

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ**

Сборник научных статей

ГрГУ, 2010

УДК 159.923

С.С. Гончарова

Подходы к пониманию переживания утраты близкого человека

Рассматривается категория переживания в психологии, анализируются подходы к пониманию переживания утраты близкого человека: переживание как процесс изменения (трансформации) связи с умершим; как процесс, имеющий стабильную структуру и характеризующийся набором определенных симптомов; как итоговое решение психологических задач; как процесс изменений, происходящих на духовном уровне личности; как процесс «смысловой реконструкции».

Ключевые слова: переживание, переживание утраты, потеря, горе, предвосхищенное (антиципированное) горе, нормальное и патологическое горе, скорбь, событие.

Смерть – это такое событие, которое нельзя исправить, его можно только пережить. И никто за человека, потерявшего близкого, этого не сможет сделать, только он сам. Именно переживание – основной предмет приложения усилий практического психолога, помогающего личности в ситуации потери близкого человека.

Ф.Е. Васильук

За понятием переживания в психологии и философии стоит более чем столетняя традиция, восходящая к понимающей психологии В. Дильтея, феноменологии Э. Гуссерля и герменевтике Х.-Г. Гадамера. Рассмотрение переживания как центрального психологического феномена, а также анализ смысла, способ видения и понимания человеком мира относятся к базовым положениям феноменологической психологии. Яркими современными концепциями, основанными на идеях феноменологии, являются концепция переживания Ю. Джендлина и повседневного переживания Э. Кина, которые получили свое развитие в психологической практике за рубежом и широко там используются.

Еще со времен Э. Дюркгейма переживания считаются неотъемлемым компонентом так называемых коллективных представлений и существенным фактором общественной жизни, тем не менее философы и социологи считают определение этого понятия сферой компетенции психологии.

Если же определить главную тенденцию в определении места, роли, функций, положения переживания в психике человека в традициях отечественной психологии, то она связана с сознанием: «динамическая единица сознания» (Л.С. Выготский); «отражение в сознании ощущений и впечатлений» (Е.П. Ильин), «атрибут акта сознания, не содержащий образ отражаемого» (К.К. Платонов) и др.

С.Л. Рубинштейн различал первичное и специфическое «переживание». В первом значении «переживание» рассматривается им как сущностная характеристика психики, качество «принадлежности» индивиду того, что составляет «внутреннее содержание» его жизни. В «специфическом» — переживание имеет событийный характер, выражая «неповторимость» и «значительность» чего-либо во внутренней жизни личности. Такие переживания, как отмечает С.Л. Рубинштейн, и составляют то, что может быть названо чувством. Путь становления событийного переживания («чувства»), есть путь опосредования: образующее его первичное переживание выступает при этом в его обусловленности со стороны образа, мотива, действия, отношений индивида.

Личностный аспект переживания заявлен в работах А.Н. Леонтьева, который полагал, что реальная функция переживаний состоит в том, что они сигнализируют о личностном смысле бытия.

Современные авторы, анализируя подходы к определению понятия «переживание», отмечают такую тенденцию в отечественной психологии, как недифференцированность понятий «эмоция», «переживание» и «психическое состояние». Е.П. Ильин определяет переживание через категорию волнение, которое близко по смыслу латинскому слову *emoveo* (потрясаю, волну), от которого и произошло само слово «эмоция». По Ф.Е. Василюку, «любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни» есть переживание [4]. А.С. Шаров определяет переживание как форму эмоций, достигающих высокой степени рефлексивности.

Пожалуй единственной работой, которая долгое время являлась предметом обсуждения в отечественных кругах, а трактовка переживания до сих пор ассоциируется с ней, — «Психология переживания» Ф.Е. Василюка. Деятельностный подход, господствующий в психологии длительный период, нашел отражение и в понимании переживания: автор выделяет виды переживания, соотнося их с психологической защитой и совладанием. Некоторые исследователи, рассматривая деятельностный подход, указывают на очевидность одного факта, что категория переживания в нем оказывается довольно размытой и почти излишней. Это происходит потому, что теряется одно из важнейших свойств переживания — «событийность», ведь оно всегда является переживанием чего-то (события, происшествия, случая).

