

## Модель двойного процесса совладания с утратой: теория и практика

А. С. Зазимко<sup>а</sup>, Е. А. Бурина

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

**Для цитирования:** Зазимко А. С., Бурина Е. А. Модель двойного процесса совладания с утратой: теория и практика // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2025. Т. 15. Вып. 4. С. 000–000. EDN DDFIFP

Данная статья представляет собой теоретический анализ модели двойного процесса совладания с утратой, разработанной М. Строуб и Х. Шутом. В статье дана краткая характеристика психологии горя и утраты как научной области и основных теоретических подходов к пониманию данных понятий. Описаны предпосылки создания модели двойного процесса совладания с утратой, а также ее теоретические основания. Подробно рассмотрены ключевые компоненты модели: утрато-ориентированное совладание, восстановительно-ориентированное совладание, а также процесс их чередования (осцилляции). Показано развитие модели от первой версии, включавшей лишь разделение видов совладания, к более поздним дополнениям, где были проведены: анализ когнитивной составляющей совладания с утратой и интеграция в модель концепции смысловой реконструкции Р. Неймаера; включение в модель семейного контекста горевания, выделение интер- и интраперсонального уровней совладания с утратой; создание концепции перегрузки (overload) и выделение четырех типов перегрузки (утрато-ориентированная; восстановительно-ориентированная; вызванная двойной ориентацией совладания; вызванная повседневными жизненными стрессорами). Рассмотрены исследования, подтверждающие применимость модели для описания процессов горевания и совладания с утратой с учетом различных культурных и социальных аспектов, включая пандемию COVID-19. Представлены основные направления практического применения модели: групповые и индивидуальные интервенции, а также онлайн-программы. Описан ряд психодиагностических методик, основанных на модели, и наиболее подробно рассмотрена одна из них — Опросник повседневной жизни вдовы(-ца) (IDWL), перевод на русский язык и первичная апробация которого была проведена авторами статьи. Также представлен дизайн исследования, реализуемого авторами в рамках модели двойного процесса совладания с утратой на российской выборке. Целью исследования является изучение особенностей совладания с утратой романтического партнера. Дизайн исследования носит лонгитюдный характер и предполагает серию замеров в период от 3 месяцев до 1,5 лет с момента утраты.

**Ключевые слова:** модель двойного процесса совладания с утратой, горе, горевание, совладание с утратой, опросник повседневной жизни вдовы/вдовца, психологическое вмешательство.

---

<sup>а</sup> Автор для корреспонденции.

## Введение

Утрата близкого человека является одним из тяжелейших жизненных испытаний. Как бы ни хотелось этого избежать, в жизни каждого наступает момент, когда приходится с ней столкнуться и пройти через сложный, затрагивающий все сферы жизни процесс переживания утраты. Поэтому совсем не удивительно, что тема горевания волнует человечество уже долгие годы, не теряя при этом своей значимости. События последних пяти лет еще раз продемонстрировали всему миру, насколько утрата актуальна: нет практически ни одной страны, которую бы не затронула глобальная пандемия, унесшая более шести миллионов жизней (Msemburi et al., 2023; Kumar, 2023), так же как и значительное число кризисных ситуаций и геополитических конфликтов. Вместе с тем психологию утраты и горевания все еще можно охарактеризовать как малоизученную, хоть и стремительно развивающуюся область исследований как в зарубежной, так и в отечественной науке (Заманаева, 2007; Pearce, Pearce, 2019).

В рамках психологии изучение утраты активно началось в конце XIX — начале XX в. В начале XIX в. Б. Раш (B. Rush) опубликовал работу «Медицинские исследования и наблюдения за заболеваниями психики», в которой описал сопутствующие переживанию утраты эмоциональные и физические симптомы (потерю памяти, афазию, лихорадку и др.), а также предложил способы преодоления этого состояния: плач, применение опиума, кровопускание. Чарльз Дарвин упоминает горевание в своих трудах, описывая различные формы течения горя и уделяя внимание их этиологии (Granek, 2010). Однако считается, что первым к изучению горя в том виде, в котором оно понимается современной наукой, подошел З. Фрейд (S. Freud). Он и его последователи описывают горе как проблему отрыва психической энергии от человека, недоступного для прежних форм отношений, и сублимации ее в другие сферы жизни. Горевание изучалось и в рамках теории привязанности (Дж. Боулби (J. Bowlby), М. Кляйн (M. Klein)). Ее сторонники понимают горе как переживание потери объекта привязанности и, следовательно, концентрируют внимание на связи этого процесса с младенческим опытом переживания потерь, связанных с матерью (Боулби, 2004). Наиболее широко известными являются стадийные подходы к пониманию горевания: теории Э. Кюблер-Росс (E. Kübler-Ross), Э. Линдемманна (E. Lindemann) и др. В последние 30 лет было разработано множество теорий, предлагающих уникальный взгляд на то, что собой представляет переживание утраты. К ним можно отнести теорию горя как постепенного решения психологических задач У. Дж. Уордена (W. J. Worden), теорию двухуровневого переживания утраты Э. Пренд (A. Prend), двустороннюю модель тяжелой утраты (Two-Track Model of Bereavement) Ш. Рубина (Sh. Rubin), концепцию горя как процесса смысловой реконструкции Р. Неймайера (R. Neimeyer), модель инкрементального горя А. Кука (A. Cook) и К. Олтjenбрунса (K. Oltjenbruns) и модель двойного процесса совладания с утратой М. Струуб (M. Stroebe) и Х. Шута (H. Schut), которая более подробно описана в данной статье (Worden et al., 2018; Rubin, 1981; Neimeyer, 2005; Cook, Oltjenbruns, 1998). Среди отечественных исследователей стоит выделить Ф. Е. Василюка и Ю. В. Заманаеву, чьи авторские концепции горевания в значительной мере определяют современное понимание переживания утраты (Василюк, 1991; Заманаева, 2007).

