

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

На правах рукописи

Грекова-Кононова Алина Игоревна

**ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА МИРА ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ УТРАТЫ
БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА**

Научная специальность 5.3.1. Общая психология, психология личности,
история психологии

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель
доктор психологических наук,
профессор
Костромина Светлана Николаевна

Санкт-Петербург

2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗУЧЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ ОБРАЗА МИРА ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА	19
1.1. Процессуальный подход в психологии: представления об изменчивости личности	19
1.2. Теоретические подходы к изучению образа мира личности	24
1.2.1. Понятие «психический образ»	24
1.2.2. Понятие «образ мира» в психологии	29
1.2.3. Понятие «мир» в психологии	33
1.2.4. Определение, основные характеристики и функции образа мира	37
1.2.5. Модели образа мира	40
1.2.6. Процессуальная модель образа мира личности	43
1.3. Современные исследования изменений образа мира личности в трудных жизненных ситуациях	50
1.4. Подходы к пониманию ситуации утраты близкого человека в отечественной и зарубежной психологии	53
1.4.1. Эмпирические исследования переживания утраты близкого человека	74
Выводы по первой главе	84
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБРАЗА МИРА ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА	86
2.1. Цель, задачи и процедура исследования	86
2.2. Описание выборки исследования	88
2.3. Методы исследования	91
2.3.1. Авторское полуструктурированное интервью	92
2.3.2. Социально-биографическая анкета	95
2.3.3. Психодиагностические методики для исследования разных уровней (слоев) образа мира	95

2.4. Процедура исследования	102
2.5. Математико-статистические методы обработки данных.....	104
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ ОБРАЗА МИРА ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	107
3.1. Динамика образа мира личности в ситуации утраты близкого	107
3.1.1. Содержание и динамика перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности	108
3.1.2. Изменения образа мира личности в зависимости от объективных характеристик утраты: срока, объекта и причины	137
3.2. Феноменологическое описание переживания утраты.....	160
3.2.1. Феноменология значения утраты и отношений с ушедшим.....	161
3.2.2. Феноменология переживания утраты	167
3.2.3. Дифференциация респондентов по специфике переживания утраты значимого близкого.....	172
3.3. Динамика образа мира в группах по типу переживания утраты	177
3.4. Межуровневая динамика образа мира в зависимости от типа переживания утраты	191
ВЫВОДЫ	205
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	212
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	214
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	227
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	230
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	231
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	232
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	237
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	238
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	239
ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....	242
ПРИЛОЖЕНИЕ 9.....	245

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и степень разработанности проблемы исследования. Современная реальность характеризуется динамизмом изменений, нестабильностью и множественностью, что требует от человека все большей способности справляться с новыми вызовами окружающего мира. В связи с этим в психологии личности сегодня возрастает интерес к исследованию того, как человек справляется с трудными жизненными ситуациями, как изменяется в процессе их проживания, как трансформирует жизненное пространство вокруг себя.

Тематика «изменяющейся личности в изменяющемся мире» (Асмолов А.Г., 2019) активно изучается в рамках процессуального подхода в психологии личности, основы которого были заложены в трудах С.Л. Рубинштейна, А.В. Брушлинского, Л.И. Анцыферовой (Рубинштейн С.Л., 2003; Брушлинский А.В., 1997; Анцыферова Л.И., 1981), а в настоящее время продолжают развиваться и современными исследователями (Костромина С.Н., Гришина Н.В., 2018, 2023; Костромина С.Н., 2021; Асмолов А.Г., 2018; Марцинковская Т.Д., 2018). Наша работа представляет собой продолжение развития идей процессуального подхода, в фокусе внимания находятся изменения образа мира личности в ситуации утраты близкого.

Понятие «образ мира» впервые в отечественную психологическую науку ввёл А.Н. Леонтьев (Леонтьев А.Н., 1983), научное представление о котором продолжает дополняться в работах современных учёных (Серкин В.П., 2006; Смирнов С.Д., Чумакова М.А., Корнилова Т.В., 2016; Смирнов С.Д., 2018). Вслед за А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном и В.П. Серкиным (Леонтьев А.Н., 1983; Рубинштейн С.Л., 2003; Серкин В.П., 2006) мы понимаем образ мира как «интегральную индивидуальную систему значений» (Серкин В.П., 2008, с. 91) личности, смысловую составляющую её взаимодействия с миром. Несмотря на существование различных теоретических подходов к описанию структуры образа мира, нам представляется наиболее релевантной трёхслойная модель,

предложенная Е.Ю. Артемьевой в русле психологии субъективной семантики (Артемьева Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П., 1983; Серкин В.П., 2008). Автор предлагает выделять три слоя (уровня) образа мира: 1) перцептивный, 2) семантический, 3) ядерный, основным содержанием которых являются значения, отношения и личностные смыслы. Содержательное описание и разграничение слоев образа мира позволяет на структурно-функциональном уровне выделить конкретные компоненты образа мира. Тем не менее, остается вопрос об его устойчивости под влиянием различных жизненных обстоятельств. Учитывая процессуальную природу личности логично предположить, что образ мира является динамическим образованием и, следовательно, его модель должна отражать внутреннюю изменчивость, взаимодействие слоев между собой и эволюционные процессы, ведущие к усложнению и дифференциации образа мира (Гришина Н.В., Костромина С.Н., 2021).

К событиям, влияющим на изменения образа мира, несомненно, относятся и ситуации безвозвратной потери (смерти) близкого человека, сопровождающиеся глубинными переживаниями горя. Исследование ситуации утраты и процесса горевания имеет длительную традицию изучения, начиная с ранних работ зарубежных и отечественных авторов (Фрейд З., 1984; Линдемэнн Э., 1984; Кюблер-Росс Э., 2024; Василюк Ф.Е., 1984) и заканчивая более поздними и современными работами (Заманаева Ю.В., 2007; Worden W., 2018; Бурина Е.А., Добрякова А.Ю., 2018; Баринова О.В., Малютина А.С., 2020; Баканова А.А., Сысоенко С.В., 2022; Баканова А.А., 2023).

В нашей работе мы придерживаемся двух подходов к процессу переживания утраты. С одной стороны, переживание утраты понимается нами как процесс смысловой реконструкции (Neimeyer R.A., 2002; Silverman P.R. 2002; Browning D, 2002; Neimeyer R., Klass D., Dennis M., 2014; Gillies J., Neimeyer R., Milman E., 2014; Breen L., Lee S., Mancini V., Willis M., Neimeyer R., 2022), где ведущая роль отводится процессам переструктурирования смыслов и значений произошедшего события. Авторы этого подхода указывают, что переживание горя влияет на мировоззрение человека, его ценностно-смысловую сферу, отношение к

другим людям и миру. Они также рассматривают возможности развития духовности и посттравматического роста личности, связанного с конструированием и интеграцией новых смыслов, полученных в результате опыта переживания утраты. С другой стороны, мы рассматриваем утрату и как процесс изменений, происходящих на духовном уровне личности (Prend A.D., 1997; Гнездилов А.В., 2007; Франкл В., 2015, 2018; Мэй Р., 2001; Ялом И., 2019; Заманаева Ю.В., 2004, 2007), согласно которому в ситуации столкновения со смертью жизнь подвергается её переосмыслению на более глубинных (экзистенциальных) уровнях.

Для многих утрата и процесс горевания становятся поворотным событием жизни, связанным с изменением представлений человека о мире, способах взаимодействия с ним, его отношениях. Однако, данных о том, каким образом этот процесс происходит для конкретного человека, что именно изменяется в его образе мира в течение горевания и при его завершении, практически нет (особенно в отечественной психологии).

Таким образом, можно констатировать дефицитарность имеющихся знаний о феноменологии переживания утраты. Восстановление пробелов и дефицитов данного знания, с одной стороны, существенным образом обогатит научное представление о феноменологии изменений образа мира в ситуации утраты, на основании которого в дальнейшем можно создавать релевантные психодиагностические инструменты, развивать современные подходы к изучению горевания, а с другой стороны, принесёт пользу людям, которые столкнулись со смертью близкого. Особенно это важно в современном контексте, учитывая высокую смертность населения в связи с пандемией COVID-19 и актуальными мировыми событиями. Уход из жизни близкого человека всегда влияет на его окружение, а в ситуации общественных потрясений это влияние может усиливаться, вызывая более масштабную перестройку образа мира. Вследствие этого вечная тема столкновения с конечностью существования приобретает всё более актуальное значение как на уровне отдельной личности, так и общества в целом.

Целью исследования является феноменологическое описание изменений образа мира личности в ситуации переживания утраты близкого человека.

Объект исследования: образ мира личности.

Предмет исследования: содержание и динамика изменений образа мира личности в ситуации утраты близкого человека.

Для достижения цели исследования нами были поставлены следующие **задачи:**

Теоретические и методические задачи:

1. Провести теоретико-методологический анализ литературных источников по проблеме изменений образа мира личности в ситуации утраты.
2. Описать процессуальную модель образа мира личности.
3. Разработать полуструктурированное интервью для исследования феноменологических характеристик образа мира людей, переживающих утрату близкого.
4. Подобрать психодиагностические методики, релевантные базовым характеристикам каждого слоя (уровня) образа мира.

Эмпирические задачи:

1. Изучить содержание перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности.
2. Выявить динамику перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности в ситуации утраты близкого.
3. Исследовать влияние объективных характеристик утраты (срока, объекта и причины) на изменения образа мира личности.
4. Описать феноменологию значения утраты и отношений с ушедшим.
5. Описать феноменологию переживания утраты и выявить группы по типу переживания утраты.
6. Проанализировать динамику образа мира в разных группах по типу переживания утраты.

Общая гипотеза исследования заключается в том, что динамика изменений перцептивного, семантического и ядерного слоёв в образе мира

личности при переживании утраты близкого человека неравномерна и гетерохронна:

- неравномерность проявляется в периодах подъёма (увеличении интенсивности) и спада (снижении интенсивности) изменений внутри одного уровня (слоя),
- гетерохронность — в разновременности изменений разных слоёв образа мира (в межуровневом взаимодействии).

Частные гипотезы исследования:

1. На изменения образа мира личности влияют такие объективные характеристики утраты как срок, объект и причина смерти близкого.
2. Особенности переживания утраты выступают эмпирическими референтами (критериями), дифференцирующими участников на группы.
3. На изменения образа мира влияет тип переживания утраты.

Теоретико-методологическая база исследования:

- Процессуально-динамический подход в психологии личности (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, Л.И. Анцыферова, Н.В. Гришина, С.Н. Костромина) использовался для создания и описания процессуальной модели образа мира личности, которая подчёркивает подвижность и изменчивость разных уровней (слоёв) образа мира, их внутреннюю динамику и взаимосвязи между уровнями;

- Представления об образе мира как интегральной индивидуальной системе значений личности, характерные для деятельностного подхода в психологии (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), выступили основанием для операционализации понятия «образ мира», выделения его основных характеристик, функций, компонентов в соответствии с трёхслойной моделью образа мира личности, предложенной в рамках психологии субъективной семантики (Е.Ю. Артемьева, Ю.К. Стрелков, В.П. Серкин);

- Подходы к переживанию утраты как процессу смысловой реконструкции (R.A. Neimeyer; P.R. Silverman; D. Browning) и как процессу изменений, происходящих на духовном уровне личности (A.D. Prend;

А.В. Гнездилов; В. Франкл, Р. Мэй, И. Ялом, Ю.В. Заманаева), использовались для выделения феноменологически значимых характеристик переживания утраты.

В эмпирической части исследования были использованы следующие **методы**:

1. Авторское полуструктурированное интервью для феноменологического описания как проживания потери, так и изменений образа мира в связи с этим событием;

2. Анкетирование для выявления социально-биографических данных участников исследования;

3. Психодиагностическое обследование, включающее следующие методики:

- модифицированный вариант семантического дифференциала Ч. Осгуда (Серкин В.П., 2008) для исследования перцептивного слоя образа мира;

- тест экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле в адаптации В.Б. Шумского, Е.М. Уколовой, Е.Н. Осинной, Я.Д. Лупандиной (Шумский В.Б., Уколова Е.М., Осина Е.Н., Лупандина Я.Д., 2016) для изучения семантического слоя образа мира;

- технология «Глубина осмысленности жизни» (Meaning In Life Depth (MILD)) П. Иберсола (Ebersole P., Quiring G., 1991) для исследования ядерного слоя образа мира;

- опросник посттравматического роста (ОПТР) Р. Тадеша и Л. Калхауна в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова (Магомед-Эминов М.Ш., 2008) для оценки позитивных жизненных изменений после утраты близкого человека на уровне ядерного слоя образа мира личности.

4. Методы математико-статистической обработки данных: данные, полученные в результате исследования, были обработаны при помощи компьютерной программы IBM SPSS Statistics 22. Статистическая обработка результатов исследования включала частотный анализ, описательные статистики (среднее значение, стандартное отклонение), однофакторный дисперсионный анализ с повторными измерениями (One-way ANOVA) (тест След Пиллаи),

однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) (статистика Ливиня, тест Дункана), тест Q Кохрена для нескольких связанных выборок, критерий МакНемара, таблицы сопряженности (критерий Хи-квадрат Пирсона, коэффициент корреляции Спирмена), контент-анализ, кластерный анализ методом k-средних (K-Means), дискриминантный анализ (шаговый отбор, метод Лямбда Уилкса). Аудиофайлы интервью обрабатывались в программе Whisper (от OpenAI), которая представляет собой систему распознавания речи и перевода её в текст.

Описание выборки исследования. Исследование носило лонгитюдный характер и было проведено в три этапа (три замера) через каждые три месяца в период с 2022 по 2023 гг.:

- **В первом этапе** исследования приняли участие 110 человек (93 женщины и 17 мужчин) в возрасте от 19 до 59 лет ($M=31,09$, $\sigma=8,70$), столкнувшиеся с утратой близкого человека от 1 месяца до 5 лет назад.

- **Во втором и третьем этапах** приняли участие 80 человек из 110, включившихся на первом этапе, (среди них 66 женщин и 14 мужчин) в возрасте от 19 до 57 лет ($M=30,37$, $\sigma=8,37$), смерть близкого которых произошла от 1 месяца до 2 лет назад (к 3 замеру срок утраты увеличился до 2,5 лет назад).

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые проведено лонгитюдное исследование по изучению изменений образа мира личности в ситуации утраты значимого человека. Теоретически разработано и эмпирически выявлено основное содержание перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности в ситуации, связанной с переживанием потери значимого близкого. Установлено, что динамика образа мира характеризуется неравномерностью и гетерохронностью изменений. Описаны феноменологически значимые маркеры изменений образа мира. Выявлены группы по типу переживания утраты, которые характеризуются потенциальной готовностью, неготовностью и неверием в уход из жизни значимого близкого. Доказано, что группы с разным типом переживания утраты характеризуются различной динамикой изменений образа мира в процессе переживания утраты.

Теоретическая значимость исследования.

Описана процессуальная модель образа мира личности, расширяющая представления об уровневой структуре образа мира и показывающая взаимосвязь и взаимодействии его слоев в контексте процессуального подхода в психологии личности.

Операционализировано понятие «образ мира личности», выделены его основные компоненты, которые дополняют и уточняют представления об образе мира как подвижном конструкте, способном к трансформации под влиянием переживания значимых событий жизни человека в рамках концепции образа мира личности в русле деятельностного подхода в психологии и в психологии субъективной семантики.

Расширены представления о феноменологических маркерах переживания утраты и изменений образа мира в контексте экзистенциальной парадигмы к исследованию личности, где переживание утраты рассматривается как процесс, запускающий глубинные изменения личности, и в русле конструктивистского направления в психологии, в котором переживание утраты понимается как процесс смысловой реконструкции.

Практическая значимость исследования. Разработанное полуструктурированное интервью может применяться в практике психологического консультирования при работе с гореванием. Сформированная батарея методик может быть использована специалистами как для изучения образа мира, так и для диагностики изменений образа мира при переживании утраты, а также в целях саморефлексии самими горюющими людьми. Полученные результаты об изменениях образа мира в ситуации утраты могут быть использованы в целях составления программ помощи и групп поддержки для людей, которые потеряли близкого. Данная работа может представлять интерес для помогающих практиков, работающих с переживанием утраты (медицинских и социальных работников, волонтеров, психологов). Помимо этого, результаты диссертации могут включаться в академические курсы по

экзистенциальной психологии, психологии горя и утраты, психологии кризисных и экстремальных ситуаций, психологии личности, общей психологии.

Основные научные результаты:

1. Описана процессуальная модель образа мира личности (Кононова А.И., Костромина С.Н., 12–14 октября 2023, с. 402-403, личный вклад: 0.1), в которой демонстрируется, что образ мира — это подвижная и динамичная многоуровневая система, способная к преобразованию под влиянием различных событий (в том числе утраты близкого), и претерпевающая изменения на уровне системы значений, отношений и личностных смыслов (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 22, абзац 3, личный вклад: 0.9).

2. Выявлены группы с разным типом переживания утраты близкого человека, подтверждающие гипотезу о том, что особенности переживания утраты выступают эмпирическими референтами (критериями), дифференцирующими участников на группы: (1) потенциально готовые к уходу из жизни значимого близкого (Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 2024, с. 12, абзац 2, личный вклад: 0.5); (2) неготовые к уходу из жизни значимого близкого (Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 2024, с. 12, абзац 3, личный вклад: 0.5); (3) не верящие в уход из жизни значимого близкого (Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 2024, с. 13, абзац 2, личный вклад: 0.5).

3. Подтверждена гипотеза о том, что на изменения образа мира влияет тип переживания утраты (Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 2024, с. 18, абзац 5-6, личный вклад: 0.5):

(1) люди, потенциально готовые к уходу из жизни близкого, обладают низкой динамикой изменений на перцептивном и ядерном уровне, при этом высокой выраженностью показателей семантического уровня: они в большей степени чувствуют доверие к миру, защищённость в нём, собственную ценность, желание уделять время построению отношений;

(2) неготовые к уходу близкого, напротив, обладают высокой динамикой изменений перцептивного и ядерного уровня, но низкими значениями

показателей семантического уровня: в меньшей степени ценят себя, ощущают небезопасность в мире, меньше уделяют времени построению отношений;

(3) те, кто не верит в уход близкого, характеризуются высокой динамикой изменений на всех трёх уровнях образа мира, но снижением чувства самоценности на семантическом уровне, что может быть связано с испытываемыми этой группой чувствами вины и стыда.

4. Частично подтверждена общая гипотеза исследования о неравномерности и гетерохронности изменений образа мира (Грекова-Кононова А.И., 2024, с. 273, личный вклад: 1.5). Неравномерность изменений образа мира заключается в наличии периодов подъёма и спада изменений внутри одного уровня (за исключением семантического слоя). Гетерохронность — в разновременности изменений разных слоёв образа мира.

5. Частично подтверждена гипотеза о том, что на изменения образа мира личности влияют такие объективные характеристики утраты как срок, объект и причина смерти близкого (Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 17-20 октября 2023, с. 279, личный вклад: 0.08): их влияние носит ситуативный характер за исключением ядерного уровня. Наибольшей чувствительностью к воздействию объективных характеристик утраты обладает ядерный слой, а наименьшей — семантический, отражающий отношения с миром и другими. Наибольшее влияние (из трёх объективных характеристик) на изменения образа мира оказывает время, прошедшее с момента утраты (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2, с. 50, личный вклад: 0,7).

6. Описана динамика смысла жизни при переживании утраты близкого, которая характеризуется процессами утраты смысла в первое время после потери и обретением новых смыслов (смыслы межличностных отношений и личностного роста) по прошествии времени с момента утраты близкого (Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 16–17 ноября 2023, с. 142, абзац 3, личный вклад: 0.08).

Положения, выносимые на защиту:

1. Согласно процессуальной модели образа мира, перцептивный слой отражает конструирование личностью системы значений через созерцание мира и взаимодействие с ним, семантический слой — преобразование системы значений через выработку отношения к миру через познание (понимание), чувства (переживания) и действия (поступки), ядерный слой — смысловое и ценностное опосредование взаимодействия с миром. Представленные слои оказывают взаимное влияние друг на друга.

2. Изменения образа мира происходят за счёт (1) средовых (внешних): ситуационные и контекстные изменения, трансформация внешних условий жизни, значимые жизненные события (такие, как утрата близкого) и (2) индивидуально-психологических (внутренних) факторов: изменение разных форм внутренней активности личности, трансформация смыслов и ценностей, рефлексия и переосмысление жизненных принципов, убеждений, отношения к тем или иным людям, событиям, явлениям.

3. Динамика изменений перцептивного, семантического и ядерного слоёв в образе мира личности при переживании утраты близкого человека неравномерна и гетерохронна. Неравномерность проявляется в наличии периодов подъёма и спада изменений внутри одного уровня: на семантическом уровне динамика равномерна (постепенное увеличение количества изменений от 1 к 3 замеру), на перцептивном и ядерном уровне происходит спад динамики изменений во 2 замере и увеличение в 3 замере. Гетерохронность заключается в разновременности изменений разных слоёв образа мира: в первом замере степень выраженности показателей всех трёх уровней образа мира находится в примерно одинаковом положении, ко второму замеру наиболее интенсивно начинает изменяться семантический уровень, а к третьему замеру наряду с высокой степенью изменений семантического уровня, появляются и интенсивные изменения ядерного слоя. Медленнее всего перестраивается перцептивный уровень.

4. Типологически специфика переживания утраты характеризуется (1) «потенциальной готовностью к уходу из жизни значимого близкого» — ожидаемая утрата, переживание которой сопровождаются активными действиями в момент утраты, отсутствием сожалений о невысказанных словах и нереализованных поступках, (2) «неготовностью к уходу из жизни значимого близкого» — внезапная утрата, переживание которой сопровождается отрицанием ее на когнитивном уровне, пассивным или автоматическим поведением, сожалением о неосуществленных действиях, связанных с жизнью ушедшего, (3) «неверием в уход из жизни значимого близкого» — растянутое переживание потери, связанное с несбывшимися надеждами на выживание ушедшего, которое сопровождается размышлениями о себе, конкретных действиях или будущих планах, чувствами вины и стыда за невысказанные слова, невыполненные действия.

5. Различия в образе мира в зависимости от типа переживания утраты проявляются в том, что:

- потенциально готовые к утрате люди воспринимают мир как более расслабленный и медленный, обычно не меняют представления о себе и о своих личностных качествах (*перцептивный слой*), отличаются отсутствием изменений жизненных принципов и низким уровнем посттравматического роста вследствие переживаемой потери (*ядерный слой*). При этом, они в большей степени чувствуют доверие к миру, свою защищённость в нём, собственную ценность, желание уделять время построению отношений (*семантический слой*).

- неготовые к потере близкого воспринимают мир как менее напряжённый, более быстрый, жизнерадостный и открытый (*перцептивный слой*). У них наблюдаются низкие значения экзистенциальной исполненности (*семантический слой*), но высокий посттравматический рост, актуализация смысла личностного роста, трансформация глубинных убеждений и принципов относительно получения удовольствия от проживаемой жизни, принятия себя, представлений о близости (*ядерный слой*), что демонстрирует их способность справляться с потерей за счёт реконструкции значений и смыслов.

- не верящие в уход близкого характеризуются возрастанием восприятия мира как быстрого и открытого, интенсивностью изменений представлений о себе и своих личностных качествах в сторону большей устойчивости (*перцептивный уровень*). На *семантическом* уровне у них изменяется отношение к другим людям в сторону большей близости и открытости, но так же, как и в группе с неготовностью к уходу близкого, снижается ощущение самооценности, что может быть связано с испытываемыми этой группой чувствами вины и стыда. На *ядерном* уровне данная группа характеризуется изменением принципов и убеждений, связанных с близостью и ответственностью.

Достоверность и надёжность полученных данных обеспечивается широким содержательным теоретическим анализом научных трудов по теме исследования, адекватностью применения валидных психологических методов, репрезентативностью и объёмом выборки, согласованностью цели и задач исследования, использованием современных методов математико-статистической обработки полученных данных, а также доказательностью и аргументированностью выводов.

Апробация и внедрение результатов. Содержание и выводы диссертационного исследования обсуждались на кафедре психологии личности факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета. Результаты отдельных этапов исследования были представлены на научных конференциях, среди которых: Международная научная конференция молодых ученых «Психология XXI века — 2022. Психология в непредсказуемом мире: условия и возможности» (Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, 11–13 мая 2022 года); X Международная конференция молодых ученых «Психология — наука будущего» (Москва, Институт психологии РАН, 16–17 ноября 2023 года); Международная научная конференция «Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития» (Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, 17-20 октября 2023 года);

Всероссийская научная конференция, посвящённая 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук (Москва, Институт психологии РАН, 12–14 октября 2023 года); Первая Российская конференция молодых учёных (Москва, Московский институт психоанализа, 11 апреля 2024 года).

По теме диссертации опубликовано 7 печатных и электронных работ, включая статьи в российских рецензируемых научных журналах из перечня ВАК («Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование», «Национальный психологический журнал», «Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования», «Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология»):

1. Кононова А.И., Костромина С.Н. Образ мира личности в ситуации переживания утраты близкого человека // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2023. № 2. С. 31-54. DOI 10.28995/2073-6398-2023-2-31-54

2. Кононова А.И., Костромина С.Н. Теоретические основания процессуальной модели образа мира личности // Национальный психологический журнал. 2023. № 2(50). С. 14-28. DOI 10.11621/npj.2023.0202.

3. Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н. Динамика образа мира личности при разном типе переживания утраты // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 5-19. DOI: 10.34670/AR.2024.20.87.001

4. Грекова-Кононова А.И. Динамика образа мира личности в ситуации утраты близкого человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. № 2. С. 260-277. DOI: 10.21638/spbu16.2024.204

5. Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н. Динамика смысла жизни в процессе переживания утраты близкого человека // Психология — наука будущего: Материалы X Международной конференции молодых ученых, Москва, 16–17 ноября 2023 года. М.: Институт психологии РАН, 2023. С. 139-142.

6. Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н. Влияние характеристик утраты близкого человека на образ мира личности // Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития: материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 17-20 октября 2023 года / Под общ. ред. О.Ю. Стрижицкой и А.В. Шаболтас, отв. ред. В.И. Прусаков и Ю.О. Ременюк. 2023. 279 с.

7. Кононова А.И., Костромина С.Н. Процессуальная модель образа мира личности // Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук, Москва, 12–14 октября 2023 года / Отв. ред. Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова, А.В. Махнач, Г.А. Виленская, Н.Н. Казымова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. С. 401-404.

Структура и объём диссертации. Диссертация состоит из введения, трёх глав, выводов, заключения, списка использованных источников и приложений. Основной текст диссертации изложен на 247 страницах, содержит 28 таблиц и 59 рисунков. Список литературы включает 138 источников, в том числе 37 — на иностранном языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗУЧЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ ОБРАЗА МИРА ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

В данной главе представлен теоретико-методологический анализ ключевых понятий исследования и подходов к их изучению. Раскрыта сущность процессуального подхода в психологии, где рассматриваются представления об устойчивости и изменчивости личности. Описаны понятия «психический образ», «образ мира» и «мир» в психологии. Обозначены основные характеристики и функции образа мира, а также модели структуры образа мира. Описана процессуальная модель образа мира. Рассмотрены современные исследования изменений образа мира личности в трудных жизненных ситуациях. Проанализированы представления о ситуации утраты близкого человека в психологии и подходы к пониманию процесса переживания утраты. Приведены эмпирические исследования утраты близкого человека.

1.1. Процессуальный подход в психологии: представления об изменчивости личности

Анализ исследований в области психологии личности показывает, что с течением времени фокус внимания учёных всё больше смещается от изучения устойчивых характеристик и черт личности, которыми занимались Г. Олпорт, Р. Кеттел, Г. Айзенк (Хьелл Л.А., Зиглер Д.Д., 2006) и другие, к поиску возможностей для исследования её изменений. Такой переход от изучения статичного к постоянно изменяющемуся, на наш взгляд, отвечает запросам современного динамичного общества, в котором становятся всё более востребованы гибкость, активность, инициативность личности, способность выдерживать неопределённость и быстро реагировать на изменения социальной действительности. Одним из возможных методологических подходов к изучению «изменяющейся личности в изменяющемся мире» (Асмолов А.Г., 2019) является

процессуально-динамический подход, основы которого были заложены в трудах С.Л. Рубинштейна (Рубинштейн С.Л., 2003) и Л.И. Анцыферовой (Анцыферова Л.И., 2006).