Л.С. Выготский, следуя культурно-исторической теории, предложил следующее определение: «Переживание есть единица, в которой в неразложимом виде представлена, с одной стороны, среда, то, что переживается... с другой стороны, представлено то, как я переживаю это, т.е. все особенности личности и все особенности среды представлены в переживании, то, что отобрано из среды, все те моменты, которые имеют отношение к данной личности и отобраны из личности, все те черты ее характера, конституциональные черты, которые имеют отношение к данному событию. Таким

образом, в переживании мы всегда имеем дело с неразложимым единством особенностей личности и особенностей ситуации» [5, с. 79 – 80].

Таким образом, категория «переживание» является широко используемой и наиболее дискуссионной в отношении ее определения с точки зрения различных подходов и школ отечественной и зарубежной психологии. Актуальность обращения к понятию связана прежде всего запросом практики, где данная категория является главенствующей.

Индивидуальная история человека насыщена различными событиями – «узловыми моментами и поворотными этапами..., когда принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь. Линия, ведущая от того, кем человек был на одном этапе своей истории, к тому, кем он стал в следующем, проходит через то, что он сделал» [12, с.218]. С.Л. Рубинштейн подчеркивает важность активности личности по отношению к обстоятельствам, самоопределения по отношению к внешним условиям и воздействиям.

Что же происходит, когда мы обращаемся к событию смерти значимого и близкого Другого? Что в этой ситуации можно предпринять и сделать? И какого самоопределения, какого решения и такой активности требует жизнь от человека в ситуации утраты?

Почти два десятилетия назад Ф.Е. Вильс к сетовал на «отсутствие отечественных исследований и оригинальных работ по переживанию и психотерапии горя» [3]. Изменилась ли ситуация к сегодняшнему времени? Очевидным является факт – увеличение количества публикаций в данном направлении, о «качестве» и «оригинальности» говорить не просто, так как период накопления знаний, который мог бы привести к «качественному» скачку, пожалуй, не закончен. Это связано с тем, что долгое время данная сфера не касалась психологии, была отдана на откуп церкви и медикам, в арсенале которых собственные методы оказания помощи горяющему и свое понимание, как и к какому «итогу» должен прийти переживающий человек, перенесший утрату.

Начиная с 80-х годов прошлого столетия, отечественные психологи активно включаются в поиск ключевых категорий, объясняющих переживания человека после катастроф и стихийных бедствий, в исследовательскую деятельность и оказание психологической помощи (А.Б. Исаев, Е.С. Мазур, В.Б. Гельфанд, П.В. Качалов и др.). Последствия катастрофы на Чернобыльской АЭС послужили толчком к развитию кризисной психологии в Республике Беларусь.

Для уточнения основных категорий заявленной проблемы обратимся к словарям русского языка. «Утрата» в словарях трактуется как потеря, лишение или нехватка чего/кого-либо, что/кого человек имел и ценил [9]. Потеря может принимать разнообразные формы: потеря значимого любимого или ценного человека, потеря части самого себя, потеря внешних объектов, потеря, связанная с развитием (Д. Перец). В статье мы остановимся на переживании утраты (смерти) близкого человека. Утрата вызывает комплекс чувств и состояний, доминирующим среди которых является горе.

«Горе» определяется «как беда, бедствие, несчастье, напасть, печаль, скорбь», а также как 1) глубокое душевное страдание, вызванное несчастьем, утратой и т.д.; 2) событие, обстоятельство, вызывающее глубокое душевное страдание, несчастье, беда [6]. Как мы видим, при описании состояния человека после смерти близкого употребляют как синоним понятия «горе» понятие «скорбь», что не совсем правомерно, так как «скорбь» рассматривается как поведение, обусловленное нравами и традициями данного общества, определяющими поведение людей после постигшей их потери. В отличие от скорби, горе выражается не в культурно обусловленных, а в физиологических и психологических реакциях [10].