Исторически сложившееся многообразие подходов к пониманию утраты и горевания приводит к существованию в современной отечественной и зарубежной науке ряда близких по смыслу понятий. Часть авторов дифференцируют их значения, часть же употребляет их как синонимичные. Так, в публикациях на английском языке встречаются: *grieving*, *bereavement*, *mourning*, *coping with loss*. Первое понятие наиболее по значению близко к понятию «горевание», второе характеризует тяжелую утрату, третье — скорбь, а четвертое — совладание с утратой (Sharipo, 2023).

### **Предпосылки возникновения модели двойного процесса совладания с утратой**

Разнообразие подходов к пониманию утраты ставит перед каждым из исследователей задачу их изучения и сопоставления с целью выбора или формирования собственного взгляда на процесс горевания. В 1999 г., проведя анализ существовавших на тот момент концепций горевания, М. Строуб выделила несколько ограничений этих подходов:

1. Большинство теорий не подходило к совладанию с утратой комплексно, а рассматривали этот процесс как поочередное преодоление ряда стрессоров.
2. Большинство теорий рассматривали переживание утраты как исключительно внутриличностный процесс, не учитывая взаимодействие с другими людьми.
3. Отсутствие данных о том, как изменяется протекание процесса переживания утраты в разных культурах и в зависимости от гендерных различий (Fiore, 2021).

Ответом на эти ограничения явилась модель двойного процесса совладания с утратой. Ее теоретической основой послужили когнитивная теория стресса Р.Лазаруса (R. Lazarus) и С.Фолкман (S. Folkman), концепция синдрома реакции на стресс (Stress Response Syndrome) М.Горовица (M. Horowitz), двусторонняя модель тяжелой утраты (Two-Track Model of Bereavement) Ш.Рубина, теория У.Дж. Уордена и модель инкрементального горя (Model of Incremental Grief) А. Кука и К. Олтьенбрунса.

### **Авторы модели двойного процесса совладания с утратой**

М. Строуб с первой половины 1980-х гг. исследует гендерные особенности горевания (психоэмоциональное состояние и особенности здоровья вдов и вдовцов), в том числе с целью выделения факторов, способствующих более высокой смертности людей, переживающих утрату супруга или супруги (Stroebe et al, 1980; Stroebe et al., 1982; Stroebe, Stroebe, 1983; Stroebe, 1994). Именно эти данные впоследствии послужат основанием для разработки модели двойного процесса совладания с утратой (Dual Process Model of coping with loss; DPM), продемонстрировав важность процессов, впоследствии объединенных термином «совладание, ориентированное на восстановление» (Stroebe, 1998).

В 1999 г. М. Строуб в совместной работе с Х. Шутом, признавая, что изначально модель была разработана для понимания того, как люди справляются со смер-

тью романтического партнера, предполагает, что она может быть перенесена и на другие виды утрат (Stroebe, Schut, 1999). С того момента и до настоящего времени М. Строб и Х. Шут активно занимаются исследовательской деятельностью, направленной на дополнение и развитие модели, а также принимают участие в адаптации полученных результатов для практической деятельности (Stroebe, Schut 2010; Stroebe, Schut, 2021; Stroebe, Schut, 2023). В данный момент оба ученых являются профессорами отделения клинической психологии факультета социальных наук Утрехтского университета (Нидерланды), а также ведут научную и преподавательскую деятельность в ряде других организаций.

## История создания и развития модели

Модель двойного процесса совладания с утратой была разработана М. Строб в конце 1990-х гг., после чего сам автором и ее коллеги дополняли ее на протяжении 30 лет. Для наиболее полного понимания, что собой представляет данная модель, целесообразным является последовательное рассмотрение каждой из ее версий.

**Первая версия модели.** Основу модели представляют два вида совладания: совладание, ориентированное на утрату (loss-oriented (LO) coping), и совладание, ориентированное на восстановление (restoration-oriented (RO) coping). Третьим компонентом модели является процесс осцилляции, заключающийся в посменном применении стратегий обоих типов.

Копинг, ориентированный на утрату, включает в себя:

- собственно работу горя;
- мысли об умершем, жизни с ним и самом событии утраты;
- проживание острых эмоциональных переживаний;
- трансформацию отношений с умершим;
- отрицание и избегание изменений, направленных на восстановление.

Копинг, ориентированный на восстановление, направлен на совладание со вторичными источниками стресса. К нему относятся:

- адаптация к изменениям в жизни;
- занятия чем-то новым;
- отвлечение, отрицание и избегание горя;
- принятие новых ролей и идентичностей;
- формирование новых связей и отношений.

Осцилляция, являющаяся одним из ключевых процессов данной теории, позволяет утратившему чередовать конфронтацию (то есть активное горевание) и избегание горя, что подчеркивает постепенный характер адаптации. Осцилляция описывает баланс между потерями в результате утраты близкого и приобретениями в результате позитивных изменений. Наглядно описанная ранее структура представлена на данном рисунке (рис. 1).

**Вторая версия модели.** В 2001 г. модель была дополнена. Предпосылкой для этого явилось стремление исследователей определить более сложные когнитивные процессы, лежащие в основе структуры уже имеющейся модели с целью более точного прогнозирования влияния процессов избегания и конфронтации, сопровождающих совладание с утратой. Интегрировав в свою модель идеи Р. Неймайера

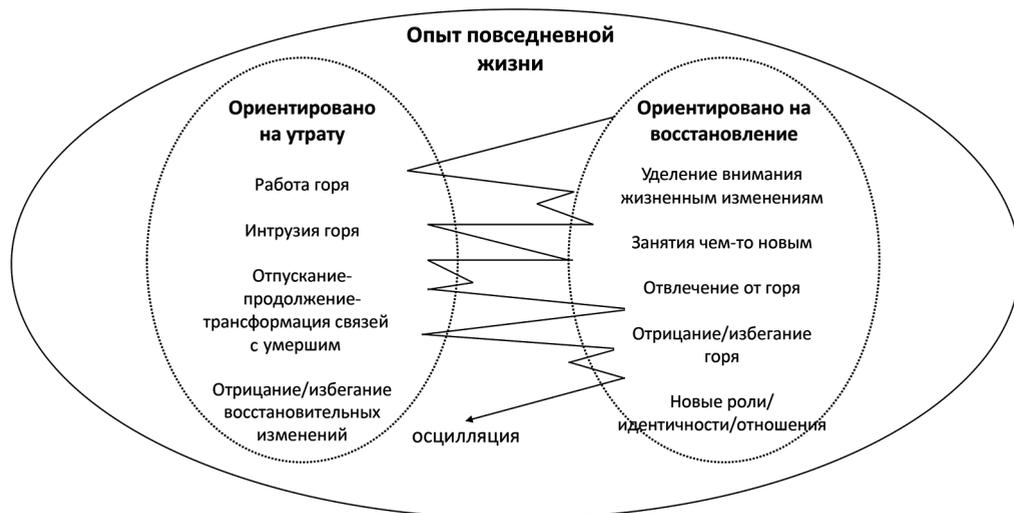


Рис. 1. Модель двойного совладания с утратой, первая версия  
 Источник: Stroebe, Schut, 1999