Согласно С.Л. Рубинштейну (Рубинштейн С.Л., 2003), не психика вообще, а именно психическое как процесс, включенный в непрерывное взаимодействие человека с внешним миром, является предметом психологии. Таким образом, по мнению С.Л. Рубинштейна, именно процессуальность психического должна находиться в центре внимания исследователей.

В общем виде, суть такого понимания предмета психологии С.Л. Рубинштейном заключается в том, что психическое объективно существует как процесс — живой, пластичный, непрерывный, полностью не заданный, формирующийся и развивающийся, порождающий определённые результаты. Психическое является процессом, так как оно всегда формируется в ходе непрерывно изменяющегося взаимодействия личности с внешним миром. И, следовательно, само изменяется и развивается, все более полно отражая динамичность мира. Исходя из этого, можно утверждать, что личность существует в процессе постоянных изменений и трансформаций.

Идеи С.Л. Рубинштейна нашли своё продолжение в трудах его учеников и последователей А.В. Брушлинского (Брушлинский А.В., 1997) и Л.И. Анцыферовой (Анцыферова Л.И., 1981). А.В. Брушлинский считал процессуальность целостным подходом к изучению психического. Процессуальность, в представлении А.В. Брушлинского, есть онтологический способ существования психического. Относительно интересующей нас проблематики, важен тот факт, что А.В. Брушлинский разделяет нечто статичное и изменяемое следующим образом: личный опыт субъективен и изменяем, в то время как коллективные (общественные) представления стабильны. Получается, что при всей непрерывности психического как процесса, существует нечто прерывное, а именно — внезапное, резкое изменение внешней действительности.

Несмотря на ценность идей С.Л. Рубинштейна и А.В. Брушлинского, именно Л.И. Анцыферова внесла существенный вклад в области приложения идей

процессуального подхода к проблемам психологии личности. Основными положениями динамического подхода являются представления о личности как непрерывно развивающейся целостности и о ключевой роли активности личности в её развитии. Фокус внимания Л.И. Анцыферовой направлен на динамические характеристики личности, обеспечивающие её изменчивость, движение и развитие. Ценной идеей Л.И. Анцыферовой, созвучной настоящей работе, является мысль о том, что «личность существует в процессе постоянного несовпадения с собой, в процессе выхода за свои пределы» (Анцыферова Л.И., 1981, с. 39), что по своей сути является итогом размышлений автора о том, как человек справляется с трудными жизненными ситуациями, в том числе утратой близкого.

В настоящее время идеи процессуального подхода активно развиваются С.Н. Костроминой, Н.В. Гришиной, А.Г. Асмоловым, Т.Д. Марцинковской (Костромина С.Н., Гришина Н.В., 2018, 2023; Костромина С.Н., 2021; Асмолов А.Г., 2018; Марцинковская Т.Д., 2018) и другими учёными. Основным принципом нового подхода к пониманию личности является признание изменчивой и процессуальной природы личности.

Традиционно тема изменений личности рассматривалась учёными в контексте психологии развития, где разрабатывались и описывались возрастные периодизации становления личности, выделялись факторы, механизмы и движущие силы развития (Выготский Л.С., 1984; Эльконин Д.Б., 1971; Эриксон Э.; 1996 и др.). Под развитием понимался процесс постоянных количественных, качественных и структурных изменений личности в процессе взросления.

Однако, понятия «развитие» и «изменение» не тождественны друг другу. Н.В. Гришина пишет: «Очевидно, однако, что любое развитие непременно предполагает изменения (структурные или функциональные), развитие — особая форма изменений, но эти понятия не тождественны: «изменение», по сравнению с «развитием», имеет более широкий объем, и не всякое изменение означает развитие. Основная сущностная характеристика изменений — это альтернатива

стабильности» (Гришина Н.В., 2018, с. 128). Следовательно, выходит, что развитие всегда предполагает изменение, но изменение не обязательно означает развитие. В этом, как нам представляется, особо высвечивается ненаправленный характер изменений личности, задающий диапазон множественности векторов и траекторий личностных преобразований. Таким образом, вслед за Н.В. Гришиной «можно констатировать, что используемое в современной науке понятие изменений отражает реальную феноменологию и процессы, в которые вовлечен индивид» (Гришина Н.В., 2018, с. 128).

В отечественной психологии постановка вопроса об изменчивости личности принадлежит С.Л. Рубинштейну, который формулирует его как проблему соотношения изменчивости и тождественности человека. Рубинштейн писал о жизни как о «пребывании в изменении». При этом пребывание означает «процесс сохранения тождества внутри изменения» (Рубинштейн С.Л., 2003, с. 304). Следовательно, сохранение устойчивости личности связано с ее постоянным изменением, осуществлением личностного роста и развития.

Таким образом, в процессуальном подходе понятие *«изменение»* может быть определено через его философское понимание, как *«становление чем-то другим»* (Современный философский словарь, 2004). Такое широкое понимание термина «изменение» отражает его ненаправленность, высокую вариативность и множественность.

Обозначив понимание термина «изменение», используемого в данной работе, и его отличия от термина «развитие», обратимся к тому, как изменения происходят. И, как взаимосвязаны между собой представления об устойчивости личности с эмпирическими доказательствами её изменчивости.

Наиболее полно ответ на данный вопрос изложен в статье С.Н. Костроминой «Классический «парадокс личности»: есть ли теоретические и методологические основания для решения?» (Костромина С.Н., 2021), где автор рассматривает идею взаимосвязи устойчивости и изменчивости личности сквозь призму теории неравновесных систем И.Р. Пригожина (Пригожин И.Р., Стенгерс И., 1986). В данной работе С.Н. Костромина акцентирует внимание на

трёх основных положениях теории неравновесных систем применительно к личности: неравновесность системы личности, сложность и неопределенность её пространственно-временной организации, необратимость изменений личности.

Опираясь на данные положения, процесс изменений личности автор представляет следующим образом. «Открытость личности, ее постоянный взаимообмен с внешним миром создает условия как внесения потоков информации и энергии в систему, так и их оттока в окружающую среду. В результате скорость протекания внутренних процессов увеличивается, равновесие нарушается, возникает состояние неустойчивости... Прежняя организованность нарушается, рвутся внутренние связи, и система вступает в полосу динамического хаоса. За счет преобразования старых структур возникает спектр возможных направлений развития системы, причем как в сторону упрощения или разрушения, так и синтеза новых. Преобразование структуры личности сопровождается активным выбросом энергии, которая диссипирует (рассеивается) через разные формы активности: действия, поступки, чувства и мысли субъекта. Вступление личностной системы в фазу стабильности означает появление иного варианта структуры, других параметров порядка, перестройку «прежней целостности»» (Костромина С.Н., 2021, с. 11-12).

Получается, что процесс изменений личности запускается в тот момент, когда какое-то событие (например, услышанная фраза, состоявшийся разговор, кризисная ситуация и т.д.) накладывается на зону неустойчивости личности, что запускает внутрисистемные колебания. Случается так, что колебания обладают недостаточной силой, тогда через какое-то время они затухают, и система личности возвращается в исходное состояние. Но, чем сильнее значимость произошедшего события и включённость в него субъекта, тем выше вероятность сильных колебаний системы. Когда происходят такие масштабные колебания, возникает больше шансов для перехода личности на новый уровень организации. Выходит, что именно вне области устойчивости может возникать новый тип организации личностной системы, может возникнуть что-то новое, то, чего раньше не существовало.

Следовательно, «изменчивость личности лучше всего изучать в так называемые критические моменты – в «зонах бифуркации» (ситуациях жизненного выбора, самоопределения, жизненных кризисов, трудных жизненных ситуациях), отличающихся ростом неопределенности. Именно в такие моменты наиболее ярко обнаруживаются явления, отражающие процессуальную природу личности: вариативность, неустойчивость и неоднозначность» (Костромина С.Н., 2021, с. 20). И, как нам кажется, именно в ситуации встречи со смертью близкого человека можно наиболее ярко увидеть возникающие изменения в образе мира личности. Тем не менее, прежде, чем переходить к анализу ситуации утраты, необходимо рассмотреть проблему изучения образа мира личности.

1.2. Теоретические подходы к изучению образа мира личности

1.2.1. Понятие «психический образ»

Изучение взаимодействия объективной и субъективной реальности на протяжении длительного времени привлекало внимание исследователей различных областей знания, которые старались найти ответ на вопрос о том, каким образом происходит процесс превращения внешнего во внутреннее (интрапсихическое), и наоборот. Развитие этого направления привело к введению в научный психологический дискурс понятия «психический образ», раскрывающего сущность объективной действительности, наделённой субъективными значениями и смыслами (Леонтьев А.Н., 1983; Рубинштейн С.Л., 2000; Володина К.А., 2014 и т.д.).

Обращение к психическому образу впервые отмечено в рамках структурализма, яркими представителями которого являются В. Вундт (Вундт В., 2022) и Э. Титченер (Титченер Э., 1914). Э. Титченер понимал образ как один из элементов сознания, основной задачей которого является репрезентация в сознании феноменов внутренней реальности («воспоминаний о переживаниях»).

По мнению ученого, образы обладают основными признаками: качеством, интенсивностью, длительностью, отчетливостью.

Психоаналитическое направление в психологии также внесло свой вклад в понимание психического образа. С помощью методов свободных ассоциаций и анализа сновидений, позволяющих работать с возникающими образами, З. Фрейд (Фрейд З., 2022) анализировал проявления бессознательного во внутреннем мире личности. Согласно Фрейду, образы связывают человека не с объективной действительностью, а с внутренней психической жизнью, отражая инстинкты и влечения индивида. К.Г. Юнг, в свою очередь, понимал образы как первичные активные феномены душевной жизни (Юнг К., 2022). Образ, в представлениях К.Г. Юнга, — это тот мир, в котором разворачивается опыт.

В русле гештальт-психологии, психический образ (гештальт) является центральной категорией. Представители данного направления, среди которых К. Коффка, В. Келер, М. Вертгеймер, понимали образ как основу восприятия, целостную структуру, которая функционирует по определённым законам («сходства», «хорошей формы» и т.д.) (Келер В., Коффка К.; 1998; Вертгеймер М., 2022). В рамках данного подхода были заложены основы для последующих исследований процессов восприятия и изучения поведения и мышления.

В середине XX века, в связи с появлением когнитивизма, понятие психического образа приобрело новое понимание. В когнитивном направлении психологии образ представлялся как «репрезентация в уме не присутствующего объекта или события» (Солсо Р., 2006, с. 327). Так, зарубежные представители когнитивной психологии ввели понятие «mental representation» (ментальная репрезентация), которое по своему содержанию наиболее близко к отечественному понятию «психический образ». Ментальная репрезентация определялась как представление внешней реальности в психике субъекта (Morgan A., 2014; Marr D., 2010; Sternberg R., 2009). Учёные рассматривали процесс восприятия как ментальную реальность, которая связана с опытом субъекта, его потребностями, мотивацией, установками (Pratt C., 1950;

Brunswik E., 1956; Lazarus R.S., Eriksen C.W., Fonda C.P., 1951; Bruner J., 1971; Rokeach M., 1979).

В отечественной психологии изучению образа были посвящены работы А.Н. Леонтьева, Н.Д. Заваловой, Б.Ф. Ломова, В.А. Пономаренко, С.Л. Рубинштейна и других выдающихся учёных.

Теоретико-методологической основой для его изучения выступала теория отражения, согласно которой образ представляет собой отражение во внутреннем плане того, что существует в материальной действительности. А.Н. Леонтьев особенно подчёркивал, что образ субъективен, однако «субъективность на уровне чувственного отражения следует понимать не как его субъективизм, а скорее, как его «субъективность», т.е. его принадлежность деятельному субъекту» (Леонтьев А.Н., 1983, с. 126). Следовательно, учёный указывает на активность субъекта при построении психического образа. В представлениях А.Н. Леонтьева «психический образ есть продукт жизненных, практических связей и отношений субъекта с предметным миром» (Леонтьев А.Н., 1983, с. 126).

По мнению Н.Д. Заваловой, Б.Ф. Ломова, В.А. Пономаренко образ представляет собой взаимосвязь внешнего и внутреннего мира, благодаря которой характеристики реальности перетекают в характеристики внутреннего психического пространства, порождая его (Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А., 1986). Именно в пространственных терминах описаны основные свойства образа: предметность, объективированность, субъективность.

С.Л. Рубинштейн считает, что «образ вообще, безотносительно к предмету, отображением которого он является, не существует» (Рубинштейн С.Л., 2000, с. 34). Под образом автор понимает не всякое чувственное впечатление, а лишь такое, в котором явления, их свойства и отношения выступают перед субъектом как предметы или объекты познания.

По мнению А.В. Запорожца, ключевыми функциями образа являются регуляция деятельности и условное подкрепление поведения (Запорожец А.В., 2000). Подтверждение этой идеи представлено в работах П.Я. Гальперина, в которых на первый план выходит идея об ориентировочной функции образа в

деятельности человека (Гальперин П.Я., 2002). Автор различает в действии ориентировочную часть, которая отвечает за создание «идеального образа действия», и исполнительную часть, с помощью которой осуществляется непосредственная реализация действия. П.Я. Гальперин обосновал центральную функцию образа — ориентировочную, которая нашла свое воплощение в его теории планомерно-поэтапного формирования умственных действий и понятий. Вслед за А.В. Запорожцем и П.Я. Гальпериным, мы также выделяем в качестве базисных ориентировочную функцию образа и регулирующую (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2 (50), с. 17).

Современное представление об образе развивается в контексте его понимания как уровневого и многослойного образования. Так, например, Т.Н. Березина понимает психические образы как «отражения предметов и явлений, осуществляющиеся преимущественно через органы чувств, а также результаты воспроизведения таких отражений, комбинирования их элементов и создания из них совершенно новых форм» (Березина Т.Н., 2012, с. 23). В своём подходе к пониманию образа, автор исходит из положения о существовании образной и вербальной систем обработки информации, внутри каждой из которых выделяются несколько уровней обобщения информации. Основываясь на данной идее, Т.Н. Березина выделяет пять уровней обобщения наглядной информации, на каждом из которых формируются образы соответствующего порядка: образы восприятия, эйдетические образы (человек продолжает воспринимать предмет даже в его отсутствии), образы конкретных предметов, образы обобщенных предметов, образы высшего уровня обобщения предметов («образ мира»), невербальные эталоны моральных, философских, математических обобщений.

Предложенное Т.Н. Березиной понимание образа и его классификации созвучно определению психического образа, предложенного К.А. Володиной: «образ – это системное образование, которое характеризуется многомерностью и многоуровневостью» (Володина К.А., 2014, с. 97). На наш взгляд, данное определение наиболее ярко демонстрирует, что образ является не просто копией объекта, а представляет собой сложное структурное образование.

В.В. Козлов и И.А. Донченко говорят о том, что «..психический образ представляет собой отражение какого-либо объекта, предмета или события» (Козлов В.В., Донченко И.А., 2015, с. 36). Авторы выделяют основные свойства образа: предметность, системность, «определенный уровень абстрагированности от реальности, несет на себе «смысловое поле» значений, в которых воспринимается мир (Л. Цветкова)» (Козлов В.В., Донченко И.А., 2015, с. 36). Основной функцией образа, по мнению учёных, является регуляция жизнедеятельности человека в окружающем мире, что также отражается во взглядах А.М. Копорейко и А.Ю. Федотова, которые пишут об образе как центральным звеном в регуляции деятельности (Копорейко А.М., Федотова А.Ю., 2019). В работе А.М. Трофимова образ трактуется как «субъективная картина мира, включающая самого субъекта, других людей, пространственное окружение и временную последовательность событий» (Трофимов А.М., 2018, с. 3).

В целом, анализируя теоретические подходы к пониманию психического образа, можно сделать вывод о том, что методологическими основаниями изучения образа как особого явления выступают сразу несколько концепций и подходов: теория отражения и когнитивизм, феноменологический и психоаналитический подходы. Каждый из них вносит свой вклад в описание сущностных характеристик психического образа. Рассматривая образ как взаимосвязь внешнего и внутреннего мира, можно выделить его основные свойства: предметность, системность, объективированность, субъективность. Основными функциями образа являются ориентировочная и регулирующая. В соответствии с этим можно предложить следующее определение психического образа. ***Психический образ** — это многоуровневое системное образование, в котором представлена объективная действительность, наделённая субъективными значениями и личностными смыслами.* Именно данное определение может быть положено в описание ключевого понятия нашего исследования — «образ мира» и параметров его операционализации.

1.2.2. Понятие «образ мира» в психологии

Отдельные психические образы интегрируются в более широкий и целостный образ, который в дальнейшем регулирует и направляет жизнедеятельность личности. Вопрос в том, насколько это целостное образование можно рассматривать как уникальное представление человека о мире? И может быть, более существенный для нас вопрос: можем ли мы отождествлять это интегральное образование с тем, что принято в психологии обозначать как «образ мира»?

Изучение образа мира в отечественной психологической науке является одним из центральных и фундаментальных направлений исследований. Понятие «образ мира» впервые в психологию ввёл А.Н. Леонтьев в русле развития общепсихологической теории деятельности (Леонтьев А.Н., 1983). По мнению А.Н. Леонтьева, при психологическом исследовании образа нужно исходить из того, что «всякая вещь первично положена объективно — в объективных связях предметного мира; что она — вторично — полагает себя также и в субъективности, чувственности человека, и в человеческом сознании (в своих идеальных формах)» (Леонтьев А.Н., 1983, с. 251). Обращаясь к человеку и его сознанию, автор вводит понятие о «пятом квазиизмерении», в котором открывается человеку объективный мир, — смысловое поле, система значений.

В таком понимании образа мира А.Н. Леонтьевым, на наш взгляд, четко прослеживается связь образа мира и личности, так как личность является носителем содержания внутреннего мира человека, а ядро личности составляют, в первую очередь, смыслы и ценности, формирующиеся в результате социального взаимодействия с окружающей действительностью. Б.С. Братусь пишет: «Личность в узком понимании (ядро личности) — это не способ осуществления позиции, а сама позиция человека в этом сложном мире, которая задается системой общих смысловых образований. Лишь в более широком понимании (включая характер) — это динамическая система смысловых образований,

опосредствующих ее главных мотивов и способов их реализации» (Братусь Б.С., 1988, с. 74).

Функциями личности, по мнению Е.А. Сергиенко (Сергиенко Е.А., 2017), являются осмысление (в когнитивной сфере), направленность на значимые стороны реальности (в коммуникативной сфере) и переживание (в регулятивной сфере). Следовательно, мы можем говорить о том, что личность способна к порождению смыслов и ценностей, определению и предъявлению субъективного отношения к возникшей ситуации, изменению поведения, взглядов, мировоззрения, а также избирательности во взаимодействиях. Это означает, что помимо четырехмерного восприятия мира (трехмерное пространство и время), характерного для животных и людей, *в структуру образа мира личности добавляется индивидуальная система значений и личностные смыслы.*

Вводя трёхаспектную структуру сознания, в которую входят чувственная ткань, значение и личностный смысл, А.Н. Леонтьев акцентирует внимание на том, что, несмотря на то, что чувственные образы представляют собой всеобщую форму психического отражения, у человека они приобретают уникальное новое качество – свою «означенность».носителем значений является язык, однако за ним скрываются общественно выработанные способы действия. «Иначе говоря, в значениях представлена преобразованная и свернутая в материи языка идеальная форма существования предметного мира, его свойств, связей и отношений, раскрытых совокупной общественной практикой» (Леонтьев А.Н., 1975, с. 68).

В своей фундаментальной работе «Проблемы развития психики» А.Н. Леонтьев даёт следующее определение **«значения»**: *«.. психологически значение — это ставшее достоянием моего сознания (в большей или меньшей своей полноте и многосторонности) **обобщенное отражение действительности**, выработанное человечеством и зафиксированное в форме понятия, знания или даже в форме умения как обобщенного «образа действия», нормы поведения и т.п.»* (Леонтьев А.Н., 1981, с. 288) (курсив и выделение наши — А.Г-К., С.К.).

Таким образом, значения имеют двойственную природу: с одной стороны, они являются общественными, вчувственными, как бы «надындивидуальным», с другой стороны, они приобретают иное качественное содержание в сознании конкретного человека. Следовательно, привнесение личностного отношения порождает субъективное значение объективного значения, то есть появляется, в терминах А.Н. Леонтьева, «значение значения». Для избегания удвоения понятий, в последнем случае автор использует термин «личностный смысл».

Для А.Н. Леонтьева смысл выражает, главным образом, отношение мотива деятельности к цели действия, которое возникает в реальной жизни и деятельности субъекта. Личностный смысл, в отличие от значения, не имеет своего «надындивидуального» существования, он всегда принадлежит конкретному человеку, создавая пристрастность его сознания. Следовательно, *«смысл выступает в сознании человека как то, что непосредственно отражает и несет в себе его собственные жизненные отношения»* (Леонтьев А.Н., 1975, с.278) (курсив и выделение наши — А.Г-К., С.К.).

Б.С. Братусь определяет смысл (смысловое образование, смысловую динамическую систему) как «единицу анализа» смыслового, т.е. собственно *личностного уровня*. В структуру смыслового образования, по мнению учёного, входят эмоционально-непосредственный смысл и вербализированный смысл. «Первый как бы составляет пристрастную, изменчивую, недоговоренную подоплеку второго» (Братусь Б.С., 1988, с. 70). Следовательно, смысловое образование представляет собой сплав интеллектуальных и аффективных процессов, что во многом объясняет сложность их осознания.

Осознание личностью смыслов — всегда процесс определенного внутреннего соотнесения, решения «задачи на смысл». Когда такая задача решена, общие смысловые образования отрефлексированы, то, по мнению Б.С. Братуся, становится уместным говорить о «личностных ценностях». «Таким образом, *личностные ценности* — это осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни» (Братусь Б.С., 1988, с.70) (курсив и выделение наши —

А.Г-К., С.К.). Общие смыслы и личностные ценности определяют отношение человека к миру, к другим людям и к самому себе.

Функцию согласования разнородных и разнонаправленных смыслов выполняют высшие смысловые образования (нравственно-ценностные) личности, связывая их в единую линию, определяющую суть и назначение человека. Т.е. высшие смыслы не отражают действительность, а преобразуют её. Когда происходят резкие кризисные ситуации в жизни человека, то можно в некоторых случаях обнаружить разрыв этой единой линии, утрату общего смысла. Как, например, в ситуации столкновения со смертью близкого человека.

Таким образом, анализ работ А.Н. Леонтьева и Б.С. Братуся показывает, что важнейшими компонентами образа мира личности как когнитивного образования являются индивидуальная система значений и личностные смыслы, которые становятся определяющими в отношении того, каким воспринимается мир, и какое поведение избирает человек в связи с этим. «Значение предметов и явлений и их «смысл» для человека есть то, что детерминирует поведение» (Рубинштейн С.Л., 2003, с. 382).

Из представленных зарубежных работ особый интерес в контексте развиваемой нами темы исследования представляет концепция Э. Спинелли (Спинелли Э., 2022). В мировоззренческой составляющей человека автор выделяет два модуса экзистенции: «worlding» (мирование) и «worldwiev» (мировоззрение). Автор следующим образом описывает их: «Я применяю термин *мирование [worlding]* в качестве такого модуса экзистенции, который является всегда-становящимся, вечно-меняющимся, процессо-подобным и лингвистически расплывчатым. Мирование — это опыт экзистенции на до-рефлексивном уровне. Любые попытки передать мирование как таковое могут быть лишь косвенными, опирающимися на аллюзии и метафоры» (Спинелли Э., 2022, с. 98). То есть, по мнению Э. Спинелли, мирование является опытом переживания, самым моментом нахождения в процессе существования.

Наряду с мированием, автор пишет и о мировоззрении: «Когда мы (как человеческие существа) переживаем свое существование рефлексивно, то делаем

это, налагая на него лингвистически выработанные структурные ограничения, так что наш опыт экзистирования опредмечивается и представляется в виде «вещественных» [«thing-based»], а значит, отдельных и различающихся — пусть и находящихся в отношениях — конструкторов, таких как самость, другой и мир. Эту структурную «веще-фикацию» [thing-ification] нашего опыта бытия я выражаю термином *мировоззрение*. В отличие от мирования, мировоззренческий рефлексивный опыт экзистенции открыт прямому лингвистическому выражению» (Спинелли Э., 2022, с. 98). В данном случае речь идёт о рефлексии пережитого опыта и наделения его субъективными смыслами и значениями.

Автор следующим образом обобщает различия между «мированием» и «мировоззрением» (таблица 2).

Таблица 2 — Различия мирования и мировоззрения (Спинелли Э., 2022, с. 99)

ЭКЗИСТЕНЦИЯ	
МИРОВАНИЕ	МИРОВОЗЗРЕНИЕ
процесс	сущность
как-глагол	как-существительное
ни-что	что-то
бытие-всегда-в-становлении	находящееся-в-состоянии
бессмысленность	смысл
неразделяемость	индивидуальность
нестабильность/небезопасность	стабильность/безопасность
неоднозначность	идентичность
хаос	порядок

По всей видимости, понятие «мировоззрения» в концепции Э. Спинелли является наиболее близким к отечественному «образу мира», поскольку определяется как когнитивная структура, отрефлексированное представление человека о мире, отношениях, смыслах и ценностях.

1.2.3. Понятие «мир» в психологии

Здесь мы подходим к еще одному важному моменту, который является одним из ключевых в исследуемой нами проблематике: «образ мира» включает не только «образ», но и понятие «мир». Остановимся на его характеристике,

обратившись к работе С.Л. Рубинштейна «Человек и мир» (Рубинштейн С.Н., 2003), в которой автор исследует фундаментальный вопрос о месте человека в мире, в жизни, который называет «проблемой всех проблем».

Автор, в противоположность всем философским концепциям, исходным считает бытие, в которое входят разные способы существования, имеющие различную сущность. Центром бытия, по мнению С.Л. Рубинштейна, является человек, с появлением которого бытие выступает в новом качестве. Бытие, преобразованное сознанием и деятельностью человека, теперь включает в себя и предметы, несущие социальные значения, и субъектов, вступающих в определенные отношения. Следовательно, отношение человека к миру и отношение человека к другому человеку рассматривается в их взаимозависимости и взаимообусловленности. Это новое качество бытия автор обозначает понятием «мир».

С.Л. Рубинштейн понимает «мир» следующим образом: *«мир — это общающаяся друг с другом совокупность людей и вещей, точнее, совокупность вещей и явлений, соотнесенных с людьми. Иными словами, мир есть организованная иерархия различных способов существования, точнее, существ с различным способом существования. В этой характеристике определяющим является **человеческий общественный способ существования**»* (Рубинштейн С.Л., 2003, с. 289) (курсив и выделение наши — А.Г-К., С.К.). Исходя из данного автором определения, нам предстоит ответить на вопрос о том, что есть существование, сущность, сущее, способ существования и о том, в чём именно заключается специфика человеческого общественного способа существования.

Для С.Л. Рубинштейна *«существование* выступает как состояние и как акт, как процесс и как действие — самопричинение, как восстановление и сохранение себя в статусе существования. При этом обнаруживается единство, с одной стороны, существования как акта, процесса, действия и, с другой — причинения как восстановления, сохранения своего существования» (Рубинштейн С.Л., 2003, с. 302). То есть существование – это участие в процессе

самой жизни, которую автор понимает как «пребывание в изменении». Таким образом, в существовании можно выделить две стороны: 1) существование как включенность, то есть как процесс становления, действия, взаимодействия – *постоянного изменения, представляющего собой процессуальную природу личности*; и 2) существование как способ бытия вещей, явлений, процессов и их пребывания.

Рассуждая о «*сущности*» в её соотношении с существованием, С.Л. Рубинштейн выделяет несколько аспектов. Во-первых, сущность может пониматься как основание изменений вещи в процессе ее взаимодействия с другими. Во-вторых, сущностью может являться устойчивое в вещах в процессе их изменения (как субстанция). В-третьих, сущность во времени может являться результатом прошлого развития. И, в-четвёртых, сущность может рассматриваться в аспекте возможности и действительности. «В составе бытия человек, как сущее, осознающее все сущее и изменяющее его, не выносится за пределы бытия, он сам — сущее, включенное в состав сущего» (Рубинштейн С.Л., 2003, с. 299). При этом «*сущее*» выступает как всеобщность, как конкретная единичность, включающая бесконечность определений, которая заключается в процессе взаимодействия различных сущих. Это определение совершается в действительности как реальный процесс.

