

С.С. Гончарова, кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой прикладной психологии БГПУ

ПЕРЕЖИВАНИЕ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

За понятием «переживание» в психологии и философии стоит более чем столетняя традиция, восходящая к понимающей психологии В. Дильтея, феноменологии Э. Гуссерля и герменевтике Х.-Г. Гадамера. Еще со времен Э. Дюркгейма переживания являются неотъемлемым компонентом так называемых коллективных представлений и социальных факторов общественной жизни, тем не менее философы и социологи считают определение этого понятия в большей мере своей компетенцией психологи.

Рассмотрение переживания как центрального психологического феномена относится к базовым положениям, прежде всего, феноменологической психологии. Яркими современными концепциями, основанными на идеях феноменологии, являются концепция переживания Ю. Джендлина и повседневно переживания Э. Кина, которые получили свое развитие в психологической практике за рубежом и широко там используются.

Если же определить главную тенденцию в определении места, роли и функций переживания 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 сохраняющий образ отражаемого» (К.К. Платонов) и др.

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 длительного периода, нашел отражение и в понимании переживания: автор выделяет виды переживания, соотнося их с психологической защитой и совладанием. Некоторые исследователи, подвергая критике деятельностный подход, указывают на очевидность такого факта, что категория

переживания в нем оказывается довольно «размытой» и «почти излишней». Главный аргумент заключается в том, что теряется определяющее свойство переживания – «событийность», ведь оно всегда является переживанием чего-то (события, происшествия, случая): «Специфика "значащих" переживаний заключается, прежде всего, в том, что они не допускают своего "изъятия" из породивших их конкретных ситуаций – вне этих ситуаций они как психологические феномены просто не существуют...» [1, с. 122]; «переживание есть единица, в которой в разложимом виде представлена, с одной стороны, среда, то, что переживается... с другой стороны, представлено то, как я переживаю это...» [2, с. 79].

Индвидуальная история каждого человека складывается из событий – «узловых моментов» и поворотных этапов..., когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь» [3, с. 218]. Тем самым С.С. Губинштейн подчеркивал важность активности личности по отношению к обстоятельству, самоопределения по отношению к внешним условиям и воздействиям. Что же происходит, когда мы обращаемся к событию смерти и значимого и близкого Другого? Какого самоопределения, решения и какой активности требует жизнь от человека в ситуации утраты? Вещь специфика события смерти заключается в ее неоправданности в невозможности что-то изменить, а «приложением усилий» психолога и горящего человека в данной ситуации становится переживание утраты.

Почти два десятилетия назад Ф.Е. Василюк сетовал на «отсутствие отечественных исследований и оригинальных работ по переживанию и психотерапии» [4]. 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

горю и своему и свое понимание, как и к какому «ити» должен прийти переживающий горе человек, перенесший утрату. Изменилась ли ситуация к сегодняшнему времени? Очевидным является тот факт – увеличение количества публикаций в данном направлении. Начиная с 80-х годов прошлого столетия, отечественные психологи активно включаются в поиск ключевых категорий, объясняющих переживания человека после катастроф и стихийных бедствий, в исследованиях деятельности и оказание психологической помощи (А.Б. Исачев, Е.С. Мазур, Р.Б. Ольфанд, П.В. Качалов и др.). Чернобыльская катастрофа и ее последствия послужили толчком к развитию кризисной психологии в Республике Беларусь (Л.А. Пергаменчик). Развитие паллиативной медицины позволило существовать открытые особые учреждения для инвалидов, тем самым было обращено внимание на проблему умирания и комплексной работы с близкими и семьей умирающего (А.В. Гнездилов).