о смысловой реконструкции, а также результаты исследований ряда коллег, изучавших когнитивные аспекты горевания (С. Нолен-Хексема (S. Nolen-Hoeksema), Б. Джексон (B. Jackson); Л. Каппс (L. Carps), Дж. А. Боннано (G. A. Bonanno)), авторы описали позитивные и негативные составляющие, относимые к каждому из видов копинга, способствующие адаптации и дезадаптации соответственно. Так, с положительной коннотацией были выделены:

- положительная переоценка;
- конструктивно пересмотренные цели;
- позитивная переоценка событий;
- экспрессия позитивного аффекта.

С негативной же:

- руминация и магическое мышление;
- неконструктивно переосмысленные цели;
- негативная переоценка событий и проявления дисфории.

Между ними также наблюдаются процессы осцилляции (Stroebe, Schut, 2001) (рис. 2).

**Третья версия модели.** Эта версия ставит перед собой задачу объединить интер- и интраперсональные подходы к пониманию горевания. В связи с этим для каждого из видов совладания были выделены индивидуальный и семейный уровни совладания (обновленная структура модели отражена в таблице). Авторы отмечают, что семейное совладание, как и индивидуальное, может оказывать и позитивное, и негативное влияние на горюющего — таким образом, данная версия модели сохраняет идеи предыдущей. Отдельное внимание уделяется влиянию сочетания этих уровней в совладании на адаптацию горюющего (Stroebe, Schut, 2015).



Рис. 2. Модель двойного совладания с утратой, вторая версия

Источник: Stroebe, Schut, 2001

### Индивидуальный и семейный уровни модели двойного совладания с утратой

| Копинг, ориентированный на утрату           |  | Копинг, ориентированный на восстановление                            |   |
|---|--|--|---|
| индивидуальный уровень                      | семейный уровень   | индивидуальный уровень   | семейный уровень  |
| Принятие реальности утраты                  | Семейное принятие реальности утраты                        | Принятие реальности изменившегося мира                               | Принятие реальности изменившегося мира семьи                                |
| Переживание боли утраты                     | Совместное переживание боли утраты с членами семьи         | Отвлечение от боли утраты  | Отвлечение от утраты на уровне семьи, не связанные с утратой взаимодействия |
| Адаптация к жизни без умершего              | Приспособление семьи к реальности без умершего             | Освоение в субъективно изменившейся среде                            | Семейная адаптация: изменения в текущей жизни семьи и отношениях            |
| Трансформация эмоциональной связи с умершим | Трансформация связи с умершим в рамках семейного контекста | Развитие в новых ролях и идентичностях, формирование новых отношений | Дальнейшая жизнь семьи с новыми ролями отношений                            |

**Четвертая версия модели.** Наконец, в 2016 г. была опубликована последняя модификация модели, в которой авторы ввели понятие перегрузки (overload) — чувства переживающего утрату, что он не способен справляться, вызванного слишком большим количеством деятельности, событий, переживаний или других стрессоров. Таким образом, перегрузка (overload) в интерпретации М. Стробе и Х. Шута — более широкое понятие, чем bereavement overload, которое обычно подразумевает потерю более чем одного близкого в течение короткого времени.



Рис. 3. Классификация перегрузки

Источник: Stroebe, Schut, 2016

Перегрузка наступает в момент, когда горящий одновременно справляется с несколькими стрессорами и может испытывать конфликт между ними — ощущение, что нужно заниматься чем-то другим при попытке справиться с конкретным стрессором. Авторы предлагают классифицировать перегрузку на основании того, какими стрессорами она вызвана, и, исходя из этого, выделяют четыре вида перегрузки:

- 1) уtrato-ориентированная (loss-oriented overload);
- 2) восстановительно-ориентированная (restoration-oriented overload);
- 3) вызванная двойной ориентацией совладания (dual-orientation overload);
- 4) вызванная повседневными жизненными стрессорами (everyday life stressors overload) (рис. 3).

Авторы отмечают, что перегрузка может не только быть причиной подавленности, тревоги и снижения способности справляться со стрессорами, но и в конечном итоге стать фактором, способствующим формированию у горящего психической и психосоматической патологии (например, выгорания, осложненного горя, ПТСР и др.) или ухудшению клинической картины уже имеющихся расстройств. В качестве совладания с перегрузкой предлагается не осцилляция (как возможная причина его наступления), а обращение за социальной поддержкой, открытость в отношении своих нужд и потребностей (Stroebe, Schut, 2016).

**Модель двойного процесса совладания с утратой: 20 лет спустя.** М. Струоб и Х. Шут с момента публикации первой версии модели двойного процесса совладания с утратой постоянно вели работу по ее проверке и развитию, что дало три существенных дополнения, рассмотренных в предыдущих подразделах. Важно отме-

титель, что каждая следующая версия не отрицала предыдущих компонентов модели, а дополняла их, повышая точность описания процессов совладания с утратой и корректность прогнозирования состояния горящего при помощи модели. Далее представлено наиболее полное на данный момент описание модели двойного процесса совладания с утратой, объединяющее все четыре версии, опубликованные авторами.