Понятие «*способ существования*», в концепции С.Л. Рубинштейна, дает возможность соединить сущность с ее бытием, т.е. существованием. По мнению автора, «способ существования» может пониматься в двух значениях: во-первых, как «сущность», характеристика, относящаяся к качественной определенности сущего, и, во-вторых, как онтологическая характеристика, определяющая бытие этого сущего. Исходя из понимания С.Л. Рубинштейном способа существования, вытекает суть «человеческого общественного способа существования», в котором заключены способы взаимодействия человека с миром.

По мнению С.Л. Рубинштейна, «*специфика человеческого способа существования* заключается в мере соотношения *самоопределения и определения другим (условиями, обстоятельствами)*, в характере

самоопределения в связи с наличием у человека сознания и действия» (Рубинштейн С.Л., 2003, с. 286) (курсив и выделение наши — А.Г-К., С.К.). При этом, автор выделяет следующие **виды отношения к миру**, которые характеризуют человеческий общественный способ существования: **познавательный, созерцательный, действенно-практический, отношение к другому человеку.**

К.А. Абульханова-Славская в предисловии к работе С.Л. Рубинштейна «Бытие и сознание. Человек и мир» пишет: «..мы полагаем, что познавательное отношение идеально преобразует объект (моделирование и т.д.), созерцательное — сохраняет его в его собственной природе, а деятельное — преобразует объект, создает новые предметы, отвечающие потребностям человека. Однако, человек определяется не только через кардинальные отношения к миру — познание, деятельность и созерцание, но через противоречивые, требующие построения, разрешения связанных с противоречиями проблем отношения» (цит.по: Рубинштейн С.Л., 2003, с. 23-24).

Применительно к человеку как к субъекту жизни, С.Л. Рубинштейн выделяет два основных способа существования человека и, соответственно, **два отношения к собственной жизни**, объективным основанием для которых является сама жизнь человека как трагедия, драма или комедия:

1) **«Первый — жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек: сначала отец и мать, затем подруги, учителя, затем муж, дети и т.д.»** (Рубинштейн С.Л., 2003, с. 366) (курсив и выделение наши — А.Г-К., С.К.). Такое отношение к жизни характеризуется тем, что человек постоянно находится «внутри неё», не может занять рефлексивную позицию «над» собственной жизнью для её осмысления. По сути, у такого человека наличествует лишь отношение к отдельным предметам, явлениям, событиям, но не к жизни в целом. Соответственно, такое отношение к жизни существует у человека, но не осознаётся им.

2) **«Второй способ существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и**

выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее» (Рубинштейн С.Л., 2003, с. 366) (курсив и выделение наши — А.Г-К., С.К.). При таком рефлексующем отношении к жизни появляются два возможных пути: или разрушение прежних моральных норм и ценностей, нигилизм, цинизм, или же, напротив, построение сознательной более глубокой нравственной основы жизни.

Если соединить понимание «образа» как многоуровневого системного образования, в котором представлена объективная действительность, наделённая субъективными значениями и личностными смыслами, и «мира» как организованной иерархии различных способов существования, в которой определяющим является человеческий общественный способ существования, то суть этого «образа мира» заключается в том, что в ходе взаимодействия с объективной действительностью посредством познания, созерцания, действия человек вырабатывает своё собственное отношения к различным предметам и явлениям этого мира, другим людям, к самому себе, и, основываясь на полученном опыте, выстраивает свою собственную, уникальную систему значений и смыслов, которые в дальнейшем регулируют и направляют его жизнедеятельность. Следовательно, *компонентами образа мира* являются: 1) индивидуальная система значений личности (представления о мире); 2) личностные смыслы; 3) способы взаимодействия человека с миром: познание, созерцание, действие, отношение.

1.2.4. Определение, основные характеристики и функции образа мира

Идеи А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна послужили основанием для продолжения исследования образа мира в отечественной психологии. Так, С.Д. Смирнов, говоря о том, что образ мира регулирует и направляет деятельность человека, выделил его основные характеристики: амодальность, целостность, многоуровневость, субъективность, вторичность по отношению к внешнему миру (Смирнов С.Д., 1981). Ф.Е. Василюк исследовал образ мира

сквозь призму типологии жизненных миров, где на первый план вывел основное свойство образа, — его субъективность (Василюк Ф.Е., 1993).

В.П. Серкин, анализируя предложенное А.Н. Леонтьевым представление об образе мира, выделяет пять его наиболее значимых определений (Серкин В.П., 2006):

1) Образ мира — интегральная система значений человека (на наш взгляд, корректнее будет сказать, не человека, а личности). Образ мира построен на основе выделения наиболее существенного для выполняемых субъектом деятельностей. Образ мира, с одной стороны, представляет собой наполнение образа реальности значениями, с другой стороны, благодаря этому процессу сам образ мира и выстраивается. Образ мира определяет восприятие действительности, а восприятие действительности — наполнение образа мира.

2) Образ мира — интегральный идеальный продукт процесса сознания, который получается благодаря трансформации чувственной ткани сознания в значения (процесс «опредмечивания»). Детерминантами перехода чувственных образов сознания в значения являются закономерности существования образа мира личности и совокупность деятельностей, реализуемых субъектом. Образ мира является побудительной и ориентировочной подсистемой всей системы деятельностей субъекта.

3) Образ мира представляет собой план внутренней деятельности субъекта. План внутренней деятельности есть интегральная индивидуальная система значений человека. Существуют, как минимум, две надсистемы образа мира: 1) сознание, в которой образ мира реализует функцию переработки чувственной ткани в другие образующие сознания; 2) система актуальных деятельностей субъекта.

4) Образ мира является индивидуализированной культурно-исторической основой восприятия.

Рассматривая функции образа мира как подсистемы систем «сознания» и «системы деятельностей субъекта», В.П. Серкин выделяет следующие функции образа мира (Серкин В.П., 2006, с. 6):

1. Иерархизация деятельности: побуждение, подкрепление, произвольность, оценка.
2. Хранение форм значений как интегральной системы значений: опознание, сличение, актуализация.
3. Предварительная генерация и комбинаторика предметных гипотез на основе предыдущего опыта и мотивации: целеполагание, направление, ориентировочная основа деятельности, прогноз.
4. Оперативная генерация предметных гипотез на основе предварительной генерации и актуальной информации: познание, корректировка, порождение («сборка») новых форм значений.
5. Функционирование форм значений в деятельности.
6. Саморазвитие образа мира как плана внутренней деятельности субъекта на основе интериоризации новых форм значений.
7. Рефлексия: регуляция, контроль.

5) Образ мира есть субъективная прогностическая модель будущего: несмотря на то, что в генетическом смысле субъективное является вторичным, на уровне функционирования — побуждение и целеполагание предшествуют любой деятельности.

Таким образом, завершая данный раздел, мы можем представить, на основании работ А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.С. Братуся и В.П. Серкина, то, как понимается образ мира личности в настоящей работе. Мы определяем **образ мира** как *«интегральную индивидуальную систему значений» личности, смысловую составляющую её взаимодействия с миром.* Представив содержание понятия «образ мира», которое является ключевым в нашей работе, мы можем сделать следующий шаг в понимании исследуемой категории, а именно — проанализировать то, как устроен образ мира, то есть его структуру.

1.2.5. Модели образа мира

Существуют три основания, по которым можно классифицировать, предложенные разными авторами, модели образа мира, – структура, функция, генез. Соответственно, условно можно выделить три центральных линии в описании моделей образа мира (Серкин В.П., 2008):

1) Первая линия — модели, опирающиеся на структуру образа мира (содержательные, продуктивные), в которых акцентируется описание образа мира как существующей системы значений личности. Такой подход реализуется в рамках субъективной семантики и психосемантики (Артемьева Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П., 1983, 1991; Петренко В.Ф., 2005; Стрелков Ю.К., 1997, 2000 и др.).

2) Вторая линия — модели, опирающиеся на функции образа мира (процессуальные, продуктивные, целевые). К функциональным моделям образа мира можно отнести трехслойную модель образа мира (Артемьева Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П., 1983, 1991), выделенную С.Д. Смирновым совокупность функций образа мира (Смирнов С.Д., 1985), модель образа мира профессионала (Климов Е.А., 1995).

3) Третья линия — модели, опирающиеся на генез (происхождение) образа мира (модели развития, модели консервации). К моделям, в которых предпринимаются попытки объяснить генез образа мира, относятся: описание А.Н. Леонтьева (Леонтьев А.Н., 1983); основанная на гипотезе первовидения, модель Е.Ю. Артемьевой (Артемьева Е.Ю., 1999); двухполюсная модель формирующей образ мира психической системы «ребенок — родитель» (Смирнов С.Д., 1985); модели эволюционной детерминации (Артемьева Е.Ю., Серкин В.П., 1987; Шмелев А.Г., 2000).

Несмотря на разность и множественность теоретических концепций относительно структуры образа мира, общим для них является признание существования поверхностных и ядерных слоёв в структуре образа мира, целостность образа мира, т.е. несводимость лишь к совокупности образов.

Зарубежные авторы также выделяют в структуре ментальной репрезентации (как мы отмечали выше, это наиболее близкое зарубежное понятие к отечественному термину «психический образ») амодальные базовые (глубинные) и модальные поверхностные структуры (Clark J.M., Paivio A., 1991; Kosslyn St. M., 1990 и др.). Вместе с тем, исследователи отмечают активную роль образа мира, его антиципирующее влияние на акты восприятия и действия, его субъектность, обусловленную уникальностью индивидуального опыта личности.

На наш взгляд, наиболее целостно структуру образа мира отражает трёхслойная модель (Артемяева Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П., 1983, 1991). Анализируя проблематику перехода внешней действительности во внутреннее пространство личности, учёные приходят к заключению о том, что образ мира включает в себя весь предшествующий опыт психической жизни личности, из которого выстраивается субъективное представление о мире. Основываясь на тезисе о том, что следы деятельности образуют устойчивые внемодальные системы, авторы предлагают рассматривать три слоя образа мира: 1) перцептивный, 2) семантический, 3) ядерный.

Перцептивный слой является поверхностным и модальным, включает в себя четыре координаты пространства и субъективные значения воспринимаемого. Одновременно с этим, перцептивный слой является представлением, регулируемым более глубокими слоями образа мира личности. До перцептивной обработки внешнего стимула следует две ступени его оценки: 1) опасный — безопасный; 2) привлекательный — непривлекательный (Артемяева Е.Ю., Серкин В.П., 1987). «По стадиям генеза субъективных семантик мы можем отнести к перцептивному миру предсмыслы (амодальны, до собственно перцептивного этапа восприятия) как нечто, превращающее образы уже в представления (Артемяева Е.Ю., 1999) и системы (не наборы) перцептивных признаков, имеющие субъективную окраску (отношение) и субъективно изменяемые пространственно-временные характеристики (Серкин В.П., Стрелков Ю.К., 2002)» (Серкин В.П., 2008, с. 96).

Семантический слой является переходным между перцептивным и ядерным, в нём зафиксированы взаимодействия с объектами мира в виде многомерных отношений («картина мира» по Е.Ю. Артемьевой). Семантический слой образа мира модален, но, в отличие от перцептивного слоя, — целостен. «На уровне семантического слоя Е.Ю. Артемьева выделяет собственно смыслы (интегрирующие целостность отношения) как отношения субъекта к объектам перцептивного мира. Эта целостность определяется уже осмысленностью, означенностью семантического мира» (Серкин В.П., 2008, с. 96).

Ядерный слой, наиболее глубинный, формируется при участии понятийного мышления, это слой амодальных структур, который образуется при обработке семантического слоя (в узком смысле это и есть «образ мира»). Структурными составляющими ядерного слоя образа мира являются личностные смыслы. «В трехслойной модели ядерный слой характеризуется авторами как целемотивационный комплекс, в который включается не только мотивация, но и наиболее обобщенные принципы, критерии отношения, основы эталонных систем (перцептивной, оперативной, эмоциональной, сценарной)» (Серкин В.П., 2008, с. 96).

В схематическом виде трёхслойную модель образа мира можно представить следующим образом (рисунок 1):

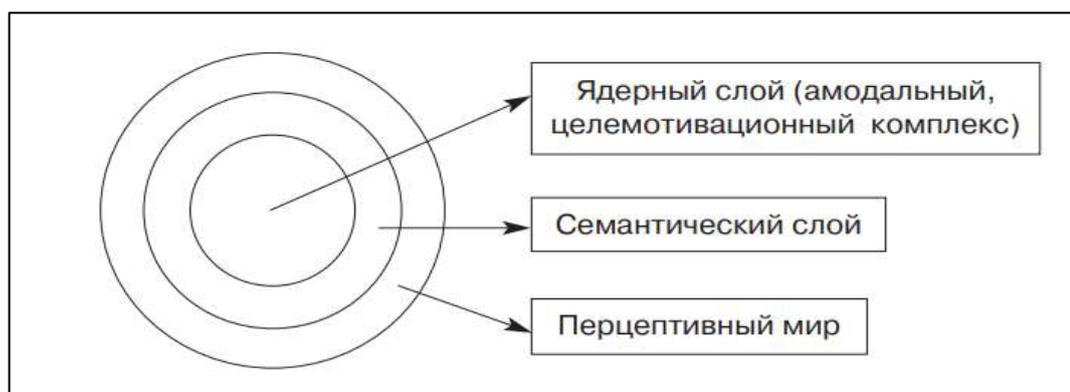


Рис. 1. Трёхслойная модель образа мира (Серкин В.П., 2008, с. 93)

Существенными преимуществами данной модели являются её уровневость и преемственность, которые выражаются в том, что она подчёркивает связь между

глубинными смыслами (ядерный слой) и предсмыслами — субъективными значениями воспринимаемого (перцептивный слой). Несмотря на то, что данная модель обладает высоким описательным и объяснительным потенциалом, мы считаем, что она также имеет и ряд ограничений: (1) демонстрация лишь структурно-функциональных составляющих образа мира, недостаток описания внутренней динамики и возможностей взаимовлияния слоёв образа мира друг на друга; (2) отсутствие учёта способов взаимодействия человека с миром, которые выполняют важную функцию при построении образа мира; (3) схематизированная в формате трехслойной «матрешки» модель не отражает «текущий» характер отношений человека и среды, внутреннего и внешнего, существование «изменяющейся личности в изменяющемся мире» (Асмолов А.Г., 2019) (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 20).

Как результат, уровни образа мира означены только через дифференциацию личностных смыслов — смыслов — предсмыслов, что затрудняет их дальнейшую операционализацию и создает трудности для выделения эмпирических референтов при изучении изменений образа мира в реальном исследовании. Современный взгляд на личность позволяет использовать новые подходы для дальнейшей теоретико-методологической разработки понятия и модели образа мира, тем самым преодолевая имеющиеся ограничения и расширяя возможности существующих моделей. Одним из вариантов такого дополнения может быть применение идей процессуального подхода в психологии личности к предложенной авторами трехслойной модели (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 20-21).

1.2.6. Процессуальная модель образа мира личности

Прежде чем мы остановимся на предлагаемой нами процессуальной модели образа мира личности, кратко рассмотрим основные положения процессуального подхода в психологии личности.

Свойство процессуальности подчеркивает высокую чувствительность сложных открытых систем к флуктуациям. По мнению И. Пригожина (Пригожин И.Р., Стенгерс И., 1986), любое воздействие или событие, связанное с поступлением потоков информации или энергии в самоорганизующуюся систему, может нарушить внутреннее равновесие, увеличить энтропию и изменить существующий порядок — структуру и взаимосвязи между элементами. Личность, будучи открытой самоорганизующейся системой, постоянно взаимодействует с окружающим миром, что делает её внутреннее пространство не просто динамичным, а постоянно изменяющимся, являясь свидетельством её процессуальной природы, как и психического в целом (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 21).

Следовательно, процессуальная природа личности выражается в непрерывных изменениях в связи с постоянной включенностью в отношения с разными сторонами бытия и преобразованием себя на основе этого взаимодействия. С этой точки зрения любая личностная феноменология, в том числе и образ мира, не может не учитывать общенаучный закон процессуальности, опирающийся на изменчивость личности, и, лежащий в основе процессуального подхода (Асмолов А.Г., 2018; Костромина С.Н., 2018; Марцинковская Т.Д., 2018; Гришина Н.В., Костромина С.Н., 2021).

Принципы процессуального подхода, которые лежат в основе предлагаемой нами модели образа мира личности, звучат следующим образом (Гришина Н.В., Костромина С.Н., 2021).

Первый принцип процессуального подхода касается чувствительности неравновесной системы, к которой относится личность, к флуктуациям — случайным отклонениям и колебаниям. Любое внешнее воздействие или текущие внутренние процессы могут нарушить равновесие, что может привести к прерыванию детерминации. В зависимости от того, как человек справляется с нарушением равновесия (что является исключительно индивидуальным процессом), происходит трансформация внутреннего мира. Это сопровождается поиском нового оптимального режима функционирования и новых ориентиров,

что приводит к множеству вариантов изменений личности и альтернативных стратегий поведения. Поэтому модель образа мира должна носить нелинейный характер, учитывать возможности влияния различных уровней образа мира друг на друга, а также способности личности к преобразованию, трансформации смыслов и значений, изменению отношения к другим людям и миру.

Второй принцип связан с тем, что флуктуация приобретает особую значимость вблизи точек бифуркации (перехода), где отклонения от равновесия системы начинают превышать критические значения, и создаются условия для возникновения новых структур (что происходит и при переживании утраты близкого). «Зоны бифуркации создают диапазон множественности решений (множественности состояний), которые «накладываются» на множественность отношений между подсистемами личности. В результате среди бесконечного количества вариантов мы имеем в качестве реального только один — частный случай возможного» (Гришина Н.В., Костромина С.Н., 2021, с. 42). Таким образом, модель образа мира личности должна учитывать потенциал множественности возможных вариантов его конструирования и изменения — персонифицированный, уникальный характер образа мира, который может быть исследован только соответствующими методами.

Поскольку образ мира является личностным образованием, он включает в себя как более стабильные структуры, которые, по нашему мнению, находятся в ядерном слое, так и более изменчивые составляющие, относящиеся, по нашему мнению, к перцептивному уровню. Соответственно, процессуальность личности подразумевает и взаимодействие двух основополагающих тенденций — стремления к стабилизации и готовность к изменениям. Образ мира — подвижная и динамичная многоуровневая система, способная трансформироваться под воздействием различных событий, в процессе функционирования которой наблюдаются как этапы стабилизации, так и изменения (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 21-22).

В соответствии с вышеизложенными положениями, в качестве альтернативного варианта описания структуры образа мира мы предлагаем

процессуальную модель образа мира личности, которая основывается на представлениях о способах взаимодействия человека с миром С.Л. Рубинштейна, идеях об образе мира личности А.Н. Леонтьева и В.П. Серкина, а также положениях процессуального подхода в психологии личности Н.В. Гришиной и С.Н. Костроминой (Кононова А.И., Костромина С.Н., 12–14 октября 2023) (рисунок 2).

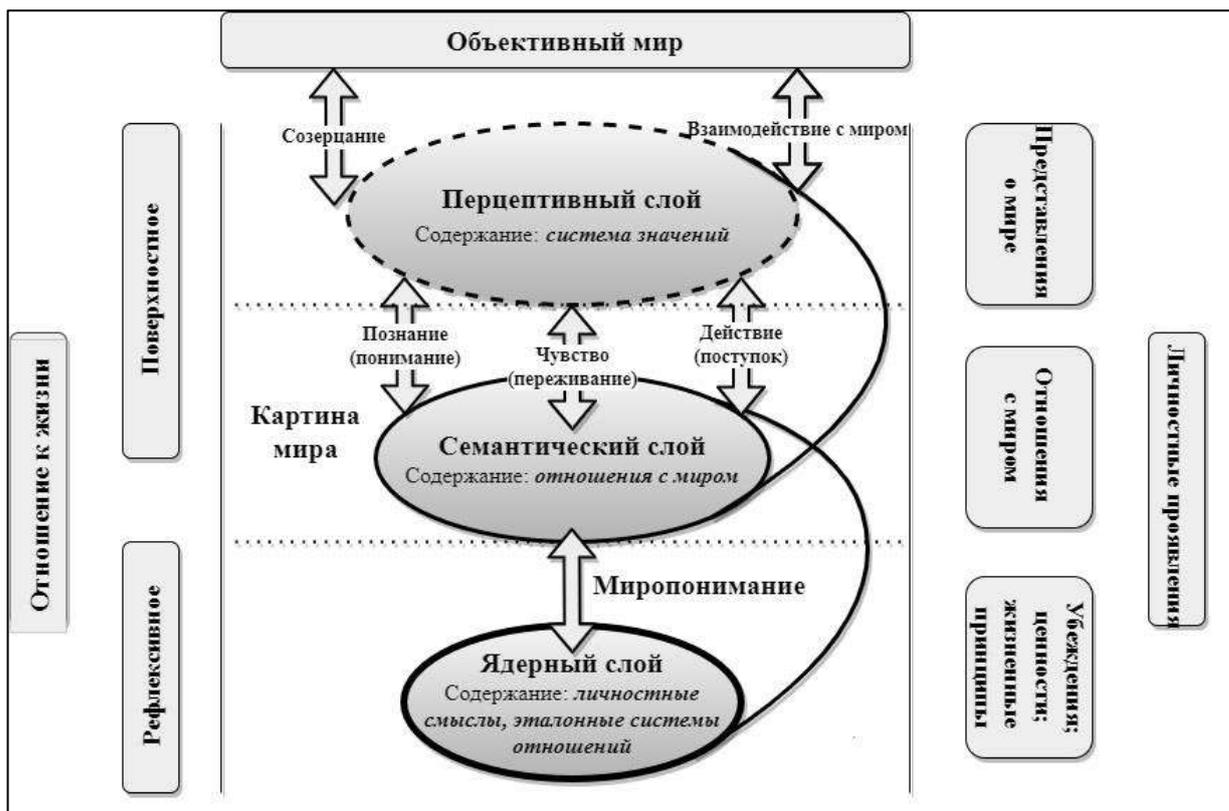


Рис. 2. Процессуальная модель образа мира личности (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 22)

Перцептивный слой, основным содержанием которого являются представления о мире, формируется на основании созерцания мира и взаимодействия с ним с помощью овладения личностью значениями (процесса «означивания»). Близость данного слоя к объективному (физическому, внешнему) миру делает его более подверженным изменениям и зависимым от различных ситуационных факторов. При этом, несмотря на постоянную подвижность и нестабильность перцептивного слоя, он фиксируется в некоторых опорных точках в виде значений, как кристаллизации общественного опыта, образуя зону

устойчивости внутри изменчивости. На уровне личности перцептивный слой проявляется в представлениях о себе, других людях, предметах и явлениях мира (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 23).

Семантический слой формируется посредством познания, чувства и действия, которые, обретая свой смысл, «пропускаются через личность», трансформируясь в понимание, переживание и поступок. В отличие от перцептивного, данный слой образа мира характеризуется большей устойчивостью и меньшей подверженностью изменениям. Фактически на этом уровне представления о мире трансформируются в отношения с миром. То есть этот уровень включает ту личностную феноменологию, которую С.Л. Рубинштейн и относил к категории «мир». Именно переживания, понимание и поступки отражают способы взаимодействия с миром, то, как человек контактирует с ним, выстраивает эту коммуникацию. Этот слой можно назвать картиной мира. На уровне личности семантический слой проявляется в отношении к себе, другим людям, к миру (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 23).

С нашей точки зрения, перцептивный и семантический слои образа мира соответствуют поверхностному отношению к жизни по С.Л. Рубинштейну, так как на этих уровнях жизнь не выходит за пределы непосредственных связей, в которых человек существует. Здесь ведущими являются процессы выбора людей для взаимодействия и построение отношений с ними, но не осмысление этих отношений. Однако, семантический слой скорее является переходным между поверхностным слоем и уровнем, отражающим рефлексивное отношение к жизни. Переход к рефлексивности здесь будет проявляться в том случае, если человек сознательно выстраивает свое отношение к жизни в целом, а не лишь к отдельным ее явлениям (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 23).

Ядерный слой, наиболее глубинный, является более поздним образованием в конструировании образа мира, который формируется в процессе смыслообразования, когда возникают личностные смыслы и эталонные системы отношений. Данный слой изменяется лишь в тех случаях, когда происходят

сильные личностные потрясения. Его можно обозначить как миропонимание. Этот слой описывает рефлексивное отношение к жизни по С.Л. Рубинштейну, так как здесь происходит процесс «выхода за пределы» самой жизни, ее осмысление, синтез персонализированных смыслов и ценностей. На уровне личности данный уровень проявляется в убеждениях и жизненных принципах, которые выступают нравственными жизненными ориентирами, и могут служить своеобразными индикаторами при исследовании ядерного слоя образа мира (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 23).

Таким образом, можно выделить следующие особенности активности личности при конструировании образа мира (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 23):

- 1 уровень (перцептивный слой): конструирование личностью системы значений;
- 2 уровень (семантический слой): преобразование системы значений через выработку способов взаимодействия с миром и отношения к нему;
- 3 уровень (ядерный слой): смысловое и ценностное опосредование взаимодействия с миром.

Представленные слои взаимно влияют друг на друга. То, что привлекает наше внимание для созерцания и взаимодействия на уровне перцептивного слоя, влияет на те смыслы и ценности, которые находятся на ядерном уровне. В то же время, напротив, наша ценностно-смысловая сфера в значительной степени оказывает воздействие на то, что именно мы выбираем в качестве объектов/предметов/субъектов созерцания и взаимодействия. При этом, в связи с процессуальной, изменчивой природой личности, мы можем обнаружить, что даже незначительные события (например, общее соматическое состояние, длительность и качество сна, настроение, погода и т.д.) могут влиять на изменения перцептивного слоя, т.е. на текущую оценку представлений о мире. С большей вероятностью можно предположить, что человеку во время болезни или какого-либо недомогания мир будет казаться тусклым, утомляющим, возможно враждебно настроенным, небезопасным и т.д. Но, как только изменится его

состояние, скорее всего, мир для него снова заиграет яркими красками. В то же время, преобразования и изменения семантического и ядерного слоев в большей степени зависят от субъективно значимых личностных событий, таких как создание семьи, рождение детей, переезд, смена профессии, развод, утрата близкого человека и т.д. Эти события позволяют пересмотреть отношения к определенным вещам или явлениям, к другим людям, задуматься о собственных жизненных принципах, о ценностях и смыслах.

Так как при конструировании образа мира происходит взаимообмен и взаимовлияние внешнего и внутреннего, то в общем виде факторы и условия, обуславливающие изменчивость составляющих образ мира, можно обозначить следующим образом (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2(50), с. 23):

1. Внешние (средовые) факторы: ситуационные и контекстные изменения, трансформация внешних условий жизни, значимые жизненные события и ситуации.

2. Внутренние (индивидуально-психологические) факторы: изменение разных форм внутренней активности личности, трансформация смыслов и ценностей, рефлексия и переосмысление жизненных принципов, правил, убеждений, отношения к тем или иным людям, событиям, явлениям.

Таким образом, мы проанализировали развитие понятий «психический образ», «мир», «образ мира» в рамках психологии. Изучение образа мира является предметом настоящего исследования. Под образом мира в данной работе мы понимаем интегральную индивидуальную систему значений личности, смысловую составляющую её взаимодействия с миром. Образ мира выполняет, как минимум, две основные функции: побудительную и ориентировочную. Структуру образа мира можно представить в виде процессуальной модели, которая отражает непрерывное взаимодействие между представлением о мире (перцептивный слой), выстроенными способами отношений с миром (семантический слой) и смысловыми основаниями жизни (ядерный слой). Их взаимодействие опирается на механизмы понимания своей жизни, переживания (проживания) того, что с тобой происходит и поступления – выстраивания своих

действий через нравственные ориентиры по отношению к себе и другим. Соответственно, изменения на одном уровне должны сказываться на процессах другого уровня. В связи с этим, именно это межуровневое взаимодействие представляет особый интерес в исследовании образа мира и его динамики.

1.3. Современные исследования изменений образа мира личности в трудных жизненных ситуациях

Несмотря на то, что ранее не предпринимались исследования изменений образа мира в ситуации потери близкого, существует ряд работ, где изучается образ мира в других трудных жизненных ситуациях. Изменения образа мира личности при переживании экстремальных ситуаций демонстрирует серия исследований, которая была предпринята В.П. Серкиным и его студентами (Серкин В.П., 2013, 2015, 2016; Мишина М.И., Серкин В.П., 2016).