Несмотря на то, что эти понятия обсуждались в психологической литературе еще в начале XX века (З. Фрейд, К. Абрахам, М. Гейл), систематическая разработка их началась лишь в 40-е годы прошлого столетия. На сегодняшний день можно выделить следующие основные подходы к переживанию утраты (смерти) близкого человека:

1. Переживание утраты как процесс изменения (трансформации) связи с умершим.

2. Переживание утраты как процесс импонирующей стадийную структуру и характеризующийся набором определенных симптомов.

3. Переживание утраты как последовательное решение психологических задач.

4. Переживание утраты как процесс изменений, происходящих на духовном уровне личности.

5. Переживание утраты как процесс «смысловой реконструкции».

1. *Переживание утраты как процесс изменения связи с умершим.*

В работе «Печаль и меланхолия» (в некоторых источниках «Траур и меланхолия») З. Фрейд определяет печаль (траур) как нормальную реакцию на потерю, а не как болезненное состояние, которое стоит «предоставить врачу для лечения». Он приводит «формулу» работы печали или разрушения связи с любимым объектом, итогом которой становятся слова «тебя здесь нет, ты там...» [14]. Путь печали болезненный и долгий, у горящего появляется острая душевная боль, продуктом которой является рождение новой связи – память об умершем, о жизни с ним как о прошлом, то есть «образование воспоминания» (В. Таха). Это важный момент в продуктивном переживании горя. Не продуктивными способами справиться с потерей значимых объектов считаются депрессия, отрицание потери или ее значения с идеализацией утраченного объекта или без нее, быстрая замена новым объектом, пристрастие к алкоголю, наркотикам или перееданию, развитие соматического или психосоматического заболевания. Чем более зависимо, инфантильно и амбивалентно отношение субъекта к утраченному объекту, тем больше вероятность того, что вместо процесса траура (mourning process) его реакцией на потерю будет одна или несколько патологических альтернатив.

2. Переживание утраты как процесс с аффективными, когнитивными и поведенческими симптомами.

В это направление объединены исследования, в которых основное внимание уделялось симптоматике переживания утраты близкого. В 1942 году Э. Линдемэнн изучал эмоциональные реакции и способы адаптации выживших и родственников погибших во время пожара в ночном клубе «Кокосовая роща» (Cocoanut Grove nightclub) в Бостоне, в котором погиб 491 человек и сотни получили ранения. Именно Э. Линдемэнн, которого относят к представителям так называемой «социальной психиатрии», впервые дал систематизированное описание проявлений горя в работе «Симптоматология и умение справляться с острым горем». Он вводит понятие «острого горя», которое определяет как синдром с психологическими и соматическими симптомами. Основные симптомы «острого горя»: физическое страдание, поглощенность образом умершего, вина, неизбежные реакции, утрата моделей поведения. Статья Э. Линдемэнна послужила толчком к возникновению в Америке кризисного вмешательства, дисциплины и направления деятельности психологов, основной задачей которых является оказание неотложной психологической помощи пострадавшим в результате психологических и физических травм: изнасилование, жестокое обращение с детьми или супругом/ супругой, грабеж, кража со взломом и т.д.

До публикации в 1969 году книги Элизабет Кюблер-Росс «О смерти и умирании» специального внимания динамике переживания горя смертельно больными людьми не уделялось. Автор исследовала разнообразные реакции смертельно больных пациентов на приближающуюся смерть. Она описала несколько стадий, которые стали основой для дальнейшего изучения и обсуждения этой проблемы другими исследователями. Выделенные Э. Кюблер-Росс стадии имеют отношение к антиципированному (предвосхищенному) горю – той разновидности горя, которое выражается до смерти, когда эта потеря воспринимается как неизбежная [7]:

- 1) отрицание и потрясение (человек отрицает неизбежность данной потери);
- 2) гнев и раздражение (человек терзается вопросами о том, почему именно у него случилась эта потеря, и переживает обиду и возмущение);
- 3) торг (человек пытается отсрочить неизбежное, прибегая к магическому мышлению);
- 4) депрессия и начинающееся принятие (период беспомощности, по завершении которого человек осознает, что потеря действительно неизбежна);
- 5) принятие – момент перелома на пути к формированию «более положительного» отношения к потере. Смерть рассматривается как завершение обязательств перед жизнью.