Основой модели являются две группы процессов совладания: совладание, ориентированное на утрату, и совладание, ориентированное на восстановление. Копинги первого типа направлены на первичные стрессоры, вызванные непосредственно самим фактом утраты близкого человека. Копинги второго типа позволяют адаптироваться к изменившимся условиям жизни, новым задачам, ролям и отношениям. Каждая из этих групп может быть представлена как на интраперсональном (индивидуальном), так и на интерперсональном (семейном) уровне. Когнитивные компоненты совладания обоих видов могут носить позитивный (способствующий адаптации) и негативный (способствующий дезадаптации) характер.

Человек, переживающий утрату, постоянно переключается между совладанием, ориентированным на утрату, и совладанием, ориентированным на восстановление. Этот процесс называется осцилляцией. Если количество стрессоров, с которыми горящему приходится справляться, становится слишком большим, то возможно наступление состояния истощения и ощущения невозможности справиться со всем, конфликта между стрессорами — перегрузка (*overload*). Наиболее эффективным способом совладания с перегрузкой считается обращение за социальной поддержкой, открытость в отношении своих нужд и потребностей.

Факторами, способствующими адаптации горящего, считаются: осцилляция (чередование совладания, ориентированного на утрату, и совладания, ориентированного на восстановление); сочетание совладания на интраперсональном (индивидуальном) и интерперсональном (семейном) уровнях; предпочтение копингов, содержащих позитивный смысловой компонент; открытость в отношении своих нужд и потребностей, позволяющая получить подходящую социальную поддержку и избежать перегрузки.

За более чем 20 лет, прошедших с момента ее создания, модель двойного процесса совладания с утратой стала одной из ведущих мировых концепций, описывающих процессы горевания и совладания с утратой. На ее основе были разработаны специальные методы психологической помощи переживающим утрату. Сама модель широко применяется в качестве концептуальной основы различных исследований, направленных на изучение горевания. В следующих разделах будут рассмотрены результаты исследований, изучавших корректность и точность модели, а также описаны некоторые практические инструменты, в основе которых лежит теория М. Струуб и Х. Шута.

## **Исследования достоверности модели двойного процесса совладания с утратой**

Модель двойного процесса совладания с утратой является одной из наиболее известных теорий горевания последних лет. Ее изучением занимаются ученые по всему миру, проводятся исследования и организуются конференции, посвященные проверке положений модели и ее совершенствованию (Larsen et al., 2025; Carr,

2010). Как отдельное направление таких исследований можно выделить изучение применимости модели двойного процесса совладания с утратой в условиях пандемии COVID-19 (O'Connor, Hybholt, 2020; Doering, Eisma, 2022; Palm et al., 2023). Несмотря на это, на данный момент был опубликован только один достаточно полный метаанализ, рассматривающий вопросы, насколько точно модель двойного процесса преодоления тяжелой утраты отражает процессы горевания и являются ли вмешательства, основанные на этой модели, более эффективными, чем традиционная терапия горя. Авторы обнаружили 474 статьи, содержание которых отвечало поставленному вопросу. В связи с критериями включения и исключения (более подробно с критериями можно ознакомиться на графике, представленном далее) было отобрано 86 статей для полнотекстового обзора. Все они были рассмотрены как основным исследователем, так и тремя дополнительными рецензентами, при этом расхождения определялись путем обсуждения для достижения группового консенсуса. Наконец, в результате последнего этапа отбора было выделено 22 статьи, тестирующих модель и основанные на ней вмешательства (рис. 4).

На основе анализа результатов 10 исследований, тестировавших модель, авторы приходят к заключению, что модель двойного процесса совладания с утратой способна точно отражать переживание утраты и может быть использована для понимания того, как люди, переживающие утрату, справляются с ней. Данные подтверждают гипотезу о том, что гибкость в использовании как совладания, ориентированного на утрату, так и совладания, ориентированного на восстановление, может способствовать адаптивности процессов переживания утраты и совладания с ней. Вместе с тем адаптивность процессов осцилляции и однозначно положительный характер данного феномена ставятся под вопрос и требуют дополнительного изучения.

Оставшиеся 12 исследований были посвящены изучению эффективности вмешательств, основанных на модели двойного процесса совладания с утратой. Их анализ привел к более противоречивым результатам: несмотря на то что результаты отдельных исследований подтверждают эффективность оцениваемых интервенций, в связи с разнообразием представленных вмешательств и различий в используемых инструментах исследований формирование единого обобщающего вывода не представляется возможным без дальнейшего изучения данного вопроса. Таким образом, наиболее перспективными направлениями дальнейших исследований в рамках проверки модели двойного процесса совладания с утратой авторы считают изучение адаптивности процессов осцилляции и более систематичное изучение разработанных на основе модели методов психологического вмешательства (Fiore, 2021). Отдельно стоит отметить, что в рамках отечественной психологической науки на данный момент не было проведено ни одного исследования, целью которого являлась бы проверка положений модели двойного процесса совладания с утратой.

## **Психологические вмешательства, основанные на модели двойного процесса совладания с утратой**

Модель двойного совладания с утратой служит теоретическим основанием для ряда различных психологических интервенций, направленных на помощь людям, переживающим утрату. В данном разделе приведены примеры использования модели в групповой и индивидуальной работе с такими людьми.