На основании результатов исследования 30 респондентов от 17 до 25 лет, попадавших в дорожно-транспортное происшествие без летального исхода не более 3-х лет назад, М.И. Мишина и В.П. Серкин (Мишина М.И., Серкин В.П., 2016) делают выводы об изменениях трёх слоёв в структуре образа мира. Учёными было доказано, что экстремальная ситуация изменяет ядерный слой образа мира, что проявляется в повышении ценности любви и счастливой семейной жизни и понижении ценности воспитанности и рациональности. Изменения семантического и перцептивного слоев образа мира характеризуются сдвигом в сторону большей ответственности, осмысленности своего образа жизни и человечности в отношениях с окружающими.

Интересные результаты были получены В.П. Серкиным (Серкин В.П., 2016) при изучении происходящих изменений в сфере представлений о себе, своем образе мира и образе жизни при переживании экстремальной ситуации. В исследовании приняли участие 64 человека в возрасте от 18 до 48 лет, которые пережили экстремальные ситуации. Автор отмечает, что человек переживает ситуацию как экстремальную, когда происходят глубинные и внезапные

изменения ядерного слоя образа мира (что согласуется с нашим предположением о том, что изменения ядерного слоя происходят в случае сильных личностных потрясений), и, на основе полученных эмпирических данных, выделяет ресурсные особенности переживания экстремальных ситуаций: (1) опыт переживания экстремальной ситуации позволяет осознать ценность жизни и принять на себя ответственность за её проживание; (2) после попадания в экстремальную ситуацию чаще всего ведущими для человека становятся духовные ценности; (3) опираясь на предыдущий опыт, человек может принять меры для предотвращения повторного попадания в экстремальную ситуацию; (4) при переживании экстремальной ситуации люди оценивают себя как менее позитивных, но как более активных, напряженных; (5) собственный образ жизни оценивается людьми во время экстремальной ситуации как отрицательный, в то время как до и после экстремальной ситуации – как положительный. То есть, после проживания экстремальной ситуации люди ощущают жизнь как более наполненную и осмысленную.

Обобщая результаты проведённых исследований, В.П. Серкин (Серкин В.П., 2015) делает выводы о процессе изменений перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности после переживания экстремальной ситуации. Автор пишет о том, что в экстремальной ситуации происходит трансформация и реорганизация представлений о себе, что, с одной стороны, может привести к дезинтеграции личности, с другой, — к личностному росту и развитию. При этом, степень внутренней психологической экстремальности ситуации для личности определяется уровнем изменений ядерного слоя образа мира, следовательно, не все значимые изменения образа жизни ведут к изменениям образа мира человека. Такие результаты, на наш взгляд, согласуются с представлениями С.Н. Костроминой (Костромина С.Н., 2021), которые заключаются в том, что, чем сильнее значимость произошедшего события и включённость в него субъекта, тем выше вероятность сильных колебаний системы. Когда происходят масштабные колебания, возникает больше шансов для перехода личности на новый уровень организации. Третий вывод, сделанный

В.П. Серкиным (Серкин В.П., 2015), — резкое изменение образа жизни ведет к изменению образа мира. При этом образ мира перестаёт выполнять ряд функций, касающиеся прогнозирования будущего. Четвёртый вывод касается соотнесения изменений в структуре образа мира со стадиями горевания (Линдемманн Э., 1984; Кюблер-Росс Э., 2024; Василюк Ф.Е., 1984 и др.). «Именно быстрое изменение образа мира является психологическим содержанием состояния шока (первая стадия переживания) и ощущения беспомощности. На следующей фазе (страдание), на уровне ядерного слоя образа мира, человек не способен к изменению мотивации, на когнитивном уровне происходит изменение системы значений человека, на уровне действий – человек не может адекватно сформулировать цели, так как прогностические функции образа мира временно нарушены. На фазе принятия происходит перестройка и закрепление изменений в образе мира. Вслед за этим, происходит и перестройка образа жизни» (Серкин В.П., 2015, с.10). Пятый вывод заключается в том, что при оказании психологической помощи людям, пережившим экстремальные события, основные усилия необходимо направить на сопровождение процесса построения нового образа жизни, который соответствует новому образу мира.

Последней работой, на анализе которой мы остановимся, является исследование, посвящённое изучению изменений образа мира в ситуации пандемии COVID-19 (Яницкий М.С., Серый А.В., Браун О.А., Балабашук Р.О., 2021). В исследовании приняли участие 92 студента ВУЗов г. Кемерово. Авторы установили, что в условиях пандемии COVID-19 происходит трансформация пространственно-временных и ценностно-смысловых составляющих образа мира личности. В области идентичности снижается значимость национальных и гражданских аспектов, возрастает роль общечеловеческих и семейно-ролевых компонентов «образа Я». При этом, в отношении временной перспективы обнаруживается расширение зоны прошлого и сокращение зоны будущего. На основании полученных результатов эмпирического исследования, учёные делают вывод о том, что в ситуации пандемии COVID-19 происходит целостная и системная перестройка всех компонентов образа мира личности.

Проведённые эмпирические исследования демонстрируют изменения перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира при переживании кризисных, экстремальных ситуаций. Чем выше степень субъективной значимости произошедшего события, тем выше вероятность изменений смыслов и ценностей личности.

Таким образом, исследователями была проведена серия эмпирических исследований, направленных на изучение трансформации образа мира личности при переживании трудных жизненных ситуаций. Перспективным направлением продолжения данных исследований, на наш взгляд, будет изучение изменений образа мира в ситуации утраты, которому посвящена наша диссертационная работа. Для этого необходимо сделать еще один шаг – проанализировать, что представляет собой ситуация утраты близкого человека, и, какие подходы к её пониманию существуют в научном психологическом дискурсе.

1.4. Подходы к пониманию ситуации утраты близкого человека в отечественной и зарубежной психологии

В течение жизни, так или иначе, каждый человек сталкивается с утратами. Это могут быть самые разные ситуации, которые условно можно разделить на внешние: расставание, развод, потеря работы, переезд, потеря вещей, гибель домашних животных, утрата части организма. И внутренние, такие как потеря социальной роли или статуса, утрата прежних качеств личности, идентичности, ценностей, смыслов, потеря веры и т.д. Этот список можно было бы продолжать до бесконечности, ведь, если присмотреться чуть ближе, то почти в каждой ситуации можно обнаружить элементы утраты (даже в ситуациях, которые привычно относят к «позитивным», например, рождение ребёнка). От субъективной значимости потери будет зависеть интенсивность переживаний. Вместе с тем, не приуменьшая значимости разных типов утрат, в данной работе мы остановимся на смерти близкого человека, так как это событие, на наш взгляд, является наиболее актуальным в настоящее время (в связи с пандемией COVID-19

и актуальными мировыми событиями) и тяжёлым (невозвратимым), запускающим глубинные трансформационные изменения в образе мира личности.

В данной работе под «*ситуацией утраты*» мы понимаем *безвозвратную потерю, смерть*. Термином «*близкий человек*» хотим подчеркнуть *особую значимость ушедшего для горющего*. Здесь мы говорим не об объективной близости (например, члены семьи, родственники, партнёры), а о субъективной, переживаемой как особая душевная связь. Однако, для того, чтобы приблизиться к основной цели нашего исследования, а именно – к феноменологическому описанию изменений образа мира личности в ситуации переживания утраты близкого человека, нам необходимо проанализировать, какие подходы к изучению утраты существуют, и, как в психологической науке развивалось представление учёных о ситуации утраты. Здесь необходимо отметить, что все подходы имеют свои достоинства и ограничения, но при этом скорее являются взаимодополняющими, а не исключаящими друг друга.

Исследование ситуации утраты и процесса горевания имеет длительную традицию изучения, начиная с ранних работ зарубежных и отечественных авторов (Фрейд З., 1984; Линдемманн Э., 1984; Кюблер-Росс Э., 2024; Василюк Ф.Е., 1984) и заканчивая более поздними и современными работами (Заманаева Ю.В., 2007; Worden W., 2018; Бурина Е.А., Добрякова А.Ю., 2018; Барина О.В., Малютина А.С., 2020; Баканова А.А., Сысоенко С.В., 2022; Баканова А.А., 2023). При этом, всё так же остаётся тенденция к большому исследованию утраты и горя за рубежом, в то время как в отечественной психологии появляются лишь единичные работы на эту тему.

С.А. Шефов определяет утрату как «очень многоликое явление. Каждый из нас что-то теряет в жизни, однако самое острое горе возникает, когда из жизни уходит любимый, дорогой сердцу человек» (Шефов С.А., 2006, с. 6). Утрата запускает процесс горевания, необходимый для того, чтобы оплакать смерть и принять потерю. Происходит процесс *переживания* утраты, который понимается нами, вслед за Ф.Е. Василюком как «особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового

соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни» (Василюк Ф.Е., 1984, с.10).

В кандидатской диссертации Ю.В. Заманаевой (Заманаева Ю.В., 2004), посвящённой исследованию изменений во внутреннем мире личности при переживании утраты близкого, выделяются подходы к пониманию утраты, опираясь на которые мы опишем представления учёных о переживании утраты.

Первый подход рассматривает переживание утраты как процесс с аффективными, когнитивными и поведенческими симптомами. В этом направлении акцент ставится на течении горя, его симптомах и стадиях.

Одной из первых работ в данном подходе являются исследования немецко-американского психиатра Э. Линдемманна. Основываясь на наблюдениях за пациентами, которые потеряли своих близких, Э. Линдемманн ввёл понятие «острого горя»:

1. «Острое горе — это определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой.
2. Этот синдром может возникать сразу же после кризиса, он может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявляться в чрезмерно подчеркнутом виде.
3. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искаженные картины, каждая из которых представляет какой-нибудь особый аспект синдрома горя.
4. Эти искаженные картины соответствующими методами могут быть трансформированы в нормальную реакцию горя, сопровождающуюся разрешением» (Линдемманн Э., 1984, с. 247).

Симптомами «острого горя», по Э. Линдемманну (Линдемманн Э., 1984), являются: (1) физическое страдание: постоянные вздохи, жалобы на потерю силы и истощение, отсутствие аппетита; (2) изменения сознания: легкое чувство нереальности, ощущение увеличения эмоциональной дистанции, сильная поглощенность образом умершего; (3) чувство вины: попытки отыскать в событиях, предшествовавших смерти, подтверждения того, что горящий человек не сделал для умершего, происходит обвинение себя в невнимательности

и преувеличение значения своих малейших оплошностей; (4) враждебные реакции: утрата теплоты в отношениях с другими людьми, тенденция разговаривать с ними с раздражением и злостью, желание уйти от контактов с кем-либо; (5) изменения в повседневной деятельности или утрата моделей поведения: в речи появляется торопливость, в действиях — непоседливость, совершение бесцельных движений, постоянный поиск занятия, но в то же время неспособность начинать и поддерживать организованную деятельность, все делается без интереса, повседневные дела выполняются с необычайным усилием; (6) появление у переживающих горе черт умершего, особенно симптомов его последнего заболевания или манеры его поведения в момент трагедии (этот симптом находится на границе патологического реагирования).

Вместе с тем, Э. Линдемманн считал, что в результате подавления горя, нормальные реакции горевания могут проявляться в патологических формах. Автор выделил и описал следующие виды болезненных реакций горя (Линдемманн Э., 1984):

1. «Отсроченное горе» – в силу некоторых обстоятельств, например, если утрата происходит во время решения важных проблем, или, если горющему человеку необходимо морально поддерживать других, он может не обнаружить своего горя в течение недели и дольше. В некоторых случаях такая «отсрочка» может длиться годами. При такой отсроченной реакции, горе блокируется и не находит своего выхода. Спустя время, новая потеря или напоминание о произошедшей утрате могут запустить процесс горевания.

2. «Искаженные реакции горя» – болезненные реакции, которые носят защитный характер, связанный с невозможностью выразить тяжёлые чувства и принять утрату. Э. Линдемманн выделяет следующие формы таких реакций: повышенная активность без чувства утраты; появление у горющего симптомов последнего заболевания умершего; возникновение психосоматических заболеваний (язвенные колиты, ревматические артриты, астма и т.д.); изменения в отношениях к друзьям и родственникам, вследствие которых развивается социальная изоляция; враждебность против определенных лиц, которую многие

пытаются скрыть, из-за чего способность выражать чувства как бы «замораживается»; утрата форм социальной активности, бывает и так, что человек, переживающий потерю, активен, однако большинство его действий наносит ущерб его собственному экономическому и социальному положению. Искривлённая реакция горя может принимать форму ажитированной депрессии с напряжением, возбуждением, бессонницей, с чувством малоценности, жесткими самообвинениями и потребностью в наказании.

3. «Синдром предвосхищающего горя» – при такой реакции горевания, обнаруживается вся типичная симптоматика острого горя, отличие лишь в том, что она возникает еще до утраты. Человек, из-за сильного страха потери, как бы заранее готовится к принятию утраты. «Хотя такого рода реакции могут хорошо предохранить человека от удара неожиданного известия о смерти, они могут стать помехой восстановлению отношений с вернувшимся человеком» (Линдемманн Э., 1984, с. 255) (речь идет о ситуации без вести пропавших людей).

Помимо описания нормального и патологического горевания, Э. Линдемманн выделил стадии переживания утраты по основному превалирующему симптому: 1. шок; 2. протест и тоска; 3. дезорганизация и страдание; 4. отделение и реорганизация.

Еще одним автором в русле данного направления является Э. Кюблер-Росс, которая исследовала особенности переживания человеком собственного ухода, переживания родственников умирающих больных. Результатом ее многолетней работы стала концепция психологических стадий умирания, которая включает в себя следующие этапы (Кюблер-Росс Э., 2024): (1) отрицание и изоляция; (2) гнев; (3) «торг»; (4) депрессия; (5) принятие.

Другие авторы, которые в большей степени рассматривают отношения с ушедшим, тем не менее так же выделяют схожие стадии в переживании утраты. Так, например, Ф.Е. Василюк (Василюк Ф.Е., 1984) выделяет 5 стадий: шок (7-9 дней), поиск (5-12 день после известия о смерти), острое горе (до 6-7 недель после утраты), остаточные толчки и реорганизация (в течение года после утраты), завершение (через год после потери). Аналогично Дж. Боулби (Боулби Дж., 2004)

выделил три фазы: протест, дезорганизация, реорганизация. Однако позже и Дж. Боулби, и К. Паркес (Боулби Дж., 2004; Parkes С.М., 1996) стали выделять четыре фазы в проживании горя: оцепенение, тоска, дезорганизация, реорганизация.

В общем виде сравнительный анализ различных периодизаций в проживании горя представлен в работе А.О. Руслиной (Руслина А.О., 2012). Автор следующим образом систематизирует стадиальные концепции (таблица 2).

Таблица 2 — Сравнительный анализ периодизаций различных авторов (Руслина А.О., 2012, с. 196-198)

Автор	Кол-во стадий / фаз	Временной период стадии / фаз	Название стадий / фаз
Фрейд		-	
Линдемманн	5	-	1. Отрицание 2. Негодование, гнев 3. Сожаление, отчаяние, депрессия 4. Примирение 5. Принятие
Боулби	3	-	1. Протест 2. Дезорганизация 3. Реорганизация
Боулби и Паркес	4	От нескольких часов до недели	1. Оцепенение
		Несколько месяцев или лет	2. Тоска 3. Дезорганизация 4. Реорганизация
Поллок	2	-	1. Острая Подфазы: Реакция шока, Аффективные реакции Реакция на расставание 2. Хроническая
Тэйтелбаум	3	-	1. Шок 2. Страдание и дезорганизация
		Через несколько месяцев после утраты	3. Остаточные толчки реорганизация
Волкан	2	-	1. Кризис горя; 2. Работа горя
Горовитц	3	-	1. Криков; 2. Отрицания; 3. Навязчивости
Кюблер-Росс	5	-	1. Шок и отрицание; 2. Гнев; 3. Торг или сделка; 4. Депрессия; 5. Принятие
Шпигель	4	-	1. Шок, неверие 2. Восстановление контроля 3. Регрессия в отношениях с окружающими 4. Адаптация
Василук	5	От нескольких секунд до нескольких дней, в среднем до 7-9 дней	1. Шок
		Пик фазы приходится на 5-12-й день	2. Поиск
		6-7 недель после утраты	3. Острое горе или отчаяние, страдание и дезорганизация
		В течение года	4. Остаточные толчки и реорганизация
Черепанова	4	Через год после утраты	5. Завершение
		В среднем длится 9 дней	1. Шок и оцепенение
		6-7 недель	2. Страдание и дезорганизация
		До года	3. Остаточные толчки и реорганизация
		-	4. Завершение

Продолжение таблицы 2

Пренд	2	-	1. Этап первоначальной адаптации «Первоначальное путешествие по горю» Стадии: шока, дезорганизации, реорганизации 2. Этап развития «Жизненное влияние горя» Стадии: «Синтез» и «Трансценденция»
Лопухина	4	Шок около 9 дней	1. Шок и отрицание
		-	2. Гнев 3. Депрессия и оплакивание 4. Исцеление
Дейтс	4	От нескольких часов до нескольких дней	1. Шок и оцепенение
		-	2. Отрицание и отстранение 3. Признание и боль
		Через год или даже позже	4. Принятие и возрождение
Старшенбаум	8	От нескольких минут до нескольких часов	1. С элементами эмоциональной дезорганизации
		До 2-3 дней	2. Гиперактивность
		До недели	3. Напряжение
		Развивается на протяжении второй недели	4. Поиск
		Развивается на 3-6-й неделе	5. Отчаяние
		Наступает в случае неразрешения этапа отчаяния	6. С элементами демобилизации
		Может продолжаться несколько недель	7. Разрешение
		До двух лет	8. Рецидивирующий
Крайтэк	4	От смерти до двух недель	1. Шок, оцепенение, отрицание
		От одного до трех месяцев	2. Тоска, поиски, тревога, злоба, вина, одиночество
		От года-двух и более	3. Депрессия, апатия, потеря личности, смягчение, стигма
		-	4. Принятие, заживание
Пергаменщик	3	Начинается сразу после смерти близкого человека, обычно длится от одного до трех дней	Первая стадия
		Пики наблюдаются между второй и четвертой неделями после смерти; обычно длится в течение года	Вторая стадия
		Наступает в течение года после смерти близкого человека	Третья стадия
Гнездилов	5	-	1. Шок 2. Отрицание 3. Агрессия 4. «Торг» 5. Депрессия 6. Примирение

Представленные выше модели получили общественную известность и разрушили некоторые предубеждения, связанные со смертью, а также широко описали симптоматику горевания (в чём их несомненное преимущество). Однако, критика этих моделей в литературе сфокусирована в основном на выводах об универсальности и последовательности фаз горевания, которые не учитывают сложность и индивидуальность опыта проживания утраты. Например, сегодня актуальным становится направление в осмыслении горя, в котором признается комплексность и индивидуализированный характер процесса горевания. В данном контексте появляется понятие индивидуального стиля горевания как отражения

своеобразного использования личностью когнитивных, аффективных и поведенческих стратегий для принятия потери (Martin T.L., Doka K.J., 2000). При этом, в основу характеристики переживания утраты в стадийных моделях положена внешняя симптоматика горя, в связи с чем внутреннее/субъективное переживание упускается из виду. К тому же, остается не прояснённой психологическая функция каждого этапа переживания, которым уделяется центральное значение в следующем подходе к переживанию утраты.

Второй подход рассматривает переживание утраты как последовательное решение психологических задач. Наиболее систематизированным и известным в данном направлении является подход W. Worden (Worden W., 2018), обозначающий переживание утраты как процесс решения переживающим утрату человеком четырех базовых психологических задач:

1. Принятие реальности и необратимости утраты;
2. Переживание боли;
3. Принятие окружающего мира без ушедшего;
4. Выстраивание новых отношений с умершим и продолжение жизни.

W. Worden считает эти задачи универсальными для всех, кто переживает утрату, но формы и способы решения предложенных задач индивидуальны в каждом конкретном случае.

Созвучный подход предлагается E. Neeld (по: Хрусталёва Н.С., 2014), которая обозначает задачи этапов горевания как выборы стратегий поведения:

1. Первый выбор: перенесение удара;
2. Второй выбор: переживание сильной боли и необходимость социальной поддержки;
3. Третий выбор: переоценивание;
4. Четвертый выбор: поворот к жизни без утраченного;
5. Пятый и шестой выбор: реконструкция и проживание;
6. Седьмой выбор: интеграция.

Первая задача по W. Worden и первый выбор по E. Neeld предполагают осознание и признание факта произошедшей потери. Если этого не случается, то может произойти «застревание» на данном этапе, выражающееся в «мумификации» (G. Gorer), когда жизнь и повседневный быт горюющего на протяжении длительного времени с момента потери остаются неизменными, как при жизни ушедшего (например, сохраняется комната ушедшего и в ней всё остаётся точно так, как было при его жизни). При этом, люди могут отрицать значимость утраты с помощью убеждения себя в том, что они не были достаточно близки с ушедшим и т.д. (это полюс противоположный мумификации) или отрицать необратимость утраты, что может проявляться в обращении к эзотерическим практикам и т.д.

Вторая задача по W. Worden и второй выбор по E. Neeld предполагают проживание случившегося через боль и интенсивные чувства, связанные с потерей. Зачастую блокировка проживания потери происходит или в связи с запретами на выражения чувств окружением или попыткой «отвлечь», «переключить» горюющего. Помимо этого, и у самого столкнувшегося с потерей человека, может возникать сильный страх перед соприкосновением со сложными переживаниями, в связи с которым он может начать избегать мыслей и чувств, связанных с утратой, занимать себя другими делами (работой, учёбой, хобби и т.д.). Это может выражаться в идеализации образа ушедшего, воспоминаниях только о хорошем, употреблении алкоголя и других психоактивных веществ. Все эти модели поведения могут привести к блокировке переживания горя, которые в дальнейшем могут проявиться в психосоматической симптоматике, избыточно острой эмоциональной реакции на другие события жизни и т.д.

Третья задача по W. Worden и третий, четвёртый выборы по E. Neeld предполагают реструктурирование своей жизни, в которой больше нет ушедшего человека. Первый вопрос, на который здесь необходимо ответить горюющему человеку: «Что для меня значила эта потеря? Какими ролями я наделял (а) ушедшего человека? Какие функции он выполнял?». Второй вопрос: «Могу ли я или кто-то из моего окружения удовлетворять те потребности,

которые удовлетворял раньше ушедший?». Да, здесь несомненно стоит отметить, что заменить ушедшего человека невозможно, так как каждые отношения являются уникальными. Но можно искать способы наполнения той пустоты, которая образовалась во внутреннем (и внешнем) мире горющего при столкновении с потерей, чтобы смочь жить дальше, не забывая об ушедшем, а сохраняя память о нём. Сложности в выполнении этой задачи могут проявляться в отсутствии желания жить наполненной жизнью, в отрицании такой возможности и фиксации на произошедшей утрате.

Четвёртая задача по W. Worden и шестой, седьмой выборы по E. Neeld предполагают трансформацию отношений с умершим, которая не означает забвения, отсутствия эмоций или прекращения связи, здесь речь идёт только о перестройке прежних отношений с ушедшим. Выполнение этой задачи может прерываться запретом на любовь (например, в случае утраты супруга (и)), фиксацией на прошлой связи или избеганием возможности вновь столкнуться с утратой близкого человека, которые сопровождаются чувством вины.

«Момент, который можно считать завершением траура, неочевиден. Некоторые авторы называют конкретные временные сроки — месяц, год или два. Ворден считает, что нельзя определить конкретный срок, на протяжении которого будет разворачиваться переживание утраты. Ее можно считать завершённой тогда, когда человек, переживший потерю, сделает все четыре шага, решит все четыре задачи горя. Признаком этого Ворден считает способность направлять большую часть чувств не усопшему, а другим людям, быть восприимчивым к новым впечатлениям и событиям жизни, способность говорить об умершем без сильной боли. Печаль остается, она естественна, когда человек говорит или думает о том, кого он любил и потерял, но это уже печаль спокойная, «светлая». Работа горя завершена, когда тот, кто пережил утрату, вновь способен вести нормальную жизнь, он чувствует себя адаптированным, когда есть интерес к жизни, освоены новые роли, создано новое окружение и он может в нем функционировать адекватно своему социальному статусу и складу характера» (Сидорова В.Ю., 2001, с. 22).

Таким образом, несомненным преимуществом данного подхода является описанная чёткая последовательность задач и результатов каждого этапа горевания, согласно которой практикующий психолог/психотерапевт может проводить диагностику процесса горевания и определять отличия «нормального» горя от «патологического». При этом, недостаток данного подхода заключается в том, что здесь не идёт речи о более глубинном, экзистенциальном уровне, на котором происходят изменения в процессе горевания.

Третий подход определяет переживание утраты как процесс трансформации связи с ушедшим. В данном направлении происходит переход с внешней симптоматики к описанию глубинных процессов горя, где фокус внимания направляется на трансформацию отношений с ушедшим и поиск нового смысла существования без его непосредственного участия в жизни горюющего.

Первой работой в русле данного подхода выступает труд З. Фрейда «Печаль и меланхолия» (Фрейд З., 1984), где описана работа горя, как отдельного состояния, отличного от депрессии. «Фрейд ввел термин «работа горя», полагая, что скорбь — это, по существу, процесс, в котором энергия либидо перенаправляется от умершего человека в другую область жизни или по отношению к другому человеку. Он считал, что людям нужно порвать связи с умершим в целях достижения здорового разрешения горя» (Баканова А.А., 2017, с. 25). Следуя заложенному З. Фрейдом пониманию работы горя, в этот период горевание рассматривалось как эмоциональный катарсис, который выполнял функцию освобождения и расставания с потерей.

Однако такой подход оспаривается учёными (Заманаева Ю.В., 2007), по мнению которых (с чем мы согласны) при столкновении с утратой ушедший не забывается, а происходит возникновение новой связи с ним во внутреннем мире личности. Ф.Е. Василюк писал: «Теория Фрейда объясняет, как люди забывают ушедших, но она даже не ставит вопроса о том, как они их помнят. Можно сказать, что это теория забвения. Суть ее сохраняется неизменной в современных концепциях. Среди формулировок основных задач работы горя можно найти такие, как «принять реальность утраты», «ощутить боль», «заново

приспособиться к действительности», «вернуть эмоциональную энергию и вложить ее в другие отношения», но тщетно искать задачу поминания и памятования» (Василюк Ф.Е., 1991), призывая к смене парадигмы забвения на парадигму памятования. По его мнению, основной и центральный смысл работы горя состоит в постепенном переходе утратившего из «пребывания в прошлом вместе с ушедшим», в состояние настоящего и поиск новой роли и новой связи с ушедшим: «Смысл и задача работы горя в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в продолжающемся смысловом целом моей жизни (он может, например, стать символом доброты) и был закреплен во вневременном, ценностном измерении бытия» (Василюк Ф.Е., 1991). То есть, должна произойти интеграция (интериоризация) умершего во внутренний мир горящего, где он займёт своё особое место и будет выполнять свою уникальную функцию (например, роль внутреннего помощника, мотиватора и т.д.).

Идеям Ф.Е. Василюка созвучны и представления Дж. Боулби (Боулби Дж., 2004). Поведением привязанности, которое выражается в попытке вернуть утраченный объект, автор объясняет чувства гнева, которое может проявляться в первое время после потери у горящих людей. Горе по ушедшему, с точки зрения Дж. Боулби, протекает в несколько стадий, вся симптоматика которых является отражением переживания человеком потери объекта привязанности, проходя путь от попыток его вернуть до принятия безвозвратности потери.

Таким образом, краткий анализ данного направления показывает, что важным звеном в проживании горя является нахождение «собственного места» ушедшего во внутреннем мире горящего. Однако необходим более детальный анализ тех структур внутреннего мира личности, которые подвергаются изменению в результате переживания и осмысления произошедшей утраты.

Четвёртый подход рассматривает утрату как травмирующее событие, разрушающее личность. Исследования, объединенные Ю.В. Заманаевой в данное направление, были посвящены не конкретно утрате близкого, а рассматривались в совокупности других психотравмирующих событий (ужас и шок в ситуациях войн, катастроф, террористических актов).

Травмы здесь описываются через разрушение системы отношений, психологических защит, аффективных и когнитивных систем.

Е.С. Калмыкова (Калмыкова Е.С., 2002) в своей работе об истории понятия травмы в психоанализе говорит о центральном значении травмы как потере значения и потере символа. Следовательно, преобразование травмы происходит путем приписывания смыслов и значений произошедшему событию. М.Ш. Магомед-Эминов (Магомед-Эминов М.Ш., 1998) в контексте психотрансформационной теории выделяет две формы дезинтеграции опыта: фрагментация жизни и фрагментация личности, которые являются результатом травматического события. Помимо дезинтеграции опыта происходит процесс трансформации ранее имевшегося жизненного смысла.