Для уточнения основных категорий заявленной проблемы обратимся к словарям русского языка, в которых «*утрата*» трактуется как *потеря*, лишение или нехватка чего-либо, что/кого человек имел, ценил [1]. Потеря может принимать разнообразное значение: потеря значимого любимого человека, смерть человека, потеря части самого себя, вешних объектов, потеря, связанная с развитием и (Д. Перец). Утрата вызывает комплекс чувств и состояний, доминирующим среди которых является «горе – 1) глубокое душевное страдание, вызванное несчастьем, утратой и т.д. 2) событие, обстоятельство, вызывающее глубокое душевное страдание, несчастье, беда» [6, с. 240].

Анализ литературы по проблеме позволил выделить *основные подходы* к переживанию утраты (смерти) близкого человека:

- 1) переживание утраты как процесс трансформации связи с умершим;
- 2) переживание утраты как процесс, имеющий 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».

Переживание утраты как процесс изменения связи с умершим. В ситуации утраты основным процессом является переструктурирование отношений с ушедшим (умершим). В работе «Печаль и меланхолия» З. Фрейд

определяет печаль (траур) как нормальную реакцию на потерю, а не как болезненное состояние, которое стоит «предостерегать» для лечения». Психоаналитическое толкование «горевания по Другому» связано с понятием энергии, которую необходимо «оторвать» от утраченного объекта. З. Фрейд выводит «формулу» работы печали разрушения связи с любимым объектом, результатом которой становятся слова: «тебя здесь нет, ты там...» [7]. Путь печали болезненный, долгий, у горюющего появляется ощущение душевной боль, продуктом которой является рождение новой связи – *ламяти* об умершем, о жизни с ним как о прошлом, то есть «образование воспоминания» (В. Таха). Это важный момент в продуктивном переживании горю. Непродуктивными способами справиться с потерей значимых объектов считается депрессия, отрицание потери или ее значимости с идеализацией утраченного объекта или, наоборот, быстрая замена новым объектом, страсти к алкоголю, наркотикам или психическому заболеванию.

Переживание утраты как процесс с флективными, когнитивными и поведенческими симптомами. В это направление обращены исследования, в которых основное внимание уделялось *симптоматике* переживания утраты близкого.

Впервые дал систематизированное описание проявлений горя Э. Линдемэнн в работе «Симптоматология и умение справляться с острым горем». В 1942 г. он изучал эмоциональные реакции и способы адаптации живших и родственников погибших во время пожара в ночном клубе «Кокосовая комната» (Cocanut Grove nightclub) в Бостоне, которым погибло около 500 человек и сотни получили ранения. Он вводит понятие «горя», которое определяет как синдром психологической и соматической симптоматики. Основные симптомы «острого горя»: физическое страдание, поглощенность собой, чувство вины, враждебные реакции, удаль, дальнейшее углубление. Статья Э. Линдемэнна послужила толчком к «возникновению в Америке кризисного вмешательства», циплины и напавшие на деятельность психологов, основной задачей которых являлось оказание помощи и поддержка психологическими пострадавшим. Результаты исследований физических травм: изнасилование, жестокое обращение с детьми или супругой, грабеж и кража, со взломом и т.д. В 1969 г. вышла книга Элизабет Юросс «О смерти и умирании», в которой

исследовала различные образные реакции смертельно больных пациентов на приближающуюся смерть. Исследованные автором стадии имеют отношение к антиципированному (предвосхищенному) горю — той разновидности горя, которое выпадает на долю смерти, когда эта потеря воспринимается как неизбежная [8]: 1) отрицание и потиснение (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 в злущестиие); 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 — смерть рассматривается как завершение обязательств в этой жизни.

Другими авторами симптоматика процесса переживания острого горя рассматривается как проявление процессов, происходящих в разных сферах: соматической, аффективной, когнитивной и 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 выделенных 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.). Существуют индивидуальные реакции на утрату, 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, неожиданное и ожидаемое, конфликтное, избегаемое, замаскированное и т. д.), а также условия, влияющие на индивидуальный характер переживания утраты: характер ситуации утраты, восприятие ситуации утраты, особенности утраченного близкого, социокультурное пространство, индивидуально-психологические особенности утратившего и другое.