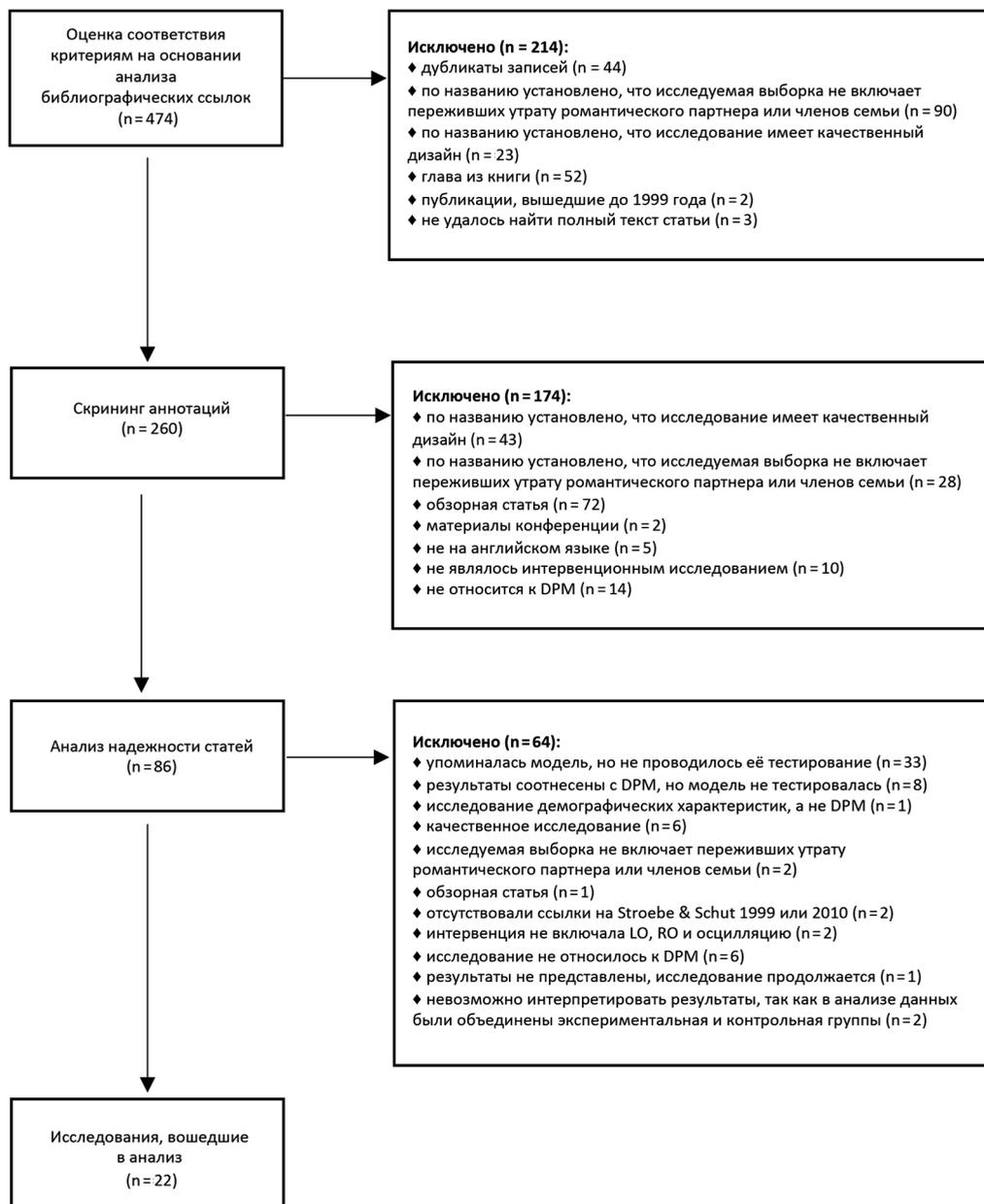


Рис. 4. Этапы отбора данных для анализа

Источник: Fiore, 2021

Наиболее известной является программа «Жизнь после потери» (Living after loss), разработанная и проводимая М. С. Казертой (M. S. Caserta), Д. А. Лундом (D. A. Lund) и коллегами. «Жизнь после потери» — 14-недельная группового вмешательства, целью которой является обучение переключению между совладанием, ориентированным на утрату, и совладанием, ориентированным на

восстановление. Основные отличия от традиционной группы поддержки горюющих авторы программы видят в информировании участников группы об особенностях совладания с утратой в рамках модели двойного процесса совладания и акценте на обоих видах совладания, а не только на совладании, ориентированном на утрату. Для достижения поставленных целей половина встреч в интервенции посвящена обсуждению вопросов совладания, ориентированного на восстановление. Темы, связанные с утратой, и темы, связанные с восстановлением, чередуются еженедельно, чтобы имитировать процесс осцилляции. Ведущие группы информируют, а также обучают участников навыкам и компетенциям, основанным на ресурсах, связанных с заранее определенным набором тем. На занятиях, посвященных восстановлению, обсуждаются темы, связанные с постановкой целей и личными приоритетами, уходом за собой и здоровьем, финансами и юридическими вопросами, домашним хозяйством и транспортными средствами, сохранением социальных связей. Сессии, ориентированные на утрату, включают в себя обсуждение таких тем, как «одиночество», «физические ощущения и когниции, связанные с горем», «тоска по умершему» и «поддержание постоянных связей с ним/с ней» (Caserta et al., 2009; Caserta et al., 2010; Lund et al., 2010; Utz et al., 2013). Дальнейшее развитие данной программы привело к созданию групповой интервенции двух-процессного горевания (Dual-Process Bereavement Group Intervention; DPBGI) и ее адаптации на китайской выборке (DPBGI-C). Исследование эффективности этого подхода показало, что DPBGI-C имел более высокий и длительный терапевтический эффект, чем традиционные методы, особенно в снижении уровня тревожности и переживания одиночества (Chow et al., 2019; Yu et al., 2024).

Другой формой групповой интервенции, основанной на модели двойного процесса совладания с утратой, является арт-терапевтическая группа, описанная Б. МакГиннесом (B. McGuinness), Н. Финукейн (N. Finucane) и А. Робертс (A. Roberts). Занятия, состоящие из психообразовательного и творческого компонентов, проводятся на протяжении 8 недель. Каждое из них посвящено определенной теме и помогает горюющим чередовать совладание, ориентированное на утрату, и совладание, ориентированное на восстановление (McGuinness et al., 2015).

К видам индивидуальной работы, основанной на теории М. Струоб и Х. Шута, относят Протокол терапии осложненного горя (Complicated Grief Therapy protocol) и интервенцию «Поиск баланса» (Finding Balance Intervention). Протокол терапии осложненного горя состоит из 24 индивидуальных сессий, разделенных на три фазы: вводную, среднюю и завершающую. На вводном этапе терапевт предоставляет информацию о нормальном и осложненном горе, а также описывает модель двойного процесса совладания с утратой. Во время средней фазы терапевт уделяет внимание обоим видам совладания, а также процессам осцилляции. Фаза завершения же посвящена анализу прогресса, планам на будущее и чувствам по поводу прекращения лечения (Shear et al., 2005).