«В концепции психической травмы Р. Янофф-Бульман (по Солдатов Г.У. и др., 2002; по Калмыкова Е.С., Падун М.А., 2002) предлагает набор некоторых имплицитных базовых убеждений. Согласно этой теории, люди конструируют свой опыт через призму убеждений: в доброте людей и мира; в ценности своего Я, в справедливости и контролируемости мира. Автор рассматривает наличие данных убеждений (то есть их положительного полюса) как норму. В результате травмирующих событий они разрушаются, на их место приходит отрицательный полюс убеждений (мир выглядит негативным, люди не заслуживают доверия, самооценка снижается, все окружающее теряет смысл). При этом наиболее сильным повреждениям подвергаются убеждения, касающиеся позитивного Я-образа и доброжелательности и справедливости мира» (Заманаева Ю.В., 2004). Здесь мы можем говорить и о крушении трёх базисных иллюзий: «иллюзии бессмертия» (Ламонт К., 1984), которая заключается в отказе от мыслей о конечности жизни («Могут умереть все, кроме меня»); «иллюзии справедливого мира» (Lerner M.J., 1980), предполагающей, что в мире всё устроено справедливо, упорядоченно, разумно («Каждый получает по заслугам») и «иллюзии совершенного себя», собственного всемогущества, согласно которой человеку присуща вера в собственную уникальность и исключительность («Со мной это точно не произойдёт»).

Таким образом, если рассматривать утрату близкого человека как травму, то прежде всего речь идёт о разрушении прежних представлений о себе и мире, систем отношений, ценностно-смысловой сферы личности. Наиболее ярко и интенсивно это проявляется при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), когда рушатся прежние опоры и человек обнаруживает себя в состоянии беспомощности перед произошедшим травмирующим событием.

Таким образом, в этом подходе делается акцент на разрушительном воздействии утраты близкого и её травмирующем характере. При этом, то, каким образом происходит совладание с потерей, в каком виде представлен образ мира в сознании человека, каким образом возможно его переосмысление, рассматривается в следующем направлении.

Пятый подход определяет переживание утраты как процесс «смысловой реконструкции» (Neimeyer R.A., 2002; Silverman P.R. 2002; Browning D, 2002; Neimeyer R., Klass D., Dennis M., 2014; Gillies J., Neimeyer R., Milman E., 2014; Breen L., Lee S., Mancini V., Willis M., Neimeyer R., 2022). Основные положения данного направления включают в себя: убеждение в сложности и комплексности процессов адаптации во время переживания утраты; акцент на важной роли создания символической связи с ушедшим для прохождения процесса горевания; особое внимание уделяется процессу реконструкции смыслов и значений (что созвучно идеям А.Н. Леонтьева о решении «задачи на смысл»); идентификации и самоотношению горюющего; учитывается влияние семейной и культурной среды на индивидуальное переживание смерти близкого; исследуются возможности развития духовности и «посттравматического роста» (ПТР) личности, вызванных интеграцией центральных осознаний в связи с переживанием потери, которые возникают как ответ на психотравмирующее событие.

Известный немецкий философ и психолог К. Ясперс ввел понятие «пограничных ситуаций», которые определял как переломные моменты жизни, ситуации экзистенциального выбора (Ясперс К., 2001). Одной из пограничных ситуаций является смерть близкого человека. В страдании человек полнее всего

осознает свою неповторимость, именно здесь появляется способность показать себя подлинным человеком, проявить себя настоящего. В этом заключается трагичность человеческого бытия по К. Ясперсу: только через тяжёлые и глубокие потрясения мы осознаем смысл своей жизни, который в другое время прячется от нас за «предметным бытием», привычными вещами и событиями.

Схожая идея заключена и в термине «посттравматический рост», который предложили Р. Тадеша и Л. Калхаун (Tedeschi R.G., Calhoun L.G., 2004). Созданными ими опросник посттравматического роста был адаптирован в России М.Ш. Магомед-Эминовым (Магомед-Эминов М.Ш., 2008). По мнению авторов, посттравматический рост проявляется в виде повышения ценности жизни, появления и укрепления близких отношений с другими людьми, ощущении внутренней силы, расширении возможностей, изменений духовного уровня. В ряде исследований демонстрируется значительный посттравматический рост при столкновении с переживанием утраты и делается вывод о том, что чем выше интенсивность страдания при потере близкого, тем выше показатели посттравматического роста с течением времени, прошедшего с момента утраты (Carson J., Gunda A., Qasim K., Allen R., Bradley M., Prescott J., 2021; Delgado H., Goergen J., Tyler J., Windham H.A, 2023; Grant P., Levy K., Rossi J., Kerr C., 2023).

Таким образом, авторы подхода к переживанию утраты как процессу смысловой реконструкции, с одной стороны, развивают идею о том, что в результате столкновения с утратой происходит разрушение представлений о мире как о безопасном, предсказуемом, позитивном месте, которому можно доверять. С другой стороны, говорят о потенциальных возможностях совладать с потерей через обретение более позитивных представлений о себе, других людях и мире, через появление отношения к жизни как ценности, желания её более осознанного, наполненного и ответственного проживания.

Основные идеи данного подхода авторы формулируют следующим образом (Neimeyer R.A., Keesee N.J., Fortner B.V., 2000):

1. Смерть как событие может соответствовать или не соответствовать базовым конструктам, с помощью которых человек структурирует и систематизирует свой жизненный опыт.

2. Горе — индивидуальный и сложный процесс, который невозможно прожить без переосмысления себя, своего отношения к другим людям и к жизни. При этом, человек интерпретирует произошедшее событие в рамках уже сложившегося у него образа себя и мира.

3. Переживание утраты — это процесс реконструирования индивидуального смыслового пространства, которое было трансформировано в результате столкновения со смертью близкого (что созвучно идеям Ф.Е. Василюка).

4. Процессы конструирования и реконструкции смыслов обусловлены отношениями с окружающими. Работа горя проходит в трёх связанных системах: сам человек, семья и ближайшее окружение. При этом человек налаживает отношения как на символическом уровне (с ушедшим), так и на уровне реально существующих отношений с другими людьми.

Эти идеи созвучны нашим представлениям об образе мира личности, согласно которым систематизация и структуризация опыта происходит на уровнях значений, отношений и смыслов. При этом, уровень смыслов и духовных трансформаций более подробно раскрывается в следующем направлении.

Шестой подход рассматривает утрату как процесс изменений, происходящих на духовном уровне личности. Описание духовных процессов на каждой стадии горевания предлагает A.D. Prend (Prend A.D., 1997). Автор выделяет три стадии переживания «острого горя», назвав весь процесс «Первоначальное путешествие по горю». Стадия шока описывается состоянием: «Не нужно ответа». На стадии «Дезорганизации» часто происходит потеря религиозной веры, в связи с этим состояние называется «Быть потерянным». Итогом стадии «Реконструкции» становится новое обретение веры, или появление веры у неверующих («Быть найденным»). Дальнейшие переживания

обобщаются автором в виде стадии «Жизненное влияние горя», включающей «Синтез» и «Трансценденцию».

Центральные изменения, происходящие на духовном уровне при осмыслении смерти, описал А.В. Гнездилов (Гнездилов А.В., 2007): 1) духовное сознание, которое начинается с разрешения основных вопросов бытия: «Кто я?», «Почему и зачем я здесь?», «Как я отношусь к другим людям?», «Как я отношусь к религии?»; 2) разрушительные факторы, надламывающие дух (потеря работы, сил, потеря социального и бытового статуса и т.д.); 3) указания на духовные нужды (потеря надежды, одиночество, зависимость, гнев на Бога, чувство вины, страх смерти).

В русле данного подхода также широкую известность приобрели работы экзистенциальных психологов и психотерапевтов. Так, описанные переживания в виде страдания, духовности, были широко рассмотрены В. Франклом в контексте логотерапии. В. Франкл обозначал духовность как центральную и наиболее значимую особенность человека, преобладающую над социальным, телесным и даже психическим, которая во взаимосвязи со свободой и ответственностью создаёт смысловое пространство переживания. Переживание человеком неизбежных тяжелых событий В. Франкл называл «страданиями», суть которых составляет триада: боль, вина, смерть. В ситуации потери близкого или иных столкновений со смертью, человек оказывается перед необходимостью прожить и осмыслить эту триаду. Важным человеческим свойством, по мнению В. Франкла, является воля к поиску смысла, которая представляет собой фундаментальную силу человека. Отсутствие этого смысла или его ложное толкование может привести к «экзистенциальному вакууму», что в совокупности с другими факторами может способствовать возникновению невротических расстройств (Франкл В., 2015).

Таким образом, смерть для В. Франкла играет значимую роль, занимая свое место в «трагическом триединстве человеческого существования» (страдание, вина и смерть) (Франкл В., 2015, с. 81). При этом, смерть, или возможность

смерти является шансом для обнаружения истинного смысла жизни. Мы видим, что в концепции В. Франкла смерти отводится роль «побудителя» к жизни.

Еще одна значимая фигура в русле данного направления — Р. Мэй, который привнёс в психологию философские идеи М. Хайдеггера, Ж.П. Сартра, С. Кьеркегора. Согласно Р. Мэю человек, как уникальное бытие-в-мире, всегда находится в диалектических отношениях с небытием, смертью (Мэй Р., 2001). По мнению автора, страх перед смертью является проявлением онтологической тревоги.

И. Ялом исходит из двух базисных тезисов о смерти: «1. Жизнь и смерть взаимозависимы; они существуют одновременно, а не последовательно; смерть, непрерывно проникая в пределы жизни, оказывает огромное воздействие на наш опыт и поведение. 2. Смерть – первичный источник тревоги, и тем самым, имеет фундаментальное значение как причина психопатологии» (Ялом И., 2019, с. 35). Ужас перед смертью, согласно И. Ялому, настолько мощный и всеохватывающий, что значительная часть нашей жизненной энергии расходуется на отрицание и сокрытие смерти от нашего сознания. Автор отмечает, что более правильно говорить о «тревоге смерти», поскольку мы не можем точно знать, что такое смерть, и у нас нет ни опыта, ни представления о процессе умирания. В контексте нашего исследования важно, что И. Ярвин пишет о том, что в конфронтации со смертью присутствует шанс личностного изменения (Гришина Н.В., 2018).

Таким образом, экзистенциалисты подчеркивали, что смерть неизбежно присутствует в жизни человека, но большинство людей старается не замечать ее, что, по их мнению, является формой самообмана (по Сартру). Они стремились раскрывать правду о смерти, даже если это может быть болезненно, считая, что это может оказать целебное воздействие на личность.

Стадии переживания утраты, как процесса, происходящего на духовном уровне, выделены и широко описаны Ю.В. Заманаевой. По мнению автора, общая модель изменений во внутреннем мире личности при переживании утраты близкого человека, включает 8 стадий (Заманаева Ю.В., 2004):

1) *«Образный хаос»*. В сознании горюющего воспроизводятся образы конкретных событий ситуации утраты, в которых он «застревает»; у утратившего понижена произвольность поведения, саморегуляция; он мыслит эгоцентрически, т.е. постоянно находится внутри произошедшей ситуации, не может рефлексировать собственные переживания.

2) *Выделение отдельных событий и элементарных связей*. Происходит вербализация трагического события при внешнем наблюдателе. Если раньше человек был погружён в образы, то теперь он их начинает переводить в слова. Следовательно, увеличивается осознанность событий, однако связи между ними пока остаются ассоциативными. На уровне чувств обнаруживается недифференцированная эмоциональная реакция. Человек не принимает на себя роль «утратившего», он сосредоточен на событиях внешнего плана.

3) *Дифференциация образов фактических событий и реакций на них утратившего*. В образе ситуации утраты выделяются значимые элементы, происходит разделение образа ситуации на два ряда: внешних событий и внутренних. Между событиями внутри каждого ряда начинают появляться связи. Однако, связей между внешним и внутренним рядами событий еще нет. Горюющий чувствует нехватку близкого во внешнем плане. Осознается и потеря своей собственной социальной роли по отношению к ушедшему.

4) *Структурирование событий внутреннего ряда*. Утративший уже осознает существование как внешнего, так и внутреннего ряда событий. Происходит постепенная дифференциация событий во внутреннем плане. Чувства осознаются, связываясь с событиями «внешнего ряда». Человек начинает проживать глубину и широту утраты. Глубина утраты проявляется в значимости ушедшего и степени психологической близости с ним в прошлых отношениях. «Широта» утраты выражается в обнаружении нехватки ушедшего в разных жизненных сферах («внешнее отсутствие»).

5) *Сознательная работа с внутренним рядом событий, обобщение*. Акцент перемещается на проработку событий внутреннего ряда: выделение, структурирование и обобщение переживаний и связей между ними. Если раньше

человек был в потоке внешних событий, то сейчас он в состоянии занять по отношению к ним позицию рефлексирующего наблюдателя и осознать происходящие с ним изменения.

6) Осознание многогранности и многоуровневости событий. Происходит полное перемещение работы по осмыслению произошедшего на внутренний план, что приводит к повышению многоуровневости обработки событий и повышению обобщенности продуктов этой работы. Ситуация утраты полностью переводится во внутренний план и имеет к этому моменту законченную образную и вербальную форму в виде некоторой «истории об утрате». Систематизируются собственные переживания по поводу утраты. Человек понимает, как изменился он и его жизненный мир. На этом этапе окончательно формируется новообразование «психологический образ утраты».

7) Переход от работы с образами событий к работе с их смыслами. Происходит качественный скачок, «подъем» в осмыслении произошедших событий. Материалом для психологической работы теперь являются не образы событий, а их смыслы. Утраченный начинает существовать в масштабе целостной жизни утратившего: происходит осознание того, какое значение имело его появление (или существование) в жизни утратившего, какое взаимное влияние они оказали на жизнь друг друга. Завершается формирование новообразования «психологическая связь с ушедшим». Экзистенциальные темы приобретают личностный смысл.

8) Работа с экзистенциальными смыслами в общечеловеческом масштабе. Отношения с ушедшим поднимаются на новый уровень обобщенности и переживаются как модель обретения и утраты близких отношений. Происходит обобщение обнаруженных закономерностей в своей жизни и сопоставление их с закономерностями жизни других людей. Основные особенности осмысления происходящего на этой стадии: максимальная отстраненность от фактического наполнения событий и от эмоциональных реакций; взгляд на события с высокого уровня обобщенности; способность «приложить» познанные закономерности к конкретной ситуации.

Таким образом, эмоциональное переживание утраты близкого на духовном уровне приводит к необходимости рефлексии таких экзистенциальных вопросов, как смерть, вера, ответственность, свобода, страдание и смысл жизни. Основными преимуществами данного подхода являются анализ глубинных процессов, происходящих во внутреннем мире человека при столкновении с потерей близкого, а также выделение уникальности этого переживания и его зависимости от жизненного и духовного (экзистенциального) опыта горющего. Утрата близкого оказывает значительное влияние на всю последующую жизнь. Однако помимо приспособления к новой реальности существует возможность рассмотрения произошедшего с точки зрения общих закономерностей и смыслов жизни.

В нашей работе мы придерживаемся двух подходов к процессу переживания утраты. С одной стороны, переживание утраты понимается как процесс «смысловой реконструкции», где ведущая роль отводится процессам переструктурирования смыслов и значений произошедшего события. С другой стороны, мы рассматриваем утрату и как процесс изменений, происходящих на духовном уровне личности, согласно которому в ситуации столкновения со смертью, жизнь подвергается её переосмыслению не только на поверхностных, но и на более глубоких (экзистенциальных) уровнях.

Таким образом, изучение утраты в психологии прошло длительный путь становления и развития, в процессе которого осуществлялся переход от понимания процесса горевания как эмоционального катарсиса, который требовался для освобождения и расставания с потерей, к выделению универсальных стадий проживания горя, завершающим этапом которых является принятие потери и интеграция образа умершего во внутренний мир личности (т.е. авторы стали говорить не о «забывании» умершего, а о нахождении для него особо места). И, затем, переживание утраты стало рассматриваться не только с точки зрения его симптомов и внешнего проявления, но и как процесс, происходящий в сфере смыслов и значений — экзистенциальном уровне личности.

1.4.1. Эмпирические исследования переживания утраты близкого человека

Психология утраты является широко развивающимся направлением исследования как в рамках отечественной парадигмы (хотя этих исследований значительно меньше), так и зарубежной. Остановимся на некоторых из исследований, которые являются значимыми в контексте исследуемой нами проблематики.

Одной из наиболее важных тем в контексте утраты близкого является поиск смысла. Так, в работе «Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?» («Поиск смысла в утрате: верны ли клинические предположения?») зарубежные исследователи (Davis Ch., Wortman C., Lehman D., Silver R., 2000) рассматривают экзистенциальный вопрос поиска смысла в утрате близкого человека, а также описывают стратегии психологической помощи людям, пережившим утрату.

Исследователи анализируют существующие эмпирические исследования, в которых рассматривается вопрос поиска смысла, и представляют данные собственного исследования 124 родителей, переживших смерть своего ребенка, и исследования 93 взрослых, переживших потерю своего супруга или ребенка в результате автомобильной аварии. Результаты этих исследований показывают, что, во-первых, значительная группа людей не ищет смысла и, при этом, относительно хорошо приспособлены к своей потере, во-вторых, менее половины респондентов в каждой из выборок сообщают о нахождении какого-либо смысла в своей потере, даже более чем через год после события, и, в-третьих, те, кто находит смысл, хотя и лучше приспособлены, чем те, кто ищут, но не могут найти смысл, продолжают заниматься проблемой смысла так же усердно, как и те, кто ищет, но не находит смысла.

На основе этих выводов авторам стало интересно узнать больше о людях, которые переживают тяжёлые потери, но которых не беспокоят экзистенциальные проблемы. По мнению исследователей, это может быть связано с четырьмя основными факторами. Первый из них связан с

характером отношений, которые были утрачены. Для некоторых людей смерть близкого человека может означать конец хронически стрессовой ситуации, такой как неудачный брак или тяжелые обязанности по уходу. Вторая причина, по которой люди могут не искать смысла жизни после потери, связана с их историей привязанностей. В результате взросления в обстановке, где эмоциональные связи не ценятся, некоторые люди могут стать слишком автономными и устанавливать слабые связи с другими. Такие люди могут избежать привязанности к своему супругу даже в ходе отношений, которые длятся годами. Когда отношения заканчиваются, они могут испытывать небольшую печаль. Поскольку их представления о себе и мире не были организованы вокруг их партнеров, они также вряд ли будут искать смысл после потери. У других в результате частых переживаний отвержения или разлуки может развиться настолько сильная психологическая защита, что они могут «блокировать» свои эмоции. Третьим фактором, определяющим, будет ли начат поиск смысла, касается того, можно ли согласовать утрату близкого с представлениями о мире. Потери с особой вероятностью приведут к экзистенциальному кризису, если они разрушат фундаментальные представления горящего о мире. Четвёртым фактором являются религиозные или духовные убеждения человека. Глубокая религиозная приверженность может смягчить угрозу потери смысла, потому что в большинстве религиозных конфессий есть постулаты, которые прямо затрагивают значение смерти. Религиозные или духовные убеждения могут помочь людям частично осознать утрату, предоставляя готовую систему убеждений для включения этого события.

Точно так же авторы сочли важным рассмотреть вопрос о том, почему многие люди не могут решить вопросы о смысле своей потери, несмотря на то, что прошло значительное время. Во-первых, это может быть связано с разрушением прежнего мировоззрения человека, его фундаментальных представлений о мире. Во-вторых, с угрозой идентичности горящего человека. Есть несколько причин, по которым смерть одного человека может

угрожать личности другого. К ним относятся (а) история привязанности лица, пережившего тяжелую утрату; (б) степень, в которой жизни горюющего и умершего взаимозависимы и взаимосвязаны; и (в) степень, в которой лица, пережившие тяжелую утрату, определяют свою идентичность исключительно или в первую очередь с точки зрения их ролевых отношений с умершим (например, как супруг или родитель).

В разделе о концептуальных вопросах, касающихся процесса поиска смысла, авторы говорят о том, что в данной статье они использовали термин «finding meaning» («обретение (поиск) смысла») для обозначения способности объяснить или осмыслить смерть с точки зрения философских причин ее возникновения. Однако «обретение смысла» может быть операционализировано многими различными способами. Во-первых, для обозначения понимания конкретных причин произошедшего события (например, «Как это произошло?»). Во-вторых, для отражения общего смысла существования (например, «Что значит моя жизнь сейчас?»). В-третьих, для предполагаемых позитивных изменений в жизни, которые могут быть вызваны переживанием утраты близкого (например, «Что я приобрёл в результате этого?»).

При психологической помощи людям, пережившим утрату, авторы предлагают использовать такие методы, как прощальное письмо, ритуалы (написание стихов или рассказов для умершего), дыхательные техники, релаксацию. Вместе с тем, в ситуациях, в которых смысл потери не обнаруживается, авторы предлагают сосредоточить психологическую поддержку на восстановлении разрушенных представлений о доброжелательности людей, справедливости и самоуважении. Хотя это может и не привести клиентов к тому, чтобы найти смысл в своей потере, это может помочь им восстановить смысл собственной жизни.

Продолжая тему религиозности и смысла жизни в ситуации утраты близкого, W. Lichtenthal, L. Burke, R. Neimeyer (Lichtenthal W., Burke L., Neimeyer R., 2011) исследовали, в какой степени использование различных религиозных копинг-стратегий способствует обретению смысла после потери

близкого человека. Участники исследования представляли собой гетерогенную выборку из 60 человек, переживших утрату за последние 5 лет, все они были набраны из крупного мегаполиса на Среднем Юге. В ходе проведения исследования, авторами было установлено, что позитивное религиозное совладание способствовало нахождению смысла в потере и облегчало процесс горевания, в то время как негативное религиозное совладание и проблемы с обретением смысла способствовали симптомам длительного расстройства горя. По мнению учёных, люди, пережившие значимую потерю, могут извлечь выгоду из усиления поддержки религиозного сообщества и целенаправленных вмешательств, направленных на решение их духовных проблем, чтобы облегчить процесс горевания.

Еще одной значимой темой в психологии утраты является сравнение различий в переживаниях овдовевших и разведённых людей. Интересное исследование в этом направлении представлено в работе V. Cardenal, M. Sánchez-López, M. Ortiz-Tallo (Cardenal V., Sánchez-López M., Ortiz-Tallo M., 2005). Цель данного исследования состояла в том, чтобы изучить черты личности, эмоции и стили совладания при разводе и вдовстве, а также определить, существуют ли какие-либо различия между людьми, которые страдают от развода или вдовства.

Главный вывод авторов статьи состоит в наличии психологического профиля людей, которые пережили ситуации потери значимых людей (смерть или развод), характеризующийся эмоциональной нестабильностью, интроверсией, дезорганизацией, психической ригидностью и склонностью к раздражительности и враждебности. Такой профиль, наряду с эмоциональными реакциями тревоги, ярости и гнева, а также когнитивными стратегиями негативной переоценки и переосмысления, нечастым использованием социальной поддержки и недостаточным активным поиском решений, может привести к повышенной тревожности, соматоформным расстройствам или расстройствам настроения или потреблению психоактивных веществ, что приводит к типичным симптомам некоторых избегающих или пассивно-агрессивных черт личности. Однако эта

конфигурация может стать более серьезной у овдовевших людей. Это связано с их изоляцией, заторможенностью, отсутствием мотивации и выраженной эмоциональной реакцией на депрессию, в дополнение к их более частым проявлениям негативного и неадаптивного поведения, таким как отказ искать решения или социальную поддержку. Это очень важные факторы риска депрессии и расстройств настроения, а также избегающих или депрессивных черт личности. В связи с этим, авторы говорят о необходимости разработки и реализации программ терапевтической поддержки, чтобы помочь этим людям минимизировать эмоциональное воздействие, вызванное сильными переживаниями.

Чаще всего исследования переживания утраты носят ретроспективный характер, и в большинстве случаев мы имеем дело с субъективными представлениями людей о том, каковы были их отношения с ушедшим до потери. В этом контексте особенно значимыми являются немногочисленные исследования, в которых учёным удалось наблюдать отношения между людьми до ухода из жизни одного из них. Так, W. Stroebe, G. Abakoumkin, M. Stroebe (Stroebe W., Abakoumkin G., Stroebe M., 2010) провели исследование, в котором изучали как качество брака и социальная поддержка влияли на конкретный симптом горя — тоску, а также на более общие реакции на потерю (включая депрессию). Исследование авторов под названием «Changing Lives of Older Couples» («Изменение жизни пожилых пар») представляет собой проспективное изучение вдовства в пожилом возрасте. Участниками исследования были англоговорящие супруги (возраст супруга был не менее 65 лет). На начальном этапе были проведены личные собеседования с 1532 респондентами. После этого для отслеживания потери супруга использовались записи о смерти штата и некрологи в местных газетах. Из женщин, переживших тяжелую утрату в течение периода исследования, 205 приняли участие в последующем собеседовании, которое было проведено через шесть месяцев после смерти супруга. Их возраст на начало исследования варьировался от 49 до 87 лет.

Основные результаты исследования авторы описывают следующим образом: 1) чем больше скорбящие чувствовали поддержку семьи и друзей, тем меньше они были подавлены и тем ниже был их общий показатель горя, социальная поддержка также была связана с тревогой, шоком и гневом, но не с тоской и отчаянием, 2) тоска по умершему была тем более сильной, чем более позитивно вдовы оценивали свои супружеские отношения, и менее интенсивной, чем более негативно они оценивали свои супружеские отношения, женщины, пережившие тяжелую утрату, меньше горевали о потере партнера, к которому они испытывали амбивалентные чувства при его жизни, 3) на депрессию и общую оценку горя влияла только социальная поддержка, но не качество отношений. Воспринимаемая социальная поддержка уменьшила симптомы тревоги, шока, гнева и отчаяния, но не навязчивых мыслей и тоски. Таким образом, главный вывод, вытекающий из результатов данной статьи, состоит в том, что степень печали после потери может определяться общим воздействием смерти, но степень, в которой человек скучает по умершему, зависит от качества отношений с ним.

Изучение страха смерти также является приоритетным направлением в изучении вопросов горя и утраты. D. Bath (Bath D., 2010), в результате проведенного исследования по изучению взаимосвязи между страхом собственной смерти и умирания и страхом за смерть и процесс умирания других людей, пришёл к выводу о том, что независимо от того, в какой степени люди боятся собственной смерти, большинство людей боятся смерти и умирания других. В частности, уход или потеря близких являются центральной темой страха людей перед смертью.

В контексте совладания со смертью близкого часто исследуются помогающие пережить потерю ритуалы. M. Norton и F. Gino (Norton M., Gino F., 2014) в ходе проведения исследования, выявили, что использование ритуалов служит общим компенсаторным механизмом, предназначенным для восстановления чувства контроля после всех видов потерь, и что это усиленное чувство контроля способствует уменьшению горя.

Отечественные специалисты также уделяют большое внимание проблеме переживания утраты близкого человека, хотя эти исследования не так распространены, как за рубежом. Остановимся на некоторых из них.

Вопрос об изменениях во внутреннем мире личности при переживании утраты был осмыслен в рамках диссертационной работы Ю.В. Заманаевой (Заманаева Ю.В., 2004). Проведённое автором исследование является наиболее близким к нашей работе. На основании исследования 26 человек от 18 до 60 лет, переживших утрату близкого в результате таких событий как болезни, убийство, дорожно-транспортное происшествие и т.д., которые имели различную степень давности (от 30 дней до 15 лет), Ю.В. Заманаева приходит к интересным выводам о закономерностях переживания утраты.

Во-первых, переживание утраты запускается на событийно-рефлексивном уровне, а затем к нему добавляется внутренняя работа на духовно-рефлексивном уровне. Основным содержанием событийно-рефлексивного уровня является событие, а духовно-рефлексивного – смысл; масштаб осмысления утраты на событийном уровне касается конкретной ситуации, а на духовном уровне – жизни в целом. Важно отметить, что процесс переживания утраты на событийно-рефлексивном уровне носит адаптивный характер (т.е. происходит приспособление к новой реальности без близкого умершего человека), а на духовно-рефлексивном уровне — развивающий характер, состоящий в переосмыслении жизненного мировоззрения, ценностей, смыслов. На наш взгляд, выделение данных уровней созвучно идеям других учёных о существовании перцептивного и ядерного слоёв в образе мира личности, которые мы описывали выше (Леонтьев А.Н., 1983; Артемьева Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П., 1991 и т.д.), а также идеям С.Л. Рубинштейна о поверхностном и рефлексивном отношении к жизни (Рубинштейн С.Л., 2003).