Яркими представителями подхода к переживанию утраты как последовательному решению психологических задач являются W. Worden и E. Neeld [9]. W. Worden описывает переживание как процесс решения горюющих четырех базовых психологических задач (таблица). Это задачи универсальные для всех, а формы и способы их решения — индивидуальные. Психологические задачи этапов обозначаются E. Neeld как выборы стратегий поведения на каждой стадии переживания.

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

| Наименование задачи | Выполнение задачи | Невыполнение задачи |
|---|---|--|
| 1. «Принятие реальности и необходимости утраты» (по W. Worden): «перенесение удара» (по E. Neeld) | Осознание реальности утраты, выход из шокового состояния | Отрицание факта потери с различными формами проявления: мификация; отрицание значимости утраты; отрицание необходимости утраты; отрицание необходимости утраты |
| 2. «Переживание боли» (W. Worden); «переживание сильной боли и обиды» (E. Neeld) | Проживание случившегося, пусть даже через сильную боль | Попытки избежать тяжелых чувств, связанных с потерей; нежелание вспоминать о произошедшем (следствие — блокировка переживаний и затягивание всего процесса) |
| 3. «Принятие нового мира без утраченного» (W. Worden) «переоценивание» (E. Neeld) | Проживание и как результат принятие отсуствия утраченного во всех сферах жизни: осознание того, кем являлся утратившего, кто потерян в жизни; утратившего, кто потерян в жизни; переживание утраты без утраты | Нежелание жить полноценной жизнью, отрицание этой возможности, фиксация на потере |
| 4. «Создание новых отношений с утраченным и продолжение жизни» (W. Worden) или «реконструкция и переживание» (E. Neeld) | Переформулирование отношения с утраченным, включение его смысла, включение утраты в новую картину жизни | Фиксация на прошлой связи, избегание новых близких отношений |

Признаками, характеризующими окончание процесса, выполнение всех вышеуказанных психологических задач, являются: способность проживать эмоционально умиротворенность без риска новых «волн» острой

люди; способность «вкладывать энергию» в жизнь; высокую активность; чувство правильно выбранной стратегии жизни после утраты; способность испытывать положительные эмоции в отношении будущего.

Таким образом, можно определить психологию задачу каждой стадии как завершение определенного этапа переживаний, достижение определенного результата по нормализации психологического состояния, восстановление нормальной жизнедеятельности, что обеспечивает «новое течение» процесса и переход на новую стадию. Данный подход может быть полезным для психолога своей структурированностью, четкостью шагов и результатов, которые должны быть получены.

Переживание утраты как процесс изменений, происходящих в духовном уровне личности. Зарубежные психологи и психотерапевты, разрабатывая различные экзистенциально-гуманистического направления (А. Маслоу, Р. Мэй, Э. Фромм, И. Ялом и др.) рассматривали столкновение со смертью как одну из значимых возможностей для личностного роста.

Данный подход раскрывает глубину экзистенциальные проблемы, лежащие в основе переживания утраты, отечественной традицию «духовного делания», понимание которой имеют глубокой психологический смысл. Переживание утраты здесь оговаривается как процесс изменений во внутреннем мире человека и обосновывается понятие «утрата как духовное испытание»: «Переживания утраты открывают нам, что мы люди... Чувство утраты нам необходимо. Это как "очищение", которое помогает человеку вернуться к единству, ... которое проходит болезненно. 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» [10].

«Противоположным полюсом» данного подхода является понимание переживания утраты как психологической травмы, где рассмотрены другие акценты.

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, «зас-

тавляет» человека через смерть обратиться к собственной жизни, в частности, к основному ее компоненту – смыслу: «...Мы должны быть благодарны тому, что существует смерть. Именно она заставляет нас искать смысл жизни» [11].

В ситуации невозможности (бессмысленности), 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, поиск источников смысла позволяет понять переживание как продуктивный процесс, как освоенную работу.