З. Фрейд, Д. Боулби и Д. Хелл выделяют 4 стадии переживания горя: стадия шока (оцепенения, душевной анестезии); стадия страдания и дезорганизации (острого горя); стадия реорганизации; стадия завершения.

Другими авторами симптоматика процесса переживания острого горя рассматривается как проявление процессов, происходящих в разных сферах: соматической, аффективной, когнитивной, социальной. В частности,

представители конструктивистской психологии (S. Jacobs, R. Neimeyer) выделили клинические показатели «травматического горя» (переживание горя, характерное для тех, кто потерял близких в результате террористических актов, катастроф и других травмирующих ситуаций). Ценность выявления нескольких групп критериев состоит в том, что можно говорить об уровневой характеристике утраты: отражении на уровне события, на психологическом уровне, на уровне социальных отношений.

Стадийный, или фазовый, метод, концептуализации процессов переживания горя оказался довольно популярным и начал использоваться в различных вариациях применительно к различным потерям (развод, формирование гомосексуальной идентичности, физические травмы и т.д.). Эти фазы могут перекрываться и накладываться одна на другую, может происходить возвращение и повторное прохождение предыдущих стадий. Кроме того, нет двух людей, которые бы одинаково реагировали на ту же самую потерю, и даже один человек может по-разному реагировать на каждую потерю. Так, на индивидуальный характер переживания утраты могут влиять следующие условия: характер ситуации утраты; восприятие ситуации утраты; особенности утраченного близкого; социокультурное пространство; индивидуально-психологические особенности утратившего. Тем не менее стадийные описания дают основу для понимания различных видов потерь и реакций горя, переживаемых людьми.

В данном подходе широко обсуждаются и описываются различные формы горя: нормальное и патологическое, хроническое и задержанное (вернувшееся через длительное время), неожиданное и ожидаемое, конфликтное, избегаемое, замаскированное и т.д. Наиболее полно и содержательно в литературе описана дихотомия — нормальное и патологическое горе.

Когда процесс горевания идет патологическим путем? Процесс переживания утраты в норме длится у всех примерно одинаковое время — от полугода до года. Описания представляют случаи, когда человек «застревает» на одной из этих фаз, или, наоборот, проходит их быстрее, чем это необходимо. Это может происходить по самым разным причинам: социальным, экономическим, политическим, может быть связано с личной историей человека и поведением его близкого окружения.

Детальной причиной такого «застревания» заключается в невозможности социально приемлемым путем выразить свои чувства, отрицательные в том числе. Горюющего начинают просто утешать, объясняя, что ход и случилось горе, но со всеми такое бывает, в худшем — просто исключают из социального общения, отстраняясь от него и его сильных переживаний. Человеку приходится дистанцироваться от своих абсолютно нормальных эмоций, стыдиться их, просто чтобы не оказаться в еще более тяжелом положении. Последствия такого «насильственного выздоровления» — те же, что и в первом случае.

3. Переживание утраты как последовательное решение психологических задач.

Яркими представителями данного подхода явились W. Worden, C.J. Busch, E.H. Neeld, P.R. Silverman и D. Weiss. Наиболее известными и систематизированными являются подходы W. Worden и E. Neeld. W. Worden процесс переживания описывает как процесс решения горюющим четырех базовых психологических задач. Это задачи универсальны для всех, а формы и способы их решения – индивидуальны. Психологические задачи этапов обозначаются E. Neeld как выборы стратегий поведения на каждой стадии переживания. Обобщая данные исследований, представим их в таблице 1.

Таблица 1 – Задачи, решаемые в процессе переживания утраты (по W. Worden и E. Neeld)