Во-вторых, продуктивным результатом переживания утраты является формирование психологических новообразований. На событийно-рефлексивном уровне – возникновение новообразования «психологический образ утраты». На духовно-рефлексивном уровне – появление новообразования «переживание

утраты как духовное испытание». Новообразование «психологическая связь с ушедшим» начинает формироваться на событийном уровне, и заканчивает – на духовном.

В-третьих, на индивидуальный характер переживания утраты влияют такие факторы, как характер ситуации утраты и её восприятие горюющим человеком; особенности умершего и индивидуально-психологические качества утратившего; специфика социокультурного пространства.

Таким образом, исследование, проведённое Ю.В. Заманаевой (Заманаева Ю.В., 2004), отвечает на ряд значимых вопросов, связанных с тем, как во внутреннем плане переживается утрата близкого человека. Однако, для подтверждения полученных результатов, на наш взгляд, необходимо расширение выборки исследования, а также детальное изучение происходящих изменений на трёх уровнях образа мира личности: перцептивном, семантическом, ядерном.

Особенности мировосприятия людей, которые пережили внезапную утрату близкого, также рассматривались в исследовании Е.А. Буриной (Бурина Е.А., 2017). Автор исследования пишет: «Безусловно, переживание утраты, как и любая другая кризисная, а порой и экстремальная, ситуация в жизни человека, откладывает немалый отпечаток на восприятие мира. Утрата, будучи в любом случае необратимой, сталкивает человека с изменениями в его смысловой структуре. У человека зачастую меняются жизненные ценности, отношение к людям, к самому себе. Это событие затрагивает и области смысла жизни, религиозных взглядов» (Бурина Е.А., 2017, с. 122), что согласуется с основной идеей нашей работы, заключающейся в том, что столкновение с переживанием потери близкого трансформирует образ мира личности. В результате проведённого исследования, Е.А. Буриной было обнаружено, что: (1) тема отношения к смерти и к тому, что происходит после нее, а также тема страха смерти особо тяжело переживаются горюющими вне зависимости от времени, прошедшего после утраты, при этом отношение к этим темам постепенно вырабатывается и/или меняется в ходе переживания утраты; (2) отношение к себе изменяется на протяжении всего процесса переживания утраты; (3) у всех

горюющих людей в период от 8 месяцев до 1 года со дня потери наблюдается феномен «вторичного путешествия по горю» (Линдемманн Э., 1984).

О.В. Баринова и А.С. Малютина (Баринова О.В., Малютина А.С., 2020) провели исследование, посвящённое специфике переживания утраты близкого человека, в котором приняли участие 43 человека в возрасте от 18 до 50 лет, столкнувшиеся со смертью близкого. На основании проведённого исследования, авторы пришли к следующим выводам. Во-первых, выяснилось, что внутренние и внешние изменения респондентов имели прямую корреляцию с уровнем саморегуляции личности. Во-вторых, доминирующие эмоциональные состояния у людей, переживших потерю близкого, показывают проявление активности личности в переживании утраты и поиске новых способов существования без умершего. В-третьих, были выявлены характеристики ситуации утраты: внезапность, наличие неразрешённых трудностей в отношениях с умершим, чувство вины, необратимость, неподконтрольность и невозполнимость. В-четвёртых, опираясь на показатели принятия, авторы утверждают, что больше всего респонденты не принимают те аспекты жизни, которые они не могут контролировать и изменять.

П.С. Кудрявцева и Е.В. Ситникова (Кудрявцева П.С., Ситникова Е.В., 2021) в своём исследовании подняли актуальную тему утраты близкого в период пандемии COVID-19. В исследовании приняли участие респонденты в возрасте от 23 до 27 лет, среди которых 15 человек, переживших утрату близкого до пандемии, и 15 человек, столкнувшихся со смертью близкого в течение года пандемии. Сравнивая две выборки, авторы приходят к выводам о том, что респонденты, которые потеряли близкого до пандемии, реже испытывают симптомы осложнённого горя и изменения в самоощущении в обществе. Напротив, люди, столкнувшиеся со смертью близкого в период пандемии, чаще проявляют симптомы осложнённого горя, изменения в самоощущении в обществе и страдают от соматических реакций. К тому же, результаты по шкалам депрессии, реакционной и личностной тревожности в группе переживших утрату близкого человека во время пандемии значимо выше, чем в группе, потерявших

близкого человека до пандемии. Такие результаты свидетельствуют о том, что пандемия усложняет период горевания, что требует более пристального внимания помогающих специалистов.

А.А. Ковалевская (Ковалевская А.А., 2020) провела интересное исследование, направленное на изучение особенностей переживания утраты 52 студентов Гуманитарно-педагогической академии разных специальностей. В результате проведённого исследования, была получена следующая картина. Проблема утраты, а также поиск способов её проживания сохраняют свою актуальность для молодёжи. Выяснилось, что горе проживалось тяжелее теми респондентами, кто столкнулся со смертью родителей или друзей, или с расставанием с любимым человеком или потерей домашнего животного в силу отсутствия опыта преодоления утраты. Юноши оказались готовыми оказать помощь другим в случае потери, с помощью отвлечения и успокоения, хотя сами редко склонны обращаться за помощью. Девушки чаще склонны обращаться за помощью к родным и близким. Студенты непсихологических специальностей в качестве способов преодоления острого горя называют методы отвлечения и успокоения эмоций. В свою очередь студенты психологических специальностей стараются применять методы преодоления горя, которые будут направлены на выражение эмоций и чувств, на их исследование и проживание.

Таким образом, было проведено значительное количество, как зарубежных, так и отечественных исследований, демонстрирующих специфику переживания утраты и позволяющих сделать ценные выводы о различных аспектах горевания. Это указывает на значимость данной темы и интерес к ней в академической среде. При этом, изучение изменений образа мира при переживании утраты ранее не предпринималось. Наше исследование направлено на восполнение дефицита данного знания.

Выводы по первой главе

1. В процессуальном подходе понятие «изменение» может быть определено через его философское понимание, как «становление чем-то другим». Такое понимание термина «изменение» отражает его ненаправленность, высокую вариативность и множественность. В данной работе нас интересуют изменения образа мира.

2. Под «образом мира» понимается «интегральная индивидуальная система значений» личности, смысловая составляющая её взаимодействия с миром. Компонентами образа мира являются: 1) индивидуальная система значений личности (представления о мире); 2) личностные смыслы; 3) способы взаимодействия человека с миром: познание, созерцание, действие, отношение. Образ мира выполняет, как минимум, две основные функции: побудительную и ориентировочную.

3. Структуру образа мира можно представить в виде модели, которая включает в себя перцептивный, семантический и ядерный слои. Перцептивный слой отражает представления о себе, других людях и мире. Семантический слой — отношение к себе, другим и миру, а ядерный — ценностно-смысловую сферу личности. Процессуальный характер данной модели состоит, с одной стороны, во внешней открытости образа мира, что делает его подверженным влиянию контекстуальных и ситуативных факторов, а с другой стороны, во внутренней проницаемости границ слоёв (уровней) образа мира, что позволяет происходить их взаимовлиянию друг на друга.

4. Изменчивость личности лучше всего изучать в критические моменты, отличающиеся ростом неопределенности, в которых наиболее ярко обнаруживаются явления, отражающие процессуальную природу личности. Одной из таких ситуаций может быть утрата близкого человека.

5. Под «ситуацией утраты» понимается безвозвратная потеря, смерть. Понятием «близкий человек» мы хотим подчеркнуть особую значимость ушедшего человека для горюющего. Значение здесь имеет не объективная

близость (например, члены семьи, родственники, партнёры), а субъективная, переживаемая как особая душевная связь с умершим.

6. Процессуальный характер переживания утраты, с одной стороны, обусловлен ее пониманием как процесса «смысловой реконструкции», где ведущая роль отводится процессам переструктурирования смыслов и значений произошедшего события. С другой стороны, это процесс изменений, происходящих на духовном уровне личности, согласно которому в ситуации столкновения со смертью, жизнь подвергается её переосмыслению не только на поверхностных, но и на более глубинных (экзистенциальных) уровнях.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБРАЗА МИРА ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Понимание, что критические моменты жизни, а именно к таковым относится ситуация утраты, связаны с изменениями как отношения к миру, так и с внутренними трансформациями, определило необходимость организации эмпирического исследования, дизайн которого позволил бы, с одной стороны, описать характеристики отдельных слоёв образа мира людей, переживающих потерю близкого человека, а с другой, — выявить и подтвердить процессуальный характер образа мира как особого психологического образования личности. В данной главе представлен методический аппарат эмпирического исследования, в том числе использованные количественные и качественные методы. Исследование носило лонгитюдный характер, было проведено три замера через каждые три месяца, которые позволили описать динамику изменений образа мира в процессе переживания утраты близкого человека.

2.1. Цель, задачи и процедура исследования

Целью исследования является феноменологическое описание изменений образа мира личности в ситуации переживания утраты близкого человека.

Для достижения цели исследования нами были поставлены следующие **задачи** эмпирической части исследования:

1. Разработать полуструктурированное интервью для исследования феноменологических характеристик образа мира людей, переживающих утрату близкого.
2. Подобрать психодиагностические методики, релевантные базовым характеристикам каждого слоя (уровня) образа мира.
3. Изучить содержание перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности.

4. Выявить динамику перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности в ситуации утраты близкого.

5. Исследовать влияние объективных характеристик утраты (срока, объекта и причины) на изменения образа мира личности.

6. Описать феноменологию значения утраты и отношений с ушедшим.

7. Описать феноменологию переживания утраты и выявить группы по типу переживания утраты.

8. Проанализировать динамику образа мира в разных группах по типу переживания утраты.

Объект исследования: образ мира личности.

Предмет исследования: содержание и динамика изменений образа мира личности в ситуации утраты близкого человека.

Общая гипотеза исследования заключается в том, что динамика изменений перцептивного, семантического и ядерного слоёв в образе мира личности при переживании утраты близкого человека неравномерна и гетерохронна:

- неравномерность проявляется в периодах подъёма (увеличении интенсивности) и спада (снижении интенсивности) изменений внутри одного уровня (слоя),
- гетерохронность — в разновременности изменений разных слоёв образа мира (в межуровневом взаимодействии).

Частные гипотезы исследования:

1. На изменения образа мира личности влияют такие объективные характеристики утраты как срок, объект и причина смерти близкого.

2. Особенности переживания утраты выступают эмпирическими референтами (критериями), дифференцирующими участников на группы.

3. На изменения образа мира влияет тип переживания утраты.

Этапы проведения исследования:

1. Предварительный (сентябрь 2021 – май 2022): обзор литературных источников по проблеме изменений образа мира личности в ситуации утраты

близкого человека, подбор диагностического инструментария, определение дизайна исследования, проведение пилотажного исследования.

2. Основной (июнь 2022 – август 2023): проведение эмпирической части исследования со взрослыми людьми, пережившими утрату близкого человека.

3. Заключительный (сентябрь 2023 – сентябрь 2024): математико-статистическая обработка полученных результатов и их интерпретация.

2.2. Описание выборки исследования

Исследование проходило **в три этапа**. Срок между каждым этапом — три месяца.

- **В первом этапе** исследования приняли участие 110 человек (93 женщины и 17 мужчин) в возрасте от 19 до 59 лет ($M=31,09$, $\sigma=8,70$), столкнувшиеся с утратой близкого человека от 1 месяца до 5 лет назад. Большая часть участников исследования из Москвы и Санкт-Петербурга (60 чел. — 54,5%), имеют высшее образование (82 чел. — 74,5%), работают (60 чел. — 54,5%) или учатся и работают (38 чел. — 34,5%), преимущественно в социальной сфере (66 чел. — 60%), состоят в отношениях (женаты/замужем) (63 чел. — 57,3%) и не имеют детей (68 чел. — 61,8%).

Характеристики утраты на момент начала исследования:

Срок утраты в целом составил от 1 месяца до 5 лет назад. На первом этапе исследования мы намеренно не ограничивали участие конкретным сроком, прошедшим с момента утраты, так как для нас была важнее внутренняя актуальность потери, нежели её фактический срок давности. Тем не менее, мы провели следующую дифференциацию наших респондентов по сроку переживания утраты: от 1 до 6 месяцев назад близкого потеряли 40 человек (36,4%), от 7 до 12 месяцев назад — 43 человека (39,1%), от 13 месяцев до 5 лет назад — 27 человек (24,5%). В группе с множественной утратой (смерть от 2 до 4 близких людей) срок утраты считался по последней потере. При этом в этой группе 1 человек указал потерю четырёх близких людей за последние полгода; 7

человек отметили потерю двух близких людей, а 3 человека — потерю трёх близких, которые произошли до 1 года назад; 1 человек обозначил потерю трёх близких людей, а 2 человека — двух близких за последние 1,5 года; 2 человека указали потерю двух близких людей за последние 2 года; 3 человека отметили потерю трёх близких людей за последние 4 года; 1 человек — потерю двух близких людей, которые случились 6 и 3 года назад.

Объект утраты. Среди участников исследования были люди, которые потеряли как родственников, так и других близких людей. Основным критерием отбора бы показатель значимости утраты. Об этом сообщалось в информации, приглашающей к участию в исследовании. Если человек квалифицировал потерю как утрату «значимого близкого», он включался в исследование. Такой критерий отбора был выбран, поскольку под близостью мы понимаем особую душевную связь между людьми. Она не всегда определяется наличием или степенью родства. Разрыв такой связи во внутреннем мире горюющего может занимать особое место и наделяться разнообразными субъективными значениями, которые будут влиять как на проживание потери, так и на изменения образа мира. В нашей выборке выделились следующие категории по объекту утраты: смерть бабушек/дедушек указали 34 чел. — 30,9%, родителей 28 чел. — 25,5%. Множественная утрата (потеря от 2 до 4 близких людей) отмечалась у 20 чел. — 18,2%, утрата супругов/партнёров или бывших супругов/партнёров у 10 чел. — 9,1%, утрата других близких людей и членов семьи (дети, братья/сестры, друзья, учителя, няни, дяди/тёти, бабушки со стороны супруга, прабабушки/прадедушки) у 18 чел. — 16,4%.

Причина утраты. В качестве причины утраты болезнь указали 75 чел. — 68,2%; разные причины утраты в случае множественной потери встречались у 20 чел. — 18,2%; «случайность»: несчастный случай, врачебная халатность (по мнению респондентов), ДТП, утопление у 11 чел. — 10,0%; убийство и самоубийство у 4 чел. — 3,6%.

Характеристики утраты во втором и третьем этапах исследования:

- **Во втором и третьем этапах** исследования приняли участие 80 человек из 110, включившихся на первом этапе, среди них 66 женщин и 14 мужчин в возрасте от 19 до 57 лет ($M=30,37$, $\sigma=8,37$), смерть близкого которых произошла от 1 месяца до 2 лет назад (к 3 замеру срок утраты увеличился до 2,5 лет назад). Этот период утраты был выбран исходя из имеющихся в литературе данных о том, что период горевания продолжается не менее нескольких месяцев (Tatelbaum J., 1980) и в большинстве случаев продолжается до 1 года (Василюк Ф.Е., 1991) или 2-ух лет (Старшенбаум Г.В., 2005). При этом, примерно до 1 месяца еще длится период шока, оцепенения, отрицания, эмоциональной дезорганизации, в таком состоянии сложно и неэффективно было бы проводить исследование (Старшенбаум Г.В., 2005, Василюк Ф.Е., 1991).

Распределение участников по сроку утраты во втором и третьем этапах (замерах) представлено на рисунке 3.

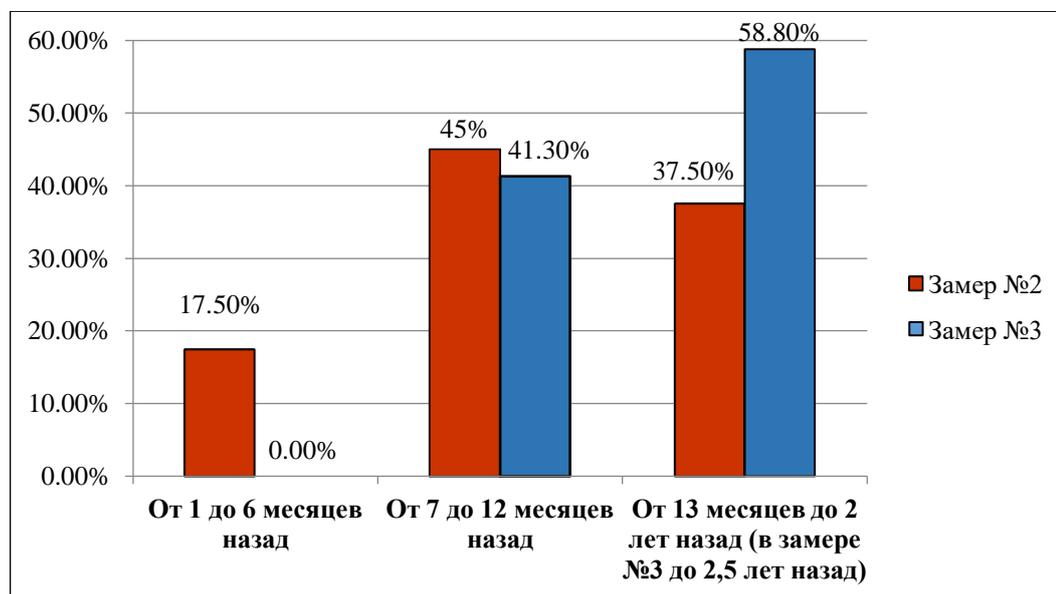


Рис. 3. Срок утраты во 2 и 3 замере (%)

Объект утраты: смерть бабушек/дедушек (28 чел. — 35,0%), родителей (20 чел. — 25,0%), множественная утрата (потеря от 2 до 4 близких людей) (14 чел. — 17,5%), утрата супругов/партнёров или бывших супругов/партнёров (6 чел. — 7,5%), утрата других близких людей и членов семьи (12 чел. — 15,0%).

Причина смерти близкого человека: болезнь (59 чел. — 73,8%), разные причины утраты, так как столкнулись со смертью сразу нескольких близких людей (14 чел. — 17,5%), несчастный случай, (по мнению респондентов), ДТП, утопление (5 чел. — 6,3%), убийство и самоубийство (2 чел. — 2,5%).

2.3. Методы исследования

В эмпирической части исследования были использованы следующие **методы:**

1. Авторское полуструктурированное интервью для феноменологического описания как проживания потери, так и изменений образа мира в связи с этим событием;

2. Анкетирование для выявления социально-биографических данных участников исследования;

3. Психодиагностическое обследование, включающее следующие методики:

- модифицированный вариант семантического дифференциала Ч. Осгуда (Серкин В.П., 2008) для исследования перцептивного слоя образа мира;

- тест экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле в адаптации В.Б. Шумского, Е.М. Уколовой, Е.Н. Осиной, Я.Д. Лупандиной (Шумский В.Б., Уколова Е.М., Осина Е.Н., Лупандина Я.Д., 2016) для изучения семантического слоя образа мира;

- технология «Глубина осмысленности жизни» (Meaning In Life Depth (MILD)) П. Иберсола (Ebersole P., Quiring G., 1991) для исследования ядерного слоя;

- опросник посттравматического роста (ОПТР) Р. Тадеша и Л. Калхауна в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова (Магомед-Эминов М.Ш., 2008) для оценки жизненных изменений после утраты близкого человека на уровне ядерного слоя образа мира личности.

2.3.1. Авторское полуструктурированное интервью

В качестве основного метода исследования в работе выступило глубинное полуструктурированное интервью о переживании утраты и изменениях образа мира. Его разработка была вызвана необходимостью сбора феноменологических данных о самой ситуации утраты, её переживании и изменениях образа мира в процессе и результате этого события. Кроме того, оно выполняло психотерапевтическую, поддерживающую функцию для горюющих людей. Полуструктурированный характер интервью позволял придерживаться запланированных вопросов, направленных на достижение целей нашего исследования, и при этом приносить свободу в диалог: задавать уточняющие вопросы, пояснять те моменты, которые не понятны, откликаться своими чувствами и мыслями для поддержки интервьюируемого.

Интервью разрабатывалось с учетом теоретической процессуальной модели образа мира личности. Вопросы были направлены на исследование каждого слоя: перцептивного, семантического, ядерного, что давало возможность изучить представления людей, переживающих утрату, о себе и мире, исследовать их отношение к другим людям и жизни в целом, определить глубинные смыслы, ценности, жизненные принципы и убеждения. Помимо этого, важно было раскрыть саму ситуацию утраты и динамику её переживания.

Изначальный вариант интервью включал 24 вопроса, после пилотажного проведения которого (с 3 респондентами) из финальной версии были убраны 5 вопросов, так как они существенно увеличивали время встречи и вызывали у участников исследования ощущение повтора.

Окончательная версия первого интервью включала 19 вопросов, состоящих из четырёх блоков: 1) знакомство; 2) введение в ситуацию утраты — представления о себе, других людях, мире в ситуации утраты; 3) отношение к себе, к другим людям, к миру в ситуации потери близкого; 4) изменения в связи с утратой (смыслы, ценности, принципы, убеждения). Такая логика построения встреч позволяла создать безопасную и бережную атмосферу, где после этапа

знакомства, рассказа о себе и своей жизни, о своих ценностях и смыслах, шёл плавный переход к ситуации утраты, актуализировались переживания того дня, когда человек узнал о смерти близкого, и затем происходил «возврат» из эмоциональных переживаний на уровень осмысления и рефлексии опыта с точки зрения произошедших изменений.

Вопросы второго и третьего интервью были во многом идентичны первому, с целью возможности дальнейшего сопоставления полученных данных и описания динамики образа мира. При этом, открытый и более общий вопрос «Что изменилось для Вас в этот момент?» был трансформирован в вопросы, фокусирующие интервьюируемых на собственных изменениях и изменениях их отношения к другим людям и миру: «Изменились ли Вы за это время? Ваше отношение к другим людям, к жизни, к миру?», «Появляются ли новые близкие отношения? Изменилось ли что-то в Ваших представлениях о близких отношениях?». Такая структура вопросов соответствовала логике проживания утраты и возможности более глубоко исследовать произошедшие изменения по прошествии времени с момента потери (на первом интервью такой вопрос мог оказаться преждевременным). С другой стороны, это позволило более прицельно исследовать перцептивный и семантический слои образа мира, что соответствует цели нашего исследования.

Вместе с тем, на второй и третьей встрече добавились вопросы, связанные с наполнением того внутреннего пространства, который занимал ушедший: «Есть ли сейчас что-то, что наполняет ту пустоту, которая появилась после утраты?». Это позволяло отслеживать динамику переживания утраты и внутренней (символической) связи с ушедшим.

В заключительную часть третьей встречи также был включён вопрос: «Чем для Вас является опыт участия в данном исследовании? Было ли что-то важное для Вас в наших встречах? Или может быть, наоборот, чего-то не произошло?», направленный, с одной стороны, на подведение итогов всего цикла встреч, с другой, - на исследование эффективности проведённых интервью. Полностью инструкция и вопросы трех интервью представлены в *Приложении 1*.

Процедура проведения полуструктурированного интервью: интервью с участниками исследования проводилось в формате видеозвонка на платформе Skype или Zoom. Время встречи не было ограничено, но в среднем длительность каждого интервью составляла от 40 минут до 2,5 часов. Каждая встреча записывалась с согласия участников исследования с целью дальнейшей обработки данных. Логика построения каждой из трёх встреч носила идентичный характер: сверка с актуальным состоянием и нынешним представлением о мире — рассказ о значимых событиях жизни, произошедших за последние 3 месяца (или последние 5 лет на первой встрече) — описание ситуации утраты (на 1 встрече) и переживание утраты в данный период (во всех 3 встречах) — изменения образа мира в связи с утратой — центральные осознания в связи с переживанием утраты — «потери» и «приобретения», случившиеся в ходе переживания утраты и её осмысления — подведение итогов встречи. В основном во всех встречах автор придерживался порядка вопросов, представленных в *Приложении 1*, однако иногда делались отступления от них, в случае, когда участнику исследования требовалась эмоциональная поддержка, или было важно посвятить время и другим аспектам жизни и волнующим вопросам (напрямую или косвенно связанных с переживанием утраты). В перерывах между встреч и по завершению цикла из трёх встреч у участников оставалась возможность связываться с автором исследования для разделения своих переживаний или осознаний, получения психологической поддержки (по необходимости).

Обработка данных интервью. Записанные видеointервью (mp4) конвертировались в аудиоформат (mp3). Затем аудиофайлы загружались в программу Whisper (от OpenAI), которая представляет собой систему распознавания речи и перевода её в текст. После чего производился контент-анализ полученных стенограмм. На основании выделения семантических единиц, определялись категории и подкатегории. Затем при наличии выявленной категории выставлялась цифра 1, при её отсутствии — 0. Таким образом обрабатывались все 270 полученных интервью. Обработка каждого интервью в среднем занимала от 1 до 2 часов. После проведения контент-анализа

производилась кластеризация данных, относящихся к переживанию утраты, с целью разделения выборки на группы по типу переживания потери.

2.3.2. Социально-биографическая анкета

Основной задачей, которую мы решали при разработке анкеты, являлось фиксирование социально-биографических данных респондентов.

Всего в анкету вошли 9 вопросов. В ней применялись как открытые вопросы, на которые респонденты отвечали в свободной форме, так и закрытые, предполагающие выбор одного из предложенных вариантов ответа. Далее нами была определена кодировка номинальных шкал, в соответствии с которой респонденту присваивался балл за тот или иной ответ. Анкета и кодировка ответов представлены в *Приложении 2*.

2.3.3. Психодиагностические методики для исследования разных уровней (слоев) образа мира

Для исследования перцептивного слоя образа мира использовался модифицированный вариант семантического дифференциала Ч. Осгуда (Серкин В.П., 2008). Семантический дифференциал мы использовали для того, чтобы выявить представления о мире тех, кто потеря близкого. Такой подход позволяет определить систему значений людей, столкнувшихся со смертью близкого, относительно мира, в котором они существуют (в соответствии с процессуальной моделью образа мира).

После пилотажной проверки изначальный вариант семантического дифференциала Ч. Осгуда был модифицирован нами. Характеристики описания образа мира были приближены к более реалистичным в представлениях людей. Из него были убраны дихотомии: «влажный — сухой», «свежий — гнилой», «острый — тупой», «дешёвый — дорогой», так как эти прилагательные вызывали сложности у респондентов и не соответствовали характеристикам мира. При этом,

мы добавили прилагательные «справедливый — несправедливый», «враждебный — дружелюбный», «замкнутый — открытый», так как эти характеристики являются наиболее чувствительными на разных стадиях проживания утраты: на стадии гнева и торга ставится вопрос о враждебности/дружелюбности мира и его справедливости, на стадии депрессии и принятия — о замкнутости и открытости (Кюблер-Росс Э., 2024). К тому же, дихотомию «мягкий — твердый» мы изменили на «мягкий — жесткий», так как характеристика «жесткий» наиболее применима к описанию мира.

Респондентам предлагалось оценить характеристики мира с помощью 2 пар прилагательных, являющихся антонимами (например, «лёгкий — тяжёлый» и т.д.) по семибалльной шкале относительно выраженности данных качеств в мире. Изначальная трёхбалльная шкала была изменена нами на семибалльную для удобства в обработке данных. Шкалы и инструкция представлены в *Приложении 3*.

Обработка данных семантического дифференциала осуществлялась следующим образом. Все дихотомии были переведены в единую шкалу: цифрами 1,2,3 обозначалась негативная характеристика мира (например, тяжёлый), а цифрами 5,6,7 — позитивная характеристика (например, лёгкий). Цифра 4 означала присутствие в мире в равной степени и той и другой характеристики из предложенной дихотомии.

Для исследования семантического слоя образа мира применялся тест экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле в адаптации В.Б. Шумского, Е.М. Уколовой, Е.Н. Осинной, Я.Д. Лупандиной (Шумский В.Б., Уколова Е.М., Осина Е.Н., Лупандина Я.Д., 2016).