Интервенция «Поиск баланса» (Finding Balance Intervention) предполагает ведение дневника в соответствии со специальными подсказками и заданиями в течение двух недель. Этот процесс сопровождается открытыми вопросами со стороны медицинского персонала, проводящего интервенцию. Задания для дневника разделены на три блока: «Хождение по тонкой грани» (осцилляция), «Глубокое переживание» (совладание, ориентированное на утрату) и «Движение вперед» (совла-

дание, ориентированное на восстановление) (Holtlander et al., 2016; Holtlander, 2019).

Стоит также обратиться к онлайн-программам, разработанным на основе модели двойного процесса совладания. Программа «Исцеление горя» (Healing Grief) включает в себя психообразование, техники когнитивно-поведенческой терапии и экспрессивное письмо. Она рассчитана на 6 недель и состоит из 6 модулей по 2 сессии: одной, посвященной совладанию, ориентированному на утрату, и одной — совладанию, ориентированному на восстановление (Tang et al., 2024). Другая онлайн-программа, опирающаяся на модель двойного процесса совладания, — LIVIA. Она состоит из 10 модулей, включающих в себя психообразовательные материалы, упражнения на осознание чувств, письменные задания и техники планирования будущего. В программе чередуются модули, направленные на утрату, и модули, направленные на восстановление. Исследования эффективности данной программы выявляют у ее участников снижение симптомов горя, тревоги и депрессии; повышение навыков эмоциональной саморегуляции; повышение уверенности в способности справиться с утратой (coping self-efficacy) (Brodbeck et al., 2022).

Во всех рассмотренных психологических вмешательствах делается акцент на обучении горящих совладанию обоих видов и повышении уровня осцилляции. Вместе с тем ни в одном из них в полной мере не учтены дополнения модели: позитивные и негативные когнитивные компоненты, представленность совладания на интраперсональном (индивидуальном) и интерперсональном (семейном) уровнях, перегрузка и навыки открытости в отношении своих нужд и потребностей. Эффективность различных психологических вмешательств в сравнении с другими формами психологической поддержки переживающих утрату также остается практически неизученной, а имеющиеся результаты нельзя назвать однозначными (Maass et al., 2022).

### **Опросник повседневной жизни вдовы(-ца)**

Для оценки компонентов модели двойного процесса совладания с утратой были разработаны несколько методик:

- опросник двойного совладания (Dual Coping Inventory);
- шкала стрессоров, ориентированных на восстановление (Restoration-Oriented Stressors Inventory; ROSI);
- опросник диадического копинга при утрате (Bereavement Dyadic Coping Questionnaire; BDCQ);
- опросник повседневной жизни вдовы(-ца) (Inventory of Daily Widowed Life; IDWL).

Первая методика направлена на оценку выраженности совладания, ориентированного на утрату, и совладания ориентированного на восстановление, у родителей, столкнувшихся с утратой ребенка. Опросник двойного совладания состоит из 7 утверждений (3 ориентированы на утрату, 4 — на восстановление), оцениваемых по пятибалльной шкале (Meij et al., 2008). Широкого распространения данная методика не получила.

Вторая методика — ROSI, предназначена для оценки выраженности в жизни утратившего стрессоров, связанных с необходимостью адаптации к жизни без

умершего. Она состоит из 20 утверждений, отражающих возможные стрессовые ситуации. Каждое из них оценивается по двум шкалам: присутствие этой ситуации и степень воспринимаемого стресса, вызванного данной ситуацией (Eisma et al., 2022).

Опросник диадического копинга при утрате является первым инструментом, позволяющим количественно оценить то, как совладающее поведение может быть представлено на интерперсональном (семейном) уровне. Он состоит из 25 пунктов, разделенных на 4 шкалы: прямое совладание, ориентированное на утрату (Direct Loss-Oriented Coping); косвенное совладание, ориентированное на утрату (Indirect Loss-Oriented Coping); совладание, ориентированное на восстановление (Restoration-Oriented Coping), совместный копинг (Collaborative Coping) (Jiao, Chow, 2025).

Наибольший исследовательский интерес представляет опросник повседневной жизни вдовы(-ца), разработанный и опубликованный М. Казертой и Д. Лундом в 2007 г. Он направлен на оценку склонности горюющего использовать совладание, направленное на утрату, и совладание, направленное на восстановление, а также уровня осцилляции. Методика состоит из 22 вопросов: по 11 на каждую из двух шкал. Респонденту предлагается оценить утверждения по шкале от 1 до 4 баллов («1» — редко или никогда, «4» — почти всегда), исходя из того, как часто он был занят данной деятельностью в течение последней недели. Для оценки результатов производится подсчет суммы баллов по каждой шкале. Показатель осцилляции определяется по разнице баллов шкалы совладания, ориентированного на восстановление, и шкалы совладания, ориентированного на утрату. Чем ближе полученное значение к нулю, тем о более высоком уровне осцилляции можно говорить (Caserta, Lund, 2007). Авторы оригинальной методики описывали допустимость ее применения не только для супружеского горя. В 2020 г. текст методики был адаптирован для ситуаций утраты близкого, данный вариант методики назван «опросником повседневной жизни утратившего» (IDBL) (Marcon, 2020).

До настоящего времени опросник повседневной жизни вдовы(-ца) не был переведен на русский язык и, следовательно, не был адаптирован на отечественной выборке. Авторами данной статьи начат этот процесс: реализован двойной перевод опросника двумя независимыми переводчиками, разработан русскоязычный вариант инструкции, подготовлен стимульный материал и бланк ответов. Перед проведением процедур первичной апробации опросника было получено официальное разрешение авторов на перевод и использование методики.