Наименование задачи	Выполнение задачи	Невыполнение задачи
1. «Принятие реальности и необратимости утраты» (по W. Worden); «перенесение удара» (по E. Neeld)	Осознание реальности утраты, выход из шокового состояния	Отрицание факта потери с разными формами проявлений: «мультипликация» (порядок вещей и жизнь действительно остается неизменным – как при жизни ушедшего); отрицание значимости утраты (человек пытается убедить себя в малой ценности утраченного); отрицание необратимости утраты
2. «Переживание боли» (W. Worden); «переживание сильной боли и необходимость социальной поддержки» (E. Neeld)	Переживание случившегося утраты даже через сильную боль	Попытки избежать тяжелых чувств, связанных с потерей; нежелание вспоминать о произошедшем, что приводит к блокировке переживаний и затягиванию всего процесса
3. «Принятие окружающего мира без утраченного» (W. Worden); «переоценить свое» и «поворот к жизни без утраченного» (E. Neeld)	Принятие и как результат принятие отсутствия утраченного во всех сферах жизнедеятельности: осознание того, кем являлся ушедший для утратившего, кто потерян в лице ушедшего; организация быта без умершего	Нежелание жить полноценной жизнью, отрицание этой возможности, фиксация на потере
4. «Создание новых отношений с утраченным и продолжение жизни» (W. Worden) или «реконструкция и проживание» и «интеграция» (E. Neeld)	Переструктурирование отношений с утраченным, поиск в них нового смысла, помогающего в жизни, включение утраты в общую картину жизни	Фиксация на прошлой связи, избегание новых близких отношений

Один из представителей данного подхода Г. Уайтед предложил трехступенчатую модель оказания помощи, исходя из задач психолога и клиента [1].

Первая стадия – стадия исследования. Задача психолога – беседа с постановкой психологического диагноза; задача клиента – исследование своей истории.

Вторая стадия – новое понимание. Задача психолога – помочь клиенту, применяя персонификацию (я ! а не мы), сконцентрироваться на своих чувствах и на своей истории. Задача клиента – понять, какую роль играет это событие в его жизни и посмотреть на ситуацию с другой стороны.

Третья стадия – действий (стадия позитивных изменений). Задача психолога – сопровождение и поддержка клиента в соответствии с его жизненным планом. Задача горюющего – адаптация к новым условиям жизни без умершего.

Признаками, характеризующими окончание процесса, выполнение всех вышеуказанных психологических задач, являются:

- 1) способность проживать эмоциональную умиротворенность без риска новых «волн» острой боли;
- 2) способность «вкладывать энергию» в жизненную активность;
- 3) чувство правильно выбранной стратегии жизни после утраты;
- 4) способность испытывать положительные эмоции в отношении будущего.

Таким образом, можно определить психологическую задачу каждой стадии как завершение определенного этапа переживания, достижение конкретного результата по нормализации психического состояния на каждой стадии, восстановление нормальной жизнедеятельности, что обеспечивает «нормальное» течение процесса и переход на новую стадию.

Данный подход может быть эффективным для психолога тем, что здесь обозначена четкая последовательность шагов и результатов, которые должны быть получены.

4. Переживание утраты как процесс изменений, происходящих на духовном уровне личности.

Зарубежные психологи и психотерапевты, разрабатывавшие основы экзистенциально-гуманистического направления (А. Маслоу, Р. Мэй, Дж. Рейнхотер, Э. Фромм, И. Ялом и др.) очень часто рассматривали столкновение со смертью как одну из значимых возможностей для личностного роста.

Данный подход раскрывает глубинные экзистенциальные проблемы, лежащие в основе переживания утраты, отечественную традицию «духовного делания», принципы которой имеют глубокий психологический смысл. Переживание утраты здесь описывается как процесс изменений во внутреннем мире человека и обосновывается понятие «утрата как духовное испытание».

Жан Ванье пишет: «Переживания утраты открывают нам, что мы люди. Чувство утраты нам необходимо. Это как «очищение», которое позволяет человеку вернуться к единству. ... оно появляется тогда, мы лишаемся того, что давало радость и жизнь. «Очищение» проходит болезненно. Принять утрату без страха или трагедии, понять, что жизнь может быть прекрасной, и такой может быть смерть. Порой несчастные случаи, болезни или период трудностей вынуждают человека открывать в себе силы, о существовании которых он и не подозревал. Когда человек говорит смерти

«да», он одновременно говорит «да» жизни – скромное «да», которое свидетельствует о том, что в его душе царит мир, принятие и зрелость» [2].

5. Переживание утраты как процесс «смысловой реконструкции».