Данная методика использовалась для выявления уровня экзистенциальной исполненности личности и, на основании выраженности четырёх фундаментальных мотиваций: 1) фундаментальное доверие; 2) фундаментальная ценность; 3) самооценочность; 4) смысл жизни, оценивания отношение к миру, себе и другими людьми. С нашей точки зрения, они отражают содержание семантического слоя образа мира согласно процессуальной модели.

Обработка данных: варианты ответов на прямые вопросы оценивались по шкале 1,2,3,4, на обратные — по шкале 4,3,2,1. После этого суммировались баллы по 9 пунктам, входящим в каждую шкалу. Общий показатель экзистенциальной исполненности (ЭИ) складывался по сумме баллов по всем четырем шкалам фундаментальных мотиваций (ФМ).

Интерпретация данных. По результатам подсчета баллов определяется степень выраженности каждой из фундаментальных мотиваций.

Первая ФМ («фундаментальное доверие») раскрывает, как человек проживает «свободное бытие», стремится ли иметь различные возможности для выбора. Этому соответствует три предпосылки: пространство, защищенность и опора. Вопрос, который здесь встаёт перед человеком: Могу ли я быть тем, кто осуществляет свободный выбор?

Вторая ФМ («фундаментальная ценность») выражает, насколько человек стремится к тому, чтобы ему нравилось жить, чтобы он мог радоваться жизни; предпосылками для этого являются соотнесенность, время и близость. Здесь он должен ответить себе на вопрос: Нравится ли мне жить?

Третья ФМ («самоценность») ориентирована на стремление чувствовать собственную ценность и принимать аутентичные решения. Для этого необходимы три предпосылки: справедливое отношение, заинтересованное внимание и признание ценности. Человек отвечает на вопрос: Имею ли я право быть самим собой?

Четвёртая ФМ («смысл жизни») описывает, как человек понимает свое бытие, в чем видит смысл. Для осуществления четвертой ФМ необходимы включенность во взаимосвязи, поле для деятельности и ценность в будущем. Вопрос, которым задаётся человек в соответствии с этой фундаментальной мотивацией: В чем я вижу смысл?

Суммарные показатели позволяют определить уровень экзистенциальной исполненности. Чем больше ситуаций, связанных с тем, что человек чувствует в своих поступках смысл, истинно персональное, экзистенциальное

волеизъявление, как в повседневности, так и на более широком жизненном горизонте, тем выше его **экзистенциальная исполненность** (ЭИ).

Для исследования ядерного слоя образа мира использовалась технология «Глубина осмысленности жизни» (Meaning In Life Depth (MILD)) П. Иберсола (Ebersole P., Quiring G., 1991), представляющая собой короткое эссе, в котором участники исследования отвечают на вопрос о смысле собственной жизни.

Этот инструмент позволил нам определить смысл жизни участников исследования, который выступает основным содержанием ядерного слоя, что обосновано идеями экзистенциальной психологии и результатами исследований, демонстрирующих процессы утраты смысла в первое время после потери близкого и конструирования нового смысла жизни на более поздних этапах горевания, которые служат новой опорой для горющего, позволяя ему продолжать жить в новой реальности, где больше нет ушедшего (Заманаева Ю.В., 2007; Ялом И., 2019; Франкл В., 2018; Ummel D., Vachon M., Bourget-Godbout A., Francoeur-Caron C., 2020; Delgado H., Goergen J., Tyler J., Windham H., 2023).

Инструкция к эссе: Какой смысл жизни является для Вас самым значимым в данный момент? Если вы чувствуете, что Ваша жизнь сейчас не имеет смысла, поставьте отметку здесь ___ и расскажите, как Вы потеряли смысл или почему Вы так думаете. Приведите какой-нибудь пример из своей жизни, который помог бы нам лучше понять смысл Вашей жизни (или его отсутствие).

Автор данной методики предлагает следующие категории для выделения смысла жизни:

1. Межличностные отношения. Ориентация на взаимоотношения с семьей, друзьями или возлюбленными, например: «Наиболее осмысленным мне кажется время, которое я провожу с друзьями и с моим парнем».

2. Служение. Ориентация на отдачу, оказание помощи, адресованной людям вообще, например: «Смысл моей жизни состоит в том, чтобы помогать детям учиться».

3. Работа. «Работа как самореализация», «Работа как помощь другим людям». Смысл, вытекающий из занятий, деятельности, работы (включая

обучение, если оно рассматривается как работа). Вместе с тем, смысл, возникающий из занятий домашним хозяйством, относится к категории «Межличностные отношения» («Семья»).

4. Эмоциональные переживания (наполненность жизни). Например: «Смысл жизни я вижу в наиболее полном и насыщенном её проживании».

5. Вера. Жизнь в соответствии с собственными верованиями и убеждениями (религиозными, политическими или социальными), например: «Теперь, когда я открыл для себя Бога, моя жизнь полна смысла». Эта категория также делилась П. Иберсом на подкатегории: «Религиозная или духовная вера» и «Социальные и политические убеждения», однако в нашем исследовании респонденты не говорили о социальных и политических убеждениях, поэтому под смыслом веры мы понимали только религиозную.

6. Получение. Подчеркнутая ориентация на материальные блага. Пример ответа, попадающего в нее: «Я хочу заработать столько денег, столько смогу, чтобы чувствовать себя спокойно». Данная категория не была обнаружена на нашей выборке, поэтому мы убрали ее из анализа данных.

7. Личностный Рост. «Саморазвитие, творчество», «Понимание (мира, людей и др.)». Смысл, полагаемый в собственном развитии и понимании (например, в стремлении к достижению целей, в развитии своих способностей, в обретении чувства собственной ценности, обретении независимости), например: «Я уверен, что рожден познать себя и раскрыть свои таланты. Изменение, рост, стремление к достижению целей — в этом и состоит вся жизнь».

8. Здоровье. Смысл видится в поддержании своего физического или психического здоровья, например: «Я хочу быть настолько здоровым, насколько это возможно».

9. Поиск смысла/Отсутствие смысла. Эту категорию мы дополнили «потерей смысла жизни», так как переживание утраты смысла наиболее характерно для начальных этапов горевания.

10. Наличие целей. Сюда входят конкретные задачи, цели и планы на жизнь. Например: «Мой смысл жизни в том, чтобы переехать жить в другую страну».

11. Удовольствие. Включает общие суждения о том, что удовольствие, счастье, удовлетворение или просто течение повседневной жизни являются наиболее осмысленными, например: «Смысл моей жизни состоит в том, чтобы наиболее полно наслаждаться каждым ее днем».

П. Иберсолом также выделялась категория «Разное», в которую помещались суждения, не попадающие ни в одну из категорий, приведенных выше.

Обработка результатов. Для анализа полученных данных производился контент-анализ эссе. На основании выделения семантических единиц, эссе респондентов были отнесены к одной из тематических групп, предложенных П. Иберсолом. При соответствии конкретной тематической группе по ней выставлялся 1 балл, при её отсутствии — 0. Затем проводился частотный анализ полученных данных.

Для оценки жизненных изменений после утраты близкого человека на ядерном уровне применялся Опросник посттравматического роста (ОПТР) Р. Тадеша и Л. Калхауна в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова (Магомед-Эминов М.Ш., 2008). Опросник измеряет степень позитивных изменений, произошедших после травматического события (в данном случае — утраты близкого) и состоит из пяти подшкал, которые относятся к ядерному слою образа мира личности: 1) отношение к другим; 2) новые возможности; 3) сила личности; 4) духовные изменения; 5) повышение ценности жизни. Несмотря на то, что не во всех случаях потеря близкого является травмой, существует ряд исследований, демонстрирующих значительный посттравматический рост при столкновении с переживанием утраты (Carson J., Gunda A., Qasim K., Allen R., Bradley M., Prescott J., 2021; Delgado H., Goergen J., Tyler J., Windham H.A, 2023; Grant P., Levy K., Rossi J., Kerr C, 2023). В связи с этим мы включили данный опросник в наше исследование.

Обработка и интерпретация данных. Методика включает в себя пять шкал:

- **отношение к другим (ОД)** – усиление сострадания к другим людям, опора на их поддержку в трудные минуты, активное выражение эмоций, люди тратят больше усилий на налаживание взаимоотношений с окружающими, чаще признают, что нуждаются в других, более высоко ценят их.
- **новые возможности (НВ)** – появление новых интересов и возможностей, которые не были доступны раньше, направление своей жизни по иному пути, возникновение уверенности в том, что свою жизнь можно сделать лучше. Люди с большей вероятностью пытаются изменить то, что нуждается в изменении.
- **сила личности (СЛ)** – появление большей уверенности в себе, понимания, что есть сила справляться с трудностями. Люди в большей степени способны принимать вещи такими, какие они есть, обнаружили, что сильнее, чем полагали.
- **духовные изменения (ДИ)** – люди стали лучше понимать духовные проблемы, стали более религиозными.
- **повышение ценности жизни (ПЦ)** – у людей поменялись жизненные приоритеты, они стали гораздо лучше понимать ценность собственной жизни, больше ценить каждый прожитый день.

Для определения показателей посттравматического роста в пределах указанных шкал использовался ключ: ОД — 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21 (7 утверждений); НВ — 3, 7, 11, 14, 17 (5 утверждений); СЛ — 4, 10, 12, 19 (4 утверждения); ДИ — 5, 18 (2 утверждения); ПЦ — 1, 2, 13 (3 утверждения).

Количественная оценка посттравматического роста по каждой шкале осуществлялась путем суммарного подсчета баллов. Обработка производилась по «сырому» баллу.

2.4. Процедура исследования

Участие в исследовании проходило на добровольной основе. Выборка набиралась с помощью социальной сети Вконтакте. Исследование носило лонгитюдный характер и было проведено в **три этапа (3 замера через каждые три месяца)** с июня 2022 по сентябрь 2023 года:

1. Заполнение Google Forms с методиками и прохождение интервью с автором исследования (110 человек);
2. Через 3 месяца участники исследования (80 человек из 110) вновь заполняли форму с методиками и проходили интервью;
3. Еще через 3 месяца респонденты (80 человек из 110) заполняли методики и проходили заключительный этап интервью.

Таким образом, всего было собрано 270 анкет с заполненными методиками и проведено 270 интервью.

Порядок предъявления методик: 1) авторская социально-биографическая анкета; 2) модифицированный вариант семантического дифференциала Ч. Осгуда; 3) тест экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле в адаптации В.Б. Шумского, Е.М. Уколовой, Е.Н. Осинной, Я.Д. Лупандиной; 4) Опросник посттравматического роста (ОПТР) Р. Тадеша и Л. Калхауна в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова; 5) технология «Глубина осмысленности жизни» (Meaning In Life Depth (MILD)) П. Иберсола; 6) 3 вопроса об утрате близкого (кого потеряли, как давно, по какой причине); 7) контакты для связи. При этом, респонденты заполняли информированное согласие на участие в исследовании (*Приложение 4*), которое было одобрено этическим комитетом Санкт-Петербургского психологического общества (*Приложение 5*).

После заполнения методик автор исследования связывался с участниками (по оставленным контактам) и договаривался о дате интервью. В завершении первого интервью назначались еще две встречи. За неделю до планируемой встречи автор писал участнику исследования для подтверждения даты и времени интервью. Перед каждым интервью участникам исследования также высылались

новые ссылки с Google Forms для заполнения методик (их нужно было заполнить накануне интервью: или в сам день интервью, или за 1 — 2 дня до него).

Порядок предъявления вопросов во всех интервью представлен в таблице 3.

Таблица 3 — Порядок предъявления вопросов интервью

№	ИНТЕРВЬЮ № 1	ИНТЕРВЬЮ № 2	ИНТЕРВЬЮ № 3
1.	Расскажите о себе, о своей жизни. Поделитесь, пожалуйста, своими представлениями о мире.	Поделитесь, пожалуйста, своими сегодняшними представлениями о мире.	Поделитесь, пожалуйста, своими сегодняшними представлениями о мире.
2.	Расскажите, что является самым ценным в Вашей жизни.	Что сейчас для Вас является самым ценным?	Что сейчас для Вас является самым ценным?
3.	В чём, по Вашему мнению, состоит смысл жизни?	В чём Ваш смысл жизни сейчас?	В чём Ваш смысл жизни сейчас?
4.	Назовите 5 значимых событий в Вашей жизни, которые произошли за последние 5 лет. Почему именно они значимы?	Произошли ли за это время какие-то значимые события в жизни? Если да, то какие? Что изменилось в вашей жизни?	Произошли ли за это время какие-то значимые события в жизни? Если да, то какие? Что изменилось в вашей жизни?
5.	Можем ли мы сейчас поговорить об утрате, которая произошла? Расскажите, пожалуйста, о том, что произошло. Кого Вы потеряли? Как давно это случилось? Где и при каких обстоятельствах узнали о смерти близкого?	Можем ли мы сейчас вернуться к утрате, которая у Вас произошла?	Можем ли мы сейчас вернуться к утрате, которая у Вас произошла?
6.	Какие мысли у Вас возникли, когда Вы узнали о потере близкого человека?	Как Вы сейчас переживаете утрату своего близкого человека? Возвращаетесь ли мысленно к своей потере? Если да, то о чём размышляете?	Как Вы сейчас переживаете утрату своего близкого человека? Возвращаетесь ли мысленно к своей потере? Если да, то о чём размышляете?
7.	Что Вы чувствовали в этот момент?	Что Вы чувствуете, когда размышляете о своей утрате? Как это событие влияет на жизнь?	Что Вы чувствуете, когда размышляете о своей утрате? Как это событие влияет на жизнь?
8.	Способны ли Вы были что-то делать в этот момент?		
9.	Каким представлялся мир? Как бы Вы это описали?		
10.	Что изменилось для Вас в этот момент?		
11.	Что для Вас значила эта утрата?	Что сейчас значит для Вас эта утрата?	Что сейчас значит для Вас эта утрата?
12.	Какое место ушедший человек занимал в Вашей жизни? Расскажите об отношениях, которые Вас связывали.	Есть ли сейчас что-то, что наполняет ту пустоту, которая появилась после утраты?	Есть ли сейчас что-то, что наполняет ту пустоту, которая появилась после утраты?
13.	Есть ли что-то, чего Вы не успели сделать или сказать?	Остаётся ли сейчас ощущение недосказанности/недоделанности по отношению к ушедшему человеку? Если да, и сейчас есть такая возможность, то что бы Вы хотели ему сказать?	Остаётся ли сейчас ощущение недосказанности/недоделанности по отношению к ушедшему человеку? Если да, и сейчас есть такая возможность, то что бы Вы хотели ему сказать?
14.	Сохранились ли у Вас какие-либо отношения или связь с этим человеком, несмотря на то, что он умер? Испытываете ли Вы сейчас какие-то чувства по отношению к нему? Если да, то, что в них изменилось?	Чувствуете ли Вы, что этот человек продолжает присутствовать в Вашей жизни? Если да, то как Вы чувствуете эту связь?	Чувствуете ли Вы, что этот человек продолжает присутствовать в Вашей жизни? Если да, то как Вы чувствуете эту связь?
15.	Когда Вы потеряли близкого, были ли поступки других людей, которые Вас удивили? Или Ваши собственные.	Есть ли у вас ощущение того, что и по прошествии времени кто-то поступает (ведет себя) странно? Если да, то не могли бы Вы поделиться, что именно Вас удивляет сейчас в их поступках?	Есть ли у вас ощущение того, что и по прошествии времени кто-то поступает (ведет себя) странно? Если да, то не могли бы Вы поделиться, что именно Вас удивляет сейчас в их поступках?
16.	Как изменился смысл Вашей жизни? И изменился ли он?	Изменились ли Вы за это время? Ваше отношение к другим людям, к жизни, к миру? Появляются ли новые близкие отношения? Изменилось ли что-то в Ваших представлениях о близких отношениях?	Изменились ли Вы за это время? Ваше отношение к другим людям, к жизни, к миру? Появляются ли новые близкие отношения? Изменилось ли что-то в Ваших представлениях о близких отношениях?
17.	Можно ли сказать, что Вы поняли, что жить надо как-то иначе? По каким-то другим принципам, правилам?	Появились ли в Вашей жизни какие-то новые жизненные принципы и правила?	Появились ли в Вашей жизни какие-то новые жизненные принципы и правила?
18.	Изменилось ли что-то в Ваших убеждениях в связи с утратой близкого?	Изменилось ли что-то в Ваших убеждениях?	Изменилось ли что-то в Ваших убеждениях? Расскажите о своих центральных осознаниях в связи с переживанием утраты близкого.
19.	Оглядываясь назад, подумайте о том, чего Вы лишились вследствие переживания этой утраты, а что, напротив, приобрели. Расскажите об этом подробнее, пожалуйста.	Как Вам сейчас кажется, что ушло из жизни после переживания потери близкого, а что, напротив, появилось в ней?	Как Вам сейчас кажется, что ушло из жизни после переживания потери близкого, а что, напротив, появилось в ней?
20.	Есть ли еще что-то, что сейчас важно сказать? Может быть есть что-то, что не нашло места в нашем диалоге.	Есть ли еще что-то, что сейчас важно сказать? Может быть есть что-то, что не нашло места в нашем диалоге.	Чем для Вас является опыт участия в данном исследовании? Было ли что-то важное для Вас в наших встречах? Или может быть, наоборот, чего-то не произошло?

2.5. Математико-статистические методы обработки данных

Данные, полученные в результате исследования, были обработаны при помощи компьютерной программы IBM SPSS Statistics 22.

Предварительно (перед подбором статистических методов анализа данных) были определены типы шкал и оценена нормальность распределения результатов по каждой методике в каждом замере. Было обнаружено, что результаты по всем методикам (кроме технологии «глубина осмысленности жизни» П. Иберсола) находятся в пределах нормального распределения (по показателям Асимметрии (skewness) и Эксцесса (kurtosis) в диапазоне от -1 до $+1$) (Наследов А.Д., 2012, с. 118). При этом, все методики относятся к метрическим типам шкал, а технология глубина осмысленности жизни и переменные из контент-анализа интервью — к номинативным.

В соответствии с этим, статистическая обработка результатов исследования включала частотный анализ, описательные статистики (среднее значение, стандартное отклонение), однофакторный дисперсионный анализ с повторными измерениями (One-way ANOVA) (тест След Пиллаи), однофакторный дисперсионный анализ ANOVA (статистика Ливиня, тест Дункана), тест Q Кохрена для нескольких связанных выборок, критерий МакНемара, таблицы сопряжённости и критерий Хи-квадрат Пирсона, контент-анализ, кластерный анализ методом к-средних (K-Means), дискриминантный анализ (шаговый отбор, метод Лямбда Уилкса).

Частотный анализ применялся для описания социально-биографических данных выборки и объективных характеристик утраты (срок, объект, причина), подсчета частоты встречаемости тех или иных смыслов жизни (технология «Глубина осмысленности жизни» П. Иберсола), а также для оценки частоты встречаемости категорий при контент-анализе интервью.

Описательные статистики (среднее значение, стандартное отклонение) использовались для указания возраста участников исследования и для соотнесения полученных данных по результатам психодиагностических методик с

нормативами (модифицированный вариант семантического дифференциала Ч. Осгуда; тест экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле в адаптации В.Б. Шумского, Е.М. Уколовой, Е.Н. Осиной, Я.Д. Лупандиной; опросник посттравматического роста (ОПТР) Р. Тадеша и Л. Калхауна в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова).

Однофакторный дисперсионный анализ с повторными измерениями (One-way ANOVA) (тест След Пиллаи) использовался для оценки динамики образа мира на трёх уровнях: перцептивном, семантическом, ядерном, а также выявления значимости произошедших изменений (модифицированный вариант семантического дифференциала Ч. Осгуда; тест экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле в адаптации В.Б. Шумского, Е.М. Уколовой, Е.Н. Осиной, Я.Д. Лупандиной; опросник посттравматического роста (ОПТР) Р. Тадеша и Л. Калхауна в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова).

Тест Q Кохрена для нескольких связанных выборок использовался для оценки частоты встречаемости разных смыслов жизни в трёх замерах, а также для анализа частоты встречаемости категорий контент-анализа в трёх замерах.

Критерий МакНемара использовался для оценки значимых различий между двумя замерами при анализе категорий контент-анализа.

Однофакторный дисперсионный анализ ANOVA (статистика Ливиня, тест Дункана) использовался для оценки влияния объективных характеристик утраты (срока, объекта, причины) и типа переживания утраты на изменения образа мира личности по следующим методикам: модифицированный вариант семантического дифференциала Ч. Осгуда; тест экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле в адаптации В.Б. Шумского, Е.М. Уколовой, Е.Н. Осиной, Я.Д. Лупандиной; опросник посттравматического роста (ОПТР) Р. Тадеша и Л. Калхауна в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова.

Таблицы сопряжённости (критерий Хи-квадрат Пирсона) использовались для оценки частоты встречаемости разных смыслов жизни в группах по объективным характеристикам утраты (срока, объекта, причины) и типам переживания утраты, а также для подсчёта частоты встречаемости

категорий из контент-анализа интервью в группах с разными объективными характеристиками утраты и с разными типами переживания потери. **Таблицы сопряжённости (коэффициент корреляции Спирмена)** применялись для определения взаимосвязей между разными уровнями (слоями) образа мира.

Контент-анализ применялся с целью выделения категорий смыслов жизни (технология «Глубина осмысленности жизни» П. Иберсола) и для обработки результатов интервью.

Кластерный анализ методом К-средних применялся с целью разделения участников исследования на несколько групп в зависимости от особенностей переживания утраты и представлений о мире в момент утраты.

Дискриминантный анализ с использованием шагового отбора и метода Лямбда Уилка применялся с целью дифференциации групп по типу переживания утраты относительно изменений образа мира.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ ОБРАЗА МИРА ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В данной главе описаны результаты исследования в соответствии с его эмпирическими задачами. В первой части представлен качественный и количественный анализ содержания и динамики образа мира в ситуации потери близкого; показано влияние объективных характеристик утраты (срока, объекта, причины) на изменения образа мира. Во второй части, основываясь на результатах глубинного полуструктурированного интервью, раскрыта феноменология значения утраты и отношений с ушедшим, описана феноменология переживания утраты, выделены типы переживания утраты и определена динамика образа мира в этих группах.

3.1. Динамика образа мира личности в ситуации утраты близкого

Первой эмпирической задачей нашего исследования являлось изучение содержания перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности. Следуя процессуальной модели образа мира, мы последовательно описали характеристики по каждому из слоёв (уровней), опираясь как на результаты глубинного полуструктурированного интервью, так и на данные стандартизированных методик. Далее, согласно второй эмпирической задаче, уточнили динамику перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности при переживании утраты близкого. Целью этой части анализа стала верификация гипотезы о неравномерности и гетерохронности изменений на разных уровнях образа мира.

3.1.1. Содержание и динамика перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности

Перцептивный слой образа мира

Перцептивный слой образа мира в интервью исследовался через представления респондентов о мире («Поделитесь, пожалуйста, своими сегодняшними представлениями о мире») на всех трёх замерах (таблица 4) и о себе на первом замере (таблица 5), так как вопрос «Расскажите о себе, о своей жизни» соответствовал этапу знакомства.

Таблица 4 — Актуальное содержание представлений о мире по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110), замер № 2,3 (N=80))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)		Замер № 2 (N=80)		Замер № 3 (N=80)	
			Частота	%	Частота	%	Частота	%
Представления о мире	мир как моя ответственность	«Я определяю то, каким для меня является мир, я выбираю для себя свою среду, свой мир»	22	20,0	7	8,8	7	8,8
	предопределённый мир	«Всё заранее «спланировано», у вселенной есть определённые законы», «Нами управляет судьба»	11	10,0	1	1,3		
	позитивный мир	«Мир-это возможности, он безопасный, большой, разнообразный, интересный»	23	20,9	18	22,5	30	37,5
	негативный мир	«Мир мне сейчас кажется жестоким, холодным местом. Ужасным, наполненным болью, смертью. И злым, с плохими людьми. И я боюсь этот мир»	41	37,3	20	25,0	23	28,7
	тревожный мир в контексте СВО	«Сейчас в связи с актуальными событиями в мире очень много всяких переживаний. Я ощущаю большую тревожность, досаду от того, что всё так несправедливо складывается. Мне очень горестно, что погибают люди»	10	9,1	23	28,7	6	7,5
	двойственный мир	«Мир предоставляет и возможности, и сложности»	15	13,6	14	17,5	22	27,5
	нейтральный мир, уравновешенный, сбалансированный	«Сейчас мир выровнялся, чувствую баланс, равновесие», «Мир стал более нейтральный. То есть сразу после утраты, когда было много поддержки, он был такой более позитивный. Сейчас, как-то взрослость вернулась, что никакой он ни хороший, ни плохой, ни добрый, ни злой, а вот какой-то такой, какой есть»			7	8,8	7	8,8

*Примечание: пропущенные значения в таблице означают, что категория в данном замере не выделилась

Таблица 5 — Актуальное содержание представлений о себе по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)	
			Частота	%
Представления о себе	социально-биографические данные (возраст, профессия, образование, город проживания, история семьи)	«Я психолог, на этой неделе получила диплом, работаю тоже как психолог, живу со своим парнем и кошкой»	76	69,1
	автобиографический нарратив (подробный рассказ о себе, истории своей жизни и истории семьи)	«Мне 39 лет. И я мама двух детей: девочки 10 лет и мальчика 16ти. Я замужем уже около 16-17 лет. Замуж я вышла очень рано, в 21 год... в 22. Я до 18 лет жила в другой стране, страна — Узбекистан, город — Навои. В 18 лет переехала в Новосибирск. В Узбекистане я жила с мамой, до 18 лет. И переехала я, как сейчас помню 6 сентября 2001 года с чемоданом книг. В мороз поехала покорять Новосибирск...»	30	27,3
	социальные роли (мать, жена, вдова, старший ребенок, студент, руководитель)	«Я являюсь пока студенткой. Получаю второе высшее образование, магистратуру заканчиваю. Замужем, двое детей»	77	70,0
	хобби, предпочтения, вкусы, личностные качества, вероисповедание	«Я человек больше пассивный, нежели активный, больше меланхоличный, склонна к рассуждениям»	49	44,5

В отношении представлений о себе стоит отметить, что респонденты чаще описывают себя через социально-биографические данные и социальные роли.

В части представлений о мире, можно увидеть, что в первом замере явно доминировали негативные представления (37,3%) о мире, на втором замере в большей степени на восприятие мира начинает оказывать влияние социально-политическая ситуация и мир представляется тревожным в контексте специальной военной операции (28,7%), на третьем замере преобладают позитивные представления о мире (37,5%). Если на представления о мире во втором замере оказало влияние начало объявления о мобилизации (интервью 2 этапа начались 24.09.2022), то негативное восприятие мира на первом этапе и более позитивное на третьем отражают процесс проживания потери и её принятия к третьему замеру: «Мой мир стал намного ярче, чем это было 3 месяца назад, и что уж говорить, полгода назад. Сейчас я вижу в нём смысл. Появилась мотивация, желание жить, появилось движение в этой жизни. И по поводу мира, мне кажется, он стал каким-то ярким. Ярким, наполненным, как будто бы таким, дающим возможности».

Для выявления динамики представлений о мире в трёх замерах (на выборке в 80 человек) мы провели сравнительный анализ с помощью теста Q Кохрена для нескольких связанных выборок. Значимые отличия были получены по следующим категориям: «мир как моя ответственность» ($p=0,025$),

«предопределённый мир» ($p=0,002$), «позитивный мир» ($p=0,018$), «тревожный мир в контексте СВО» ($p=0,000$), «двойственный мир» ($p=0,045$), «нейтральный, уравновешенный, сбалансированный мир» ($p=0,012$). Значимые различия представлены на рисунке 4.