Таким образом, категория «переживания» 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.

Психологические исследования, посвященные утрате близкого человека, по большей части сделаны за рубежом. Подходы к пониманию переживания утраты являются не альтернативными, а дополняющими друг друга. Единым для всех подходов является положение о том, что утрата близкого человека – сложное комплексное переживание.

Можно наметить две тенденции к переживанию утраты близкого человека в психологических исследованиях. Первая тенденция заключается в том, что исследование предельно ограничивается выводами или выводами о необходимости усовершенствования психологической и психотерапевтической практики.

Вторая тенденция – разработка отечественной психологии данной проблемы по большей части посвящена срочной психологической помощи в экстремальных ситуациях. Толчком к этому послужили многочисленные катастрофы, связанные действия, террористические акты последних десятилетий. При этом существует необходимость исследований в области долгосрочной психологической помощи в переживании утрат, с которыми сталкивается в жизни практически каждый.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бассин, Ф.Н. «Значение» переживания и проблема собственно-психологической акцентности / Ф.Н. Бассин // Вопросы психологии. – 1972. – № 3. – С. 105–124.
2. Выготский, Л.С. Лекции по психологии / Л.С. Выготский. – Ижевск, 1996. – 278 с.

3. Рубин, Лейб, С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн: в 2 т. – М.: Педагогика, 1989. – Т. II. – 328 с.
4. Василюк, Ф.Е. Печаль в горе / Ф.Е. Василюк // О человеком в человеке / Ф.Е. Василюк и др. – М., 1991. – С. 230–247.
5. Ожегов, С.И. Словарь русского языка: 70 000 слов / С.И. Ожегов; под ред. Л.Ю. Шведовой. – М.: «Русский язык», 1991. – 917 с.
6. Словарь современного русского литературного языка: в 20 т. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 1991. – Т. 3. – 567 с.
7. Фрейд, З. Печаль и меланхолия / Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилкова, Ю.Б. Иппенрейтер. – М.: Издво МГУ, 1984. – С. 203–211.
8. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании / С. Кюблер-Росс. – К.: София, 2004. – 234 с.

9. Сидорова, В.Ю. Четыре задачи горя / В.Ю. Сидорова // Журнал практической психологии и психоанализа. – № 1–2. – 2001. – С. 18–27.

10. Ванье, Ж. Каждый человек – священная история / Ж. Ванье; пер. с англ. М. Завалова. – М.: МОО «Вера и свет», 2008. – 204 с.

11. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер; общ. ред. и послесл. Ф.Е. Василюка. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.

SUMMARY

The article considers state of emotional experience problem arising due to loss of a close person both in national and foreign literature. It also analyses approaches to comprehension of the phenomenon and defines tendencies of researching.

Поступила в редакцию 11.01.2010 г.

УДК 159.922

В.С. Волченков, старший преподаватель кафедры педагогической психологии БГПУ

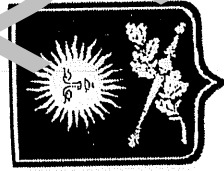
ПЕРЕЖИВАНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ КАК ЛИЧНОСТНОЕ НОВООБРАЗОВАНИЕ РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

В отечественной психологии изучению развития личности в период зрелости уделяется в последнее время значимым и актуальным направлением, несмотря на то, что «первые задачи выделения возрастной психологии зрелости была поставлена в 1928 г. советским психологом Н.Н. Рыбниковым, предложившим назвать новый раздел возрастной психологии «акмеологией» [1, с. 34]. Данное обстоятельство вызвано тем, что долгое время объектом изучения оставались периоды детства и подростково-юношеский возраст. Исследователи, анализируя развитие личности ребенка (и подростка), часто останавливаются на пороге развития взрослой личности. Проблему значимости изучения развития взрослой личности в своих работах поднимали Б.Г. Ананьев и К.А. Абульханова-Славская [2]. Кроме этого, в обществе появился запрос на психологические знания, интерес к которым обусловлен тем, что практически значимыми становятся такие задачи, как научное обоснование профотбора и профессиональной ориентации и переориентации на разных возрастных ступенях, обучение не только детей, но и взрослых, переобучение и улучшение профессиональной подготовки в зрелые годы жизни человека. Современное общество заинтересовано в выявлении «пси-

хических ресурсов» и повышении уровня человеческого потенциала и работоспособности человека на протяжении всей его сознательной жизни.