В данном подходе основным, рассматриваемым процессом является поиск «нового смысла» существования без умершего. В этом случае критическая ситуация, связанная с осознанием смерти, «заставляет» личность через смерть обратиться к собственной жизни, в частности, к основному ее компоненту – смыслу. Дж. Рейнуотер пишет: «...Мы должны быть благодарны тому, что существует смерть. Именно она заставляет нас искать смысл жизни» [11].

В. Франкл в своих произведениях достаточно подробно осветил вопросы значения осознания смертности для поиска смысла человеческой жизни: «... конечность должна являться тем, что придает человеческому существованию смысл, а не тем, что лишает его этого смысла. Перед лицом смерти, как абсолютного и неизбежного конца, ожидающего нас в будущем, и как предела наших возможностей, мы обязаны максимально использовать отведенное нам время жизни, мы не имеем права упускать ни одной из возможностей, сумма которых в результате сделает нашу жизнь действительно полной смысла» [13, с. 191].

В ситуации невозможности (бесмысленности), а смерть близкого человека именно такого рода ситуация, перед горюющим человеком встает «задача на смысл». В рамках теории Н.А. Леонтьева идея производства смысла, добывания осмысленности, поиска источников смысла позволяет понять переживание как продуктивный процесс, как особую работу.

Если подытожить все сказанное выше, можно наметить две тенденции и несколько подходов к переживанию утраты близкого. Первая тенденция заключается в том, что исследования представляют собой результат теоретического осмысления практических выводов или вызваны необходимостью усовершенствования психологической и психотерапевтической помощи.

Вторая тенденция – разработки отечественной психологии данной проблемы по большей части посвящены срочной психологической помощи в экстремальных ситуациях. Толчком к этому послужили многочисленные катастрофы, военные действия, террористические акты последнего десятилетия. При этом чувствуется недостаток исследований в области долговременной психологической помощи в переживании утрат, с которыми сталкивается в жизни практически каждый.

Основа для всех подходов к переживанию утраты является рассмотрение данного явления с процессуальной стороны. Акценты же расставляются авторами исходя из приверженности той или иной теории, подходу: изменение «связи» с умершим; стадийный или симптоматический подход; последовательное решение психологических задач; изменения на духовном уровне личности; процесс «смысловой реконструкции».

Утрата близкого человека – событие, безусловно, трагическое, но в то же время дает возможность человеку переживающему почувствовать через боль и горе, что он способен любить.

Список литературы

1. Смерть и работа горя / Е.П. Кораблина [и др.] // Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: пособие для практических психологов / под ред. Е.П. Кораблиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – С.182–212.
2. Ванье, Ж. Каждый человек – священная история / Ж. Ванье; пер. с англ. М. Завалова. – М.: МОО «Вера и свет», 2008. – 204 с.
3. Василюк, Ф.Е. Пережить горе / Ф.Е.Василюк // О человеческом горе: горе / Ф.Е. Василюк [и др.]. – М., 1991. – С.230 – 247.
4. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
5. Выготский, Л.С. Лекции по педологии / Л.С. Выготский. – Изд-во: 1936. – 278 с.
6. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка / В. Даль. – М: Русский язык, 1978. – Т.1. А – З. – 478 с.
7. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. – Киев: София, 2004. – 234 с.
8. Линдемманн, Э. Клиника острого горя / Э.Линдемман // Психология эмоций / под ред. В.К. Виллюноса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – С.78 – 86.
9. Ожегов, С.И. Словарь русского языка: 70 000 слов / С.И. Ожегов; под ред. Н.Ю. Шведовой. – М.: Русский язык, 1991. – 912 с.
10. Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология: учеб. пособие / Л.А.Пергаменщик. – Минск: Выш. шк, 2004. – 389 с.
11. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер; общ. ред. и послел. Ф.Е. Василюка. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.
12. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. В 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. II. – 320 с.
13. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В.Франкл. – М: Прогресс, 1990. – 368 с.
14. Фрейд, З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций / под ред. В.К. Виллюноса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – С.203 – 211.

Гончарова С.С. – кандидат психологических наук, зав. кафедрой прикладной психологии БГПУ им. Максима Танка».