## Заключение

Модель двойного процесса совладания с утратой небезосновательно признана одной из ведущих теоретических концепций в области психологии горевания, многогранно и точно отражающей процессы, сопровождающие период переживания смерти близкого человека. Вместе с тем изначальная гипотеза авторов о позитивном влиянии процессов осцилляции на адаптацию горюющего не находит однозначного подтверждения в результатах исследований и требует дальнейшего изучения. Также достаточно мало изученными остаются интервенции, разработанные на основе модели М. Строб. Наконец, стоит отметить, что при разработке про-

грамм интервенции редко учитываются более поздние версии модели, что является достаточно серьезным упущением и в теории ведет к снижению эффективности описанных подходов. Частично это может объясняться тем, что ранее не было создано интегративного описания модели, объединившего в себе все дополнения, вносимые авторами за 20 лет развития теории, а также отсутствием подходящего методологического аппарата. Таким образом, модель двойного процесса совладания с утратой обладает значительным потенциалом для дальнейших исследований.

На данный момент авторы статьи проводят исследование, посвященное изучению особенностей совладания с утратой романтического партнера. Дизайн исследования представляет серию замеров в период от 3 месяцев до 1,5 лет с момента утраты и позволяет оценить особенности совладания с утратой (как в рамках данной модели, так и в рамках теории Р.Лазаруса и С.Фолкман), а также клинико-психологические особенности лиц, столкнувшихся со смертью романтического партнера. Исследование находится на этапе сбора данных, в ближайшее время планируется анализ, интерпретация и последующая публикация полученных результатов.

## Литература / References

- Bowlby, D. (2004). *The creation and destruction of emotional bonds*. Moscow, Akademicheskii proekt Publ. (In Russian)
- Brodbeck, J., Berger, T., Znoj, H. (2022). The role of emotion regulation and loss-related coping self-efficacy in an internet intervention for grief: Mediation analysis. *JMIR Mental Health*, 9 (2), e27707.
- Carr, D. (2010). New perspectives on the dual process model (DPM): What have we learned? What questions remain? *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61 (4), 371–380.
- Caserta, M. S., Lund, D. A. (2007). Toward the development of an Inventory of Daily Widowed Life (IDWL): Guided by the dual process model of coping with bereavement. *Death Studies*, 31 (6), 505–535.
- Caserta, M., Lund, D., Utz, R., de Vries, B. (2009). Stress-related growth among the recently bereaved. *Aging and Mental Health*, 13 (3), 463–476.
- Caserta, M., Utz, R., Lund, D., de Vries, B. (2010). Sampling, recruitment, and retention in a bereavement intervention study: Experiences from the Living After Loss Project. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61 (3), 181–203.
- Chow, A. Yi. M., Caserta, M., Lund, D., Suen, M. H. P., Xiu, D., Chan, I. K. N., Chu, K. S. M. (2019). Dual-process bereavement group intervention (DPBGI) for widowed older adults. *The Gerontologist*, 59 (5), 983–994.
- Cook, A. S., Oltjenbruns, K. A. (1998). The bereaved family. In: *Dying and grieving: Life span and family perspectives* (pp. 91–115). Philadelphia, Taylor & Francis.
- Doering, B. K., Eisma, M. C. (2022). Grief in the time of COVID-19: A dual process model perspective. *Annals of Behavioral Medicine*, 56 (7), 620–630.
- Eisma, M. C., de Lang, T. A., Stroebe, M. S. (2022). Restoration-oriented stressors of bereavement. *Anxiety, Stress & Coping*, 35 (1), 88–104.
- Fiore, J. (2021). A systematic review of the dual process model of coping with bereavement (1999–2016). *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 84 (2), 414–458.
- Granek, L. (2010). Grief as pathology: The evolution of grief theory in psychology from Freud to the present. *History of Psychology*, 13 (1), 46.
- Holtslander, L. (2019). Finding balance through a writing intervention. In: *Hospice Palliative Home Care and Bereavement Support: Nursing Interventions and Supportive Care* (pp. 137–142). Cham, Springer Nature.
- Holtslander, L., Duggleby, W., Teucher, U., Cooper, D., Bally, J. M. G., Solar, J., Steeves, M. (2016). Developing and pilot-testing a finding balance intervention for older adult bereaved family caregivers: A randomized feasibility trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 21, 66–74.

- Jiao, K., Chow, A. Yi. M. (2025). Bereavement dyadic coping questionnaire: Development and validation. *Death Studies*, 49 (9), 1278–1286.
- Kumar, R. M. (2023). The many faces of grief: A systematic literature review of grief during the COVID-19 pandemic. *Illness, Crisis & Loss*, 31 (1), 100–119.
- Larsen, L. H., Hybholt, L., O'Connor, M. (2025). Lived experience and the dual process model of coping with bereavement: A participatory research study. *Death Studies*, 49 (6), 743–754.
- Lund, D., Caserta, M., Utz, R., de Vries, B. (2010). Experiences and early coping of bereaved spouses/partners in an intervention based on the dual process model (DPM). *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61 (4), 291–313.
- Maass, U., Hofmann, L., Perlinger, J., Wagner, B. (2022). Effects of bereavement groups — a systematic review and meta-analysis. *Death Studies*, 46 (3), 708–718.
- Marcon, O. S. (2020). *Do men grieve differently than women? A cross-cultural analysis*: Master's thesis. Utrecht.
- McGuinness, B., Finucane, N., Roberts, A. (2015). A hospice-based bereavement support group using creative arts: An exploratory study. *Illness, Crisis & Loss*, 23 (4), 323–342.
- Meij, L., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., van den Bout, J., van der Heijden, P. G. M., Dijkstra, I. (2008). Parents grieving the loss of their child: Interdependence in coping. *British Journal of Clinical Psychology*, 47 (1), 31–42.
- Msemburi, W., Karlinky, A., Knutson, V., Aleshin-Guendel, S., Chatterji, S., Wakefield, J. (2023). The WHO estimates of excess mortality associated with the COVID-19 pandemic. *Nature*, 613 (7942), 130–137.
- Neimeyer, R. (2005). Grief, loss, and the quest for meaning: Narrative contributions to bereavement care. *Bereavement Care*, 24(2), 27–30.
- O'Connor, M., Hybholt, L. (2020). Applying the dual process model to support older adults bereaved during COVID-19 lockdowns: Clinical recommendations. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 82 (3), 352–363.
- Palm, S., Doering, B. K., Kubiak, T., Geschke, K., Fellgiebel, A., Wuttke, A. (2023). Influence of loss- and restoration-oriented stressors on grief in times of COVID-19. *Scientific Reports*, 13, 19584.
- Pearce, C., Pearce, C. (2019). Grief as a psychological object of study. In: *The Public and Private Management of Grief: Recovering Normal* (pp. 23–59). New York, Routledge.
- Rubin, S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and application in research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 51 (1), 101–109.
- Shapiro, K. (2023). Grief, loss and bereavement. In *Understanding End of Life Practices* (pp. 105–113). Cham, Springer International Publishing.
- Shear, K., Frank, E., Houck, P. R., Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 293 (21), 2601–2608.
- Stroebe, M. S. (1994). The broken heart phenomenon: An examination of the mortality of bereavement. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 4 (1), 47–61.
- Stroebe, M. S. (1998). New directions in bereavement research: Exploration of gender differences. *Palliative Medicine*, 12 (1), 5–12.
- Stroebe, M., Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23 (3), 197–224.
- Stroebe, M. S., Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In: R. A. Neimeyer (ed.). *Meaning Reconstruction & the Experience of Loss* (pp. 55–73). New York, American Psychological Association.
- Stroebe, M., Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61 (4), 273–289.
- Stroebe, M., Schut, H. (2015). Family matters in bereavement: Toward an integrative intra-interpersonal coping model. *Perspectives on Psychological Science*, 10 (6), 873–879.
- Stroebe, M., Schut, H. (2016). Overload: A missing link in the dual process model? *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 74 (1), 96–109.
- Stroebe, M., Schut, H. (2021). Bereavement in times of COVID-19: A review and theoretical framework. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 82 (3), 500–522.
- Stroebe, M., Schut, H. (2023). Reflections on the dual process model of coping with bereavement: Recent developments and future directions. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 87 (2), 427–439.