Сферой ранней зрелости представляет особый интерес, так как в нем реально впервые человек принимает на себя роль «взрослого члена общества», и от того, насколько он готов к этой роли, зависит качество реализации его жизненных планов, готовность, при необходимости, вносить в них коррективы. В этом процессе происходит выработка общепризнанного стиля жизни, конкретизация задач на будущее, коррекция личностных ориентаций в соответствии с новыми «взрослыми» статусом и новыми жизненными планами личности. Готовность личности к продуктивной взрослой жизни определяется уровнем ее зрелости.

Настоящая статья посвящена теоретическому обоснованию понимания о том, что одним из новообразований личности в ранней зрелости является переживание смысла жизни. Его можно рассматривать, в качестве одного из критериев личностной зрелости. По мнению Л.И. Божович, в качестве основной черты психологически зрелой личности рассматривается способность вести себя независимо от непосредственно окружающих и самостоятельность на человека о самостоятельности



ВЕСІ БДПУ

Навукова-метадычны часопіс
Выдаецца з чэрвеня 1994 г.

№ 2(64) 2010

СЕРЫЯ 1.

Педагогіка. Псіхалогія.
Філалогія

ЗМЕСТ

Галоўны рэдактар:
П.Дз. Кухарчык

Рэдакцыйная калегія:

А.І. Андарала
(*нам. галоўнага
рэдактара*)

Н.Г. Алоўнікава

С.Я. Гайдукевіч

К.У. Гаўрылавец

А.А. Пруцкі

Я.Л. Каламінскі

Л.А. Кандыбовіч

В.А. Капранава

П.А. Міхайлаў

В.Дз. Старычонок

Г.В. Торхава

Л.Н. Ціханаў

І.І. Цыркун

Педагогіка

- Гончарова С.И. Проблема использования технологий обучения педагога в процессе профессионального образования 3
- Полубуская Е.А. Когнитивная мобильность педагога в проблемном поле современных исследований 7
- Кузьмич М.Г. Дифференциация трактовок мэты музыкальной адукацыі як педагогічная праблема 10

Псіхалогія

- Гончарова С.И. Переживание утраты близкого человека как психологическая проблема 17
- Волченков В.С. Переживание смысла жизни как личностное новообразование ранней зрелости 21
- Трусь А.А. Тренинг как метод формирования навыков управления ресурсами руководителя 26

Філалогія

- Языкзнание** 31
- Чуханова А.В. Диалогический элемент в структуре рекламного интервью: функционально-семантический аспект 31
- Савич Е.В. Медийный дискурс любования: актуальность и гипотеза исследования 35
- Харитоновна С.В. Жанрово-тематическое исполнение современной прессы для детей 38
- Михалевич М.М. Ономастологическая категория признаковости в структуре русских и английских предметных композитов 43
- Карасева К.В. Структурная и семантическая организация китайской письменности 46
- Зайцева Е.А. Стилистически дифференцируемые единицы как средство выражения авторской позиции в тексте 51
- Зелелуго Д.В. Национально-культурный компонент в прозе В. Распутина (темпоральный аспект) 55
- Бендетович Г.Б. Когнитивно-прагматический подход к изучению лексики 59

Літаратураведэнне

- Даніловіч Т.В. Осмысление концепции искусства в литературно-критических статьях Д. Мережковского конца XIX – начала XX в. 64