- Stroebe, M. S., Stroebe, W. (1983). Who suffers more? Sex differences in health risks of the widowed. *Psychological Bulletin*, 93 (2), 279.
- Stroebe, M. S., Stroebe, W., Gergen, K. J., Gergen, M. (1982). The broken heart: Reality or myth? *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 12 (2), 87–106.
- Stroebe, W., Stroebe, M. S., Gergen, K., Gergen, M. (1980). The loss-effect: Psychological aspects of mortality among the widowed. *Psychologische Beitrage*, 22 (1), 1–26.
- Tang, S., Peng, W., Qian, X., Chen, Yu. (2024). “Healing Grief” — An online self-help intervention programme for bereaved Chinese with prolonged grief. *European Journal of Psychotraumatology*, 15 (1), 2323422.
- Utz, R. L., Lund, D., Caserta, M. (2013). An evaluation of the Living After Loss Intervention. *Grief Matters*, 16 (2), 36.
- Vasil’iuk, F.E. (1991). Surviving grief. *O chelovecheskom v cheloveke*, 10, 12. (In Russian)
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy*. New York, Springer Publishing Company.
- Yu, Z., Liang, J., Guo, L., Jiang, L., Wang, J.-Yi., Ke, M., Shen, L., Zhou, N., Liu, X. (2024). Psychosocial intervention on the dual-process model for a group of COVID-19 bereaved individuals in Wuhan: A pilot study. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 89 (2), 701–717.
- Zamanaeva, U. V. (2007). The loss of a loved one — a life challenge. St. Petersburg, Saint Petersburg University Press. (In Russian)

Статья поступила в редакцию 19 января 2025 г.;  
рекомендована к печати 18 июня 2025 г.

Контактная информация:

Зазимко Алина Сергеевна — <https://orcid.org/0009-0008-5686-8171>, [a.zazimko22@gmail.com](mailto:a.zazimko22@gmail.com)  
Бурина Екатерина Александровна — канд. психол. наук; <https://orcid.org/0000-0002-6344-9118>,  
[katerina\\_burina@yahoo.co.uk](mailto:katerina_burina@yahoo.co.uk)

## The Dual Process Model of coping with bereavement: Theory and practice

A. S. Zazimko, E. A. Burina

St. Petersburg State University,  
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

**For citation:** Zazimko A. S., Burina E. A. The Dual Process Model of coping with bereavement: Theory and practice. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2025, vol. 15, issue 4, pp. 000–000. EDN DDFIFP (In Russian)

This article offers a theoretical analysis of the Dual Process Model of coping with bereavement, developed by Margaret Stroebe and Henk Schut. It briefly outlines psychology of loss and grief as a scientific field and the main theoretical approaches to these concepts. The article describes the prerequisites for creating the model and its theoretical foundations. The key components are examined: loss-oriented coping, restoration-oriented coping, and their alternation (oscillation). The development of the model is traced from the first version, which distinguished types of coping, to later extensions. These included analysis of the cognitive dimension of loss, integration of Robert Neimeyer’s meaning reconstruction concept, inclusion of the family context of grieving with inter- and intrapersonal levels, and the introduction of overload with four types (loss-oriented, restoration-oriented, dual, and daily stressor-related). Studies confirming the applicability of the model are reviewed, including cultural and social aspects such as the COVID-19 pandemic. Practical applications are outlined: group and individual interventions and online programs. Several psychodiagnostic tools based on the model are

<sup>a</sup> Author for correspondence.

described, with particular attention to the Inventory of Daily Widowed Life (IDWL), whose Russian translation and initial validation were carried out by the authors. The article also presents the design of a study on a Russian sample within the model's framework. The aim is to investigate coping with the loss of a romantic partner. The longitudinal design includes repeated assessments over a period from 3 months to 1.5 years after the loss.

*Keywords:* Dual Process Model of coping with bereavement (DPM), grief, bereavement, coping with loss, Inventory of Daily Widowed Life (IDWL), psychological intervention.

Received: January 19, 2025

Accepted: June 18, 2025

**Authors' information:**

*Alina S. Zazimko* — <https://orcid.org/0009-0008-5686-8171>, [a.zazimko22@gmail.com](mailto:a.zazimko22@gmail.com)

*Ekaterina A. Burina* — PhD in Psychology; <https://orcid.org/0000-0002-6344-9118>,  
[katerina\\_burina@yahoo.co.uk](mailto:katerina_burina@yahoo.co.uk)