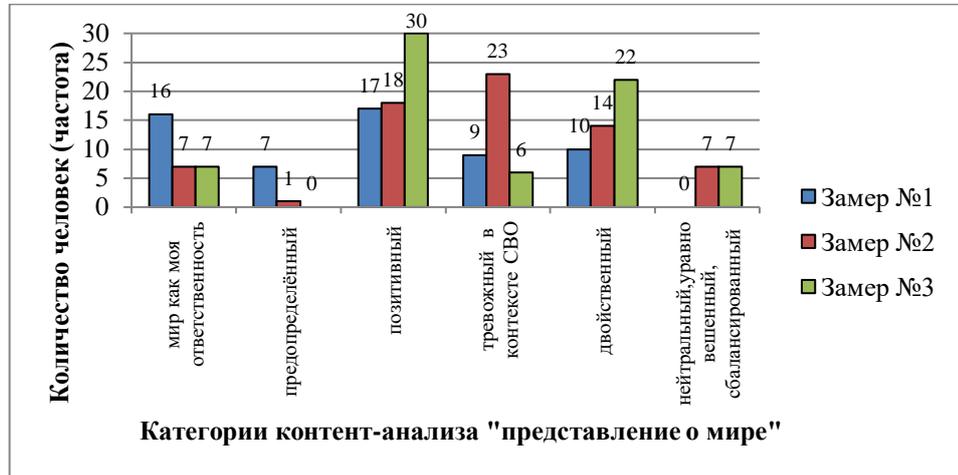


Рис. 4. Динамика представлений о мире (кол-во человек, замер № 1,2,3, N=80)

Согласно полученным данным, можно отметить, что на первом замере мир чаще воспринимался как ответственность или предопределённость, что может отражать две реакции на потерю: либо, несмотря на обстоятельства, самому определять свой мир: «Для меня мир и моя жизнь в этом мире — это мой авторский проект. Моё авторство. То есть сейчас, с уходом отца, нет человека, у которого бы я спрашивала, как мне поступить. Теперь я понимаю, что сама должна решать. А зачем нужен этот авторский проект? Какое назначение у этого авторского проекта? Это моя жизнь, это то, чем я наполняю, то, что я впускаю в свою жизнь. У меня появился фильтр, мой собственный фильтр», либо предписывать случившееся судьбе, Богу, вселенной: «Любые сложные ситуации, которые происходят в моем мире или в моей жизни, всё, что угодно, что радость или печаль или горе, это всё, я считаю, как бы принятием жизни своей, да, которое должно происходить, как положено, как это предопределено, то есть я очень верующий человек».

На третьем этапе преобладало восприятие мира как позитивного или двойственного, что может говорить о стабилизации состояния: «Мир большой.

Мир — это как поход в джунгли для меня. То есть, есть много того, что я не знаю, но я делаю шагочек, и есть тропинка. Вот, и я узнаю. То есть для меня мир — какой-то большой, интересный и зелёный. Почему-то у меня именно зелёный цвет. Иногда сложный, иногда простой. Он разный. Почему как джунгли? Потому что ты не знаешь, кого ты встретишь. Каждый раз что-то новое». При этом, на втором и третьем этапе появляется категория, отражающая восприятие мира как нейтрального и уравновешенного, что также указывает на выравнивание эмоционального фона с течением времени, прошедшего с момента утраты: «Мир теперь воспринимается нейтральным, у меня всё нейтрализовалось. Нет ни зла, ни добра, ни холодного, ни тёплого. Всё воспринимается теперь как есть, как данность. Несправедливость меня уже в этом мире не сильно тревожит, как раньше. Всё уже утряслось как-то, научилась воспринимать мир таким, какой он есть».

Такая динамика представлений о мире согласуется с полученными данными по результатам семантического дифференциала, где были представлены 24 характеристики, отражающие представление о мире наших респондентов. В *Приложении 6* отражены описательные статистики по каждому из трех замеров и представлены на рисунке 5.

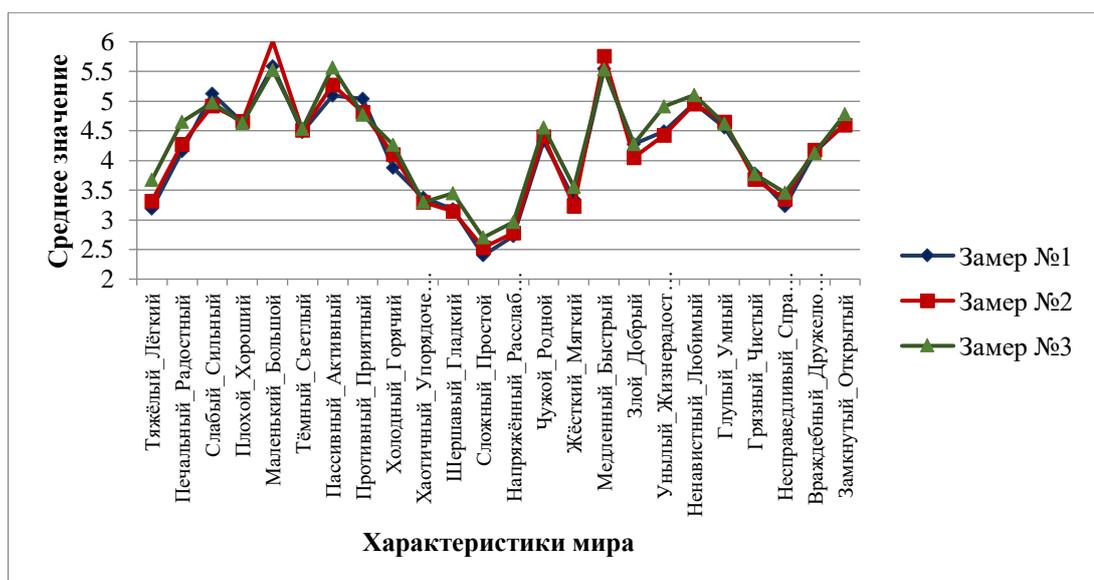


Рис. 5. Представления о мире по семантическому дифференциалу (среднее значение, баллы, замер № 1 (N=110), замер № 2, 3 (N=80))

Как можно увидеть из приведённого рисунка, в целом респонденты воспринимают мир как тяжёлый, сильный, большой, активный, приятный, холодный, хаотичный, шершавый, сложный, напряжённый, жёсткий, быстрый, грязный, несправедливый (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2). Остальные характеристики мира представлены в среднем диапазоне, то есть, по мнению участников исследования, в мире в равной степени присутствует и та и другая характеристика из предложенных дихотомий.

Для оценки динамики представлений о мире в трёх замерах мы использовали однофакторный дисперсионный анализ с повторными измерениями. По результатам 3 измерений на протяжении полугода значимые различия между собой (тест След Пиллаи) продемонстрировали 5 показателей из 24 (рисунок 6)¹: «тяжёлый — лёгкий» ($p=0,039$), «печальный — радостный» ($p=0,007$), «маленький — большой» ($p=0,041$), «противный — приятный» ($p=0,016$), «унылый — жизнерадостный» ($p=0,008$).

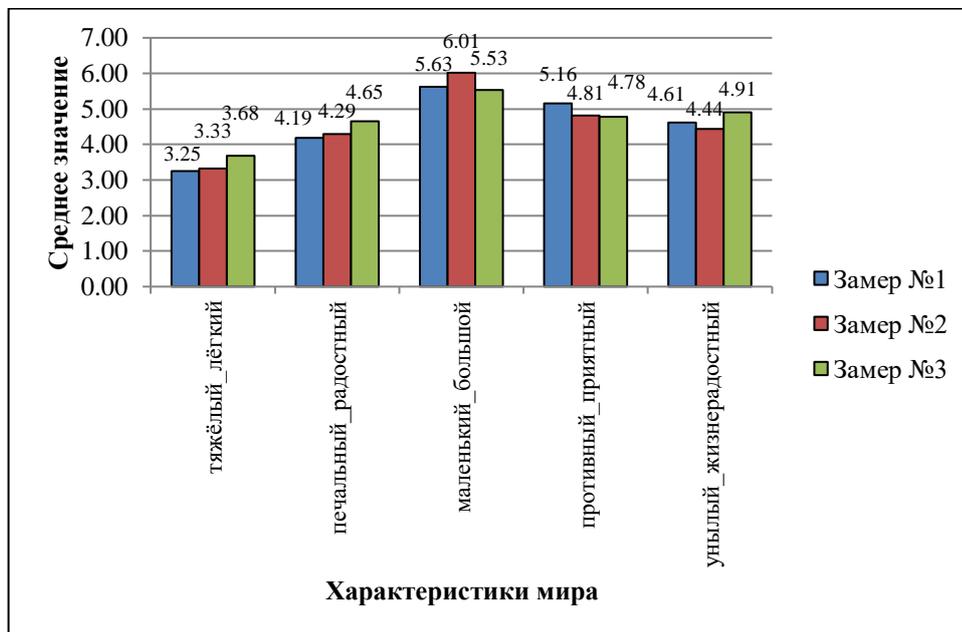


Рис. 6. Динамика значимых характеристик мира (среднее значение, N=80)

¹ Наименьший балл имеет первая указанная характеристика, а наибольший-вторая, например, по показателю «тяжёлый-лёгкий», чем выше балл, тем больше выбирается полюс «лёгкий»

Как видно из полученных данных, к третьему замеру респонденты начали воспринимать мир как более лёгкий, радостный и жизнерадостный, что может говорить о более позитивном восприятии мира, которое формируется по мере того, как проходит больше времени с момента утраты (Грекова-Кононова А.И., 2024). Косвенно это подтверждают результаты исследований, демонстрирующих, что образ жизни людей после экстремальной ситуации описывается как положительный (Серкин В.П., 2016). Динамика по характеристике «маленький-большой» (рост во 2 замере, и возвращение примерно к первоначальным значениям к 3 замеру) скорее отражает процесс осознания своих возможностей на промежуточном этапе исследования. По характеристике «противный-приятный» наблюдается снижение показателей во 2 и в 3 замере. Возможно, оценка мира как более приятного в первое время после потери связана с большим количеством поддержки от окружения (Грекова-Кононова А.И., 2024). Косвенно это предположение подтверждают слова одной из участниц исследования: «Мир стал более нейтральный. То есть сразу после утраты, когда было много поддержки, он был более позитивный, мне кажется. Сейчас как-то взрослость вернулась, что никакой мир ни хороший, ни плохой, ни добрый, ни злой, а вот такой, какой он есть». Аналогичные данные были получены в исследовании зарубежных коллег, выяснивших, что, чем больше скорбящие чувствовали поддержку семьи и друзей, тем меньше они были подавлены и тем ниже был их общий показатель горя (Stroebe W., Abakoumkin G., Stroebe M., 2010).

Помимо исследования актуального образа мира, в интервью были включены вопросы и об изменениях разных его слоёв в связи с утратой. На уровне перцептивного слоя это были следующие вопросы: замер № 1- «Что изменилось для Вас в этот момент?», замер № 2,3 — «Изменились ли Вы за это время?». Таким образом, были определены изменения представлений о себе и о трансформации своих личностных качеств. Частотный анализ по этим категориям в трёх замерах представлен в таблице 6.

Таблица 6 — Изменения перцептивного слоя образа мира по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110), замер № 2,3 (N=80))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)		Замер № 2 (N=80)		Замер № 3 (N=80)	
			Частота	%	Частота	%	Частота	%
Изменение представлений о себе	изменение прежнего образа себя	«Я в целом по жизни могу со многими вещами справиться, потому что я справилась с самым пока что трудным, если бы мне про это рассказали за год до этого, я бы не поверила, что я через такое пройду и что из этого выйду. И выйду еще не с обидой на мир, а наоборот, скорее, с какими-то положительными выводами», «Я больше не ребенок, я взрослый», «Появилось ощущение, что я вовсе не одиночка, мне важна близость с другим человеком»	18	16,4	48	60,0	65	81,3
Изменение личностных качеств	устойчивость, "взрослость", мудрость, ответственность, активность, инициативность, смелость	«Я стала взрослой, мудрой», «Решительность изменилась, ее стало больше»	41	37,3	58	72,5	65	81,3
	открытость к миру и другим людям, лёгкость в выражении себя, чувствительность, эмпатичность	«Я стал более открытым. Не на много, но хотя бы на несколько градусов я стал менее тревожным насчёт самовыражения. Как-то немножко это меня подтолкнуло в большую открытость, лёгкость»	32	29,1	37	46,3	50	62,5

Как видно из агрегированных ответов респондентов на всех трёх этапах они отмечают как изменение представлений о себе (замер 1: 16,4%, замер 2: 60,0%, замер 3: 81,3%), так и изменение личностных качеств в сторону большей устойчивости, «взрослости», мудрости, ответственности, активности, инициативности, смелости (замер 1: 37,3%, замер 2: 72,5%, замер 3: 81,3%). Это подтверждается сравнительным анализом по тесту Q Кохрена (N=80), который показывает наличие значимых различий по следующим категориям: «изменение представлений о себе» ($p=0,000$), «изменение личностных качеств: устойчивость, "взрослость", мудрость, ответственность, активность, инициативность, смелость» ($p=0,000$), «изменение личностных качеств: открытость к миру и другим людям, лёгкость в выражении себя, чувствительность, эмпатичность» ($p=0,000$). Значимые различия представлены на рисунке 7.

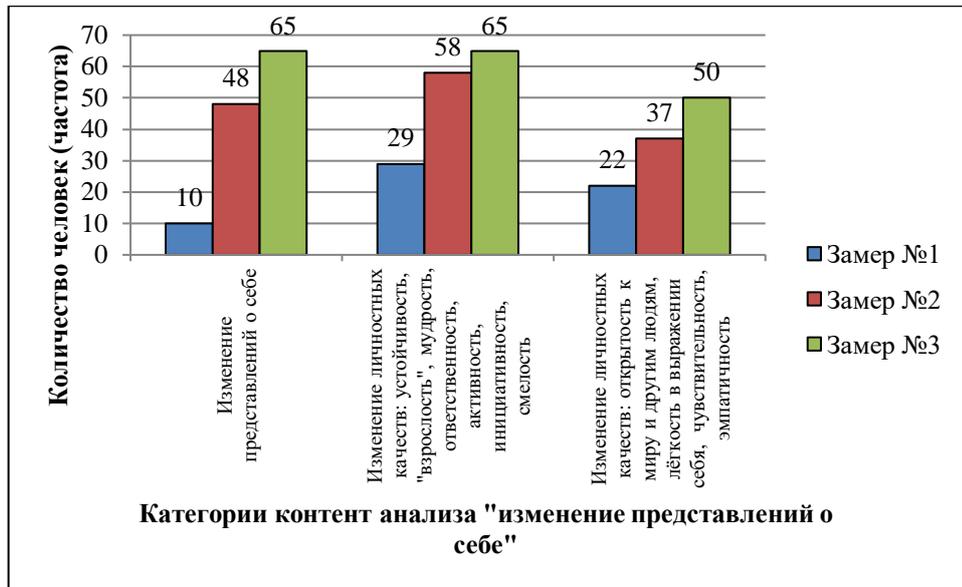


Рис. 7. Динамика представлений о себе (кол-во человек, замер № 1,2,3, N=80)

Как можно увидеть из полученных данных, по всем показателям представлений о себе наблюдается постепенный рост от 1 к 3 замеру, что может говорить о рефлексии собственной личности и интеграции новых представлений о себе в структуру образа мира с увеличением времени, прошедшего с момента утраты: «Я позволила себя выбирать. Появилась опора на себя. Да, опора на себя и четкое, наверное, понимание: если мне не комфортно, — я ухожу», «Стала более уверенной в себе», «Столкнувшись с потерей, я стала более самостоятельной, ответственной, взрослой. Как-то больше теперь на себя полагаюсь».

Таким образом, на перцептивном уровне в первом замере мир воспринимается как тяжёлый и печальный, но при этом приятный (что может быть связано с большей поддержкой от окружения), определяется как собственная ответственность («Я сам определяю, каков для меня мир») или предопределённость; во втором замере - как большой и тревожный в контексте СВО; в третьем замере - как лёгкий, радостный, жизнерадостный, позитивный или двойственный. Помимо пересмотра представлений о мире, происходят и позитивные изменения представлений о себе и о трансформации своих личностных качеств: наблюдается постепенный рост от 1 к 3 замеру в сторону большей устойчивости, ответственности, открытости, эмпатичности. То есть, мы

видим, что в ходе переживания утраты представления о себе и мире подвергаются переосмыслению и перестройке.

Семантический слой образа мира

Семантический слой образа мира исследовался нами с помощью теста экзистенциальных мотиваций, который отражает отношение респондентов к миру. «Фундаментальное доверие» подчеркивает стремление человека иметь различные возможности для выбора (Могу ли я быть тем, кто осуществляет свободный выбор?). «Фундаментальная ценность» — направленность на получение радости и удовольствия от жизни (Нравится ли мне жить?). «Самоценность» демонстрирует стремление человека чувствовать самоценность и принимать аутентичные решения (Имею ли я право быть самим собой?). «Смысл жизни» адресует человека к пониманию своего бытия в более широких контекстах, наличие в нем смысла (В чём я вижу смысл?). Описательные статистики представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Отношение к миру по тесту экзистенциальных мотиваций (описательные статистики, баллы)

Фундаментальные мотивации	Субшкала	1 замер (N=110)	2 замер (N=80)	3 замер (N=80)
		M (SD)	M (SD)	M (SD)
Фундаментальное доверие	опора	25,05 (5,35)	25,46 (5,21)	25,11 (5,97)
	защищённость			
	пространство			
Фундаментальная ценность	соотнесённость	28,24 (4,63)	28,92 (4,56)	26,30 (5,24)
	время			
	близость			
Самоценность	заинтересованное внимание	26,19 (6,47)	27,31 (6,01)	29,55 (4,50)
	справедливое отношение			
	признание ценности			
Смысл жизни	возможности для деятельности	20,02 (5,33)	21,26 (4,96)	28,65 (4,93)
	включённость во взаимосвязи			
	ценность в будущем			
Общий показатель экзистенциальной исполненности		99,51 (19,33)	102,96 (17,98)	109,61 (18,40)

Сравнивая полученные данные с нормативными было обнаружено, что все показатели фундаментальных мотиваций попадают в диапазон средних значений.

При этом, на нашей выборке мы видим, с одной стороны, понижение фундаментальной ценности к третьему замеру, с другой, — повышение самооценности, смысла жизни и общего показателя экзистенциальной исполненности. По всей вероятности, проживание горя снижает возможность радоваться жизни и проживать её с удовольствием («фундаментальная ценность»). При этом, увеличиваются стремления чувствовать самооценность, принимать аутентичные решения и понимать свое бытие в более широких контекстах, видеть в нём смысл. Это подтверждается результатами исследования Е.А. Буриной, где было показано, что одной из незначимых сфер переживания утраты является удовлетворенность своей жизнью, в то время как одной из наиболее значимых областей — переживание чувства ответственности и поиск смысла жизни (Бурина Е.А., 2017).

Для оценки динамики отношения к миру в трёх замерах мы использовали однофакторный дисперсионный анализ с повторными измерениями. Исследование динамики семантического слоя образа мира показало, что большинство шкал и субшкал значимо различаются (тест След Пиллаи) в трёх замерах: (1) фундаментальное доверие (опора ($p=0,000$), защищённость ($p=0,015$), пространство ($p=0,000$)), (2) фундаментальная ценность ($p=0,000$) (соотнесённость ($p=0,000$), время ($p=0,000$), близость ($p=0,028$)), (3) самооценность ($p=0,000$) (заинтересованное внимание ($p=0,000$), справедливое отношение ($p=0,000$)), (4) смысл жизни ($p=0,000$) (возможности для деятельности ($p=0,000$), включённость во взаимосвязи ($p=0,002$), ценность в будущем ($p=0,000$)), общий показатель экзистенциальной исполненности ($p=0,000$) (рисунки 8-10).

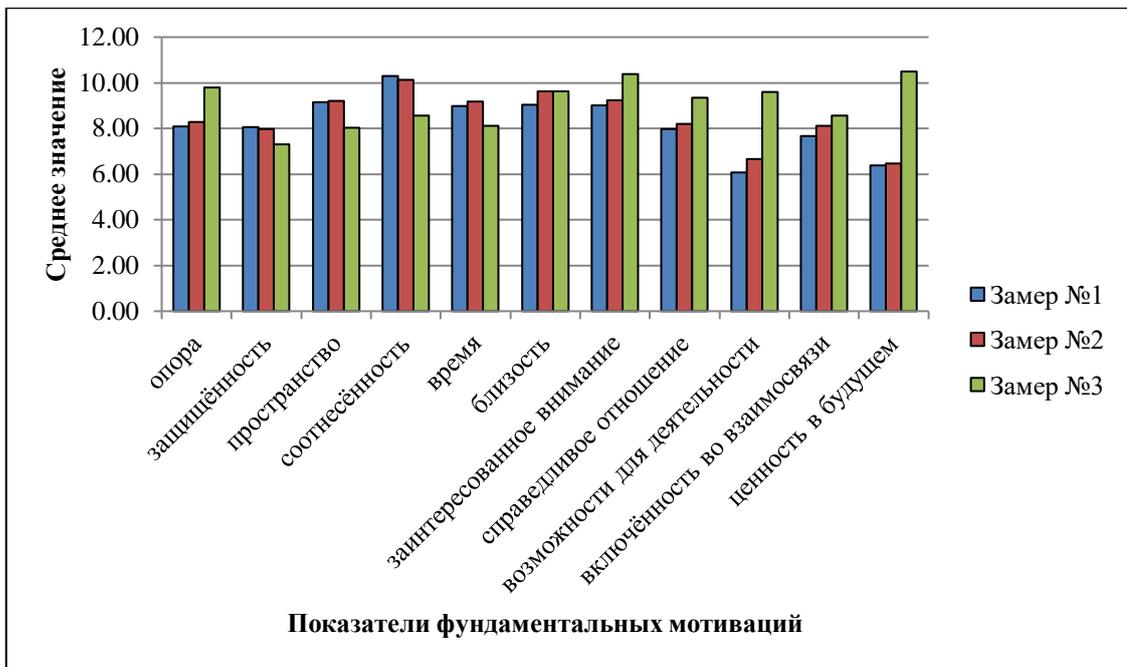


Рис. 8. Динамика значимых показателей фундаментальных мотиваций (среднее значение, N=80)

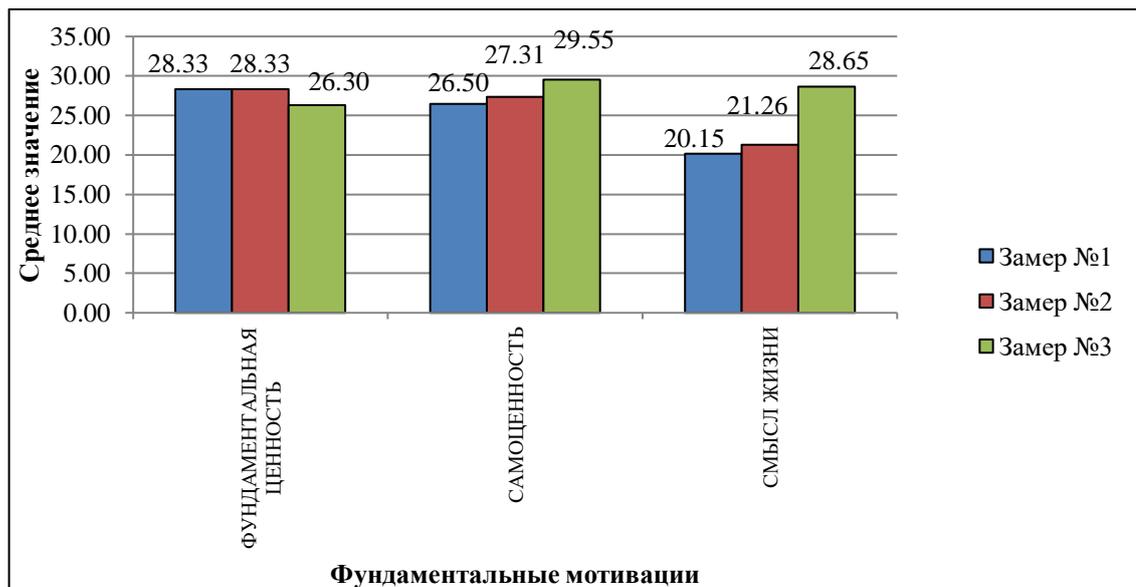


Рис. 9. Динамика значимых фундаментальных мотиваций (среднее значение, N=80)

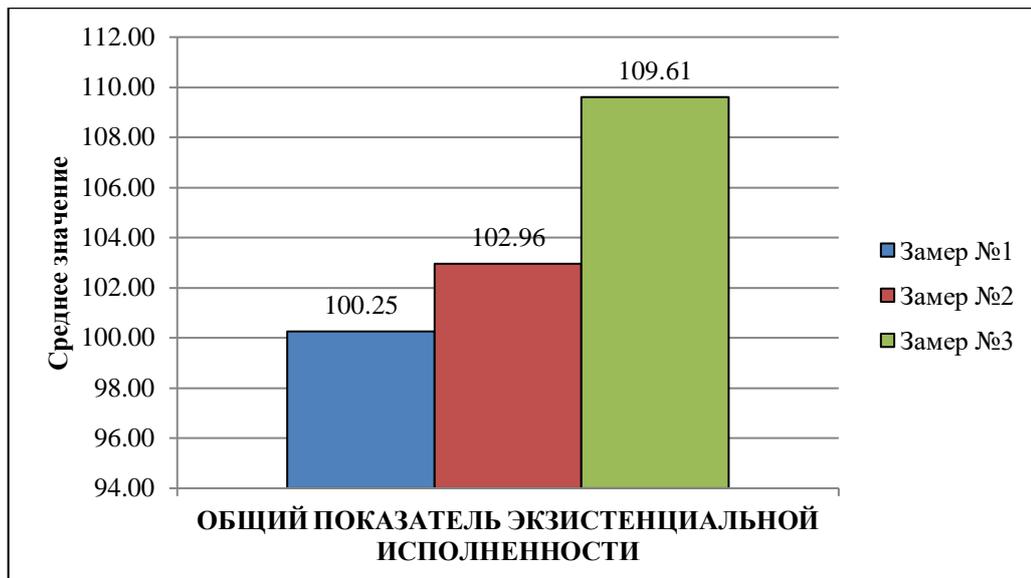


Рис. 10. Динамика общего показателя экзистенциальной исполненности (среднее значение, N=80)

Согласно полученным данным, по таким показателям как «опора», «близость», экзистенциальным мотивациям — «самоценность» («заинтересованное внимание», «справедливое отношение») и «смысл жизни» («возможности для деятельности», «включённость во взаимосвязи», «ценность в будущем»), а также общему показателю экзистенциальной исполненности к 3 замеру наблюдается значимый рост. Это может говорить о том, что с течением времени, респонденты, пройдя тяжёлый путь горевания по близкому человеку, обретают новые опоры, начинают больше чувствовать близость с другими людьми, собственную ценность, стремятся принимать подлинные, аутентичные решения. Они все больше фокусируются на смысле собственной жизни (Грекова-Кононова А.И., 2024). Эти результаты согласуются с результатом исследования, демонстрирующего, что при переживании экстремальных ситуаций изменения образа мира характеризуются сдвигом в сторону большей ответственности, осмысленности своего образа жизни и человечности в отношениях с окружающими (Мишина М.И., Серкин В.П., 2016). Однако, по таким показателям, как «защищённость», «пространство» и по второй экзистенциальной мотивации — «фундаментальная ценность» («соотнесённость», «время») зафиксировано снижение к 3 замеру. Возможно, данный результат свидетельствует о дефиците

ощущения свободы, безопасности, радости от жизни и, скорее всего, является следствием переживаемой утраты. (Грекова-Кононова А.И., 2024).

В интервью семантический слой образа мира исследовался нами с помощью определения изменения отношения к себе, другим людям и жизни, как основных характеристик семантического слоя, согласно теоретической процессуальной модели. Частотный анализ изменений семантического слоя в трёх замерах представлен в таблице 8.

Таблица 8 — Изменения семантического слоя образа мира по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110), замер № 2,3 (N=80))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)		Замер № 2 (N=80)		Замер № 3 (N=80)	
			Частота	%	Частота	%	Частота	%
Изменение отношения к себе	принятие, уважение, понимание, забота по отношению к себе, ценность себя	«После столкновения со смертью начинаешь больше ценить и любить себя»	29	26,4	42	52,5	55	68,8
	отвержение себя, ненависть к себе, самобичевание	«Мне кажется, может быть, что-то где-то я недоделала, недолюбила его.. Я, конечно, себя виню. Я до сих пор не могу светлую одежду носить. Ну, вот не могу, и всё. Лучше бы я ушла, а он — остался»	1	0,9				
Изменение отношения к другим	в сторону большей близости, открытости, доверия, принятия других, сострадания им	«Я бы сказал, что ее уход научил больше быть рядом с близкими людьми, понимать, что это может случиться с каждым, причем в любой момент», «У меня появилось больше сострадания к другим людям, желание помочь им»	47	42,7	31	38,8	44	55,0
	фильтрация людей и отношений	«С кем-то отношения стали ближе, а с кем-то, наоборот, дистанцировались»	19	17,3	20	25,0	18	22,5
	в сторону большей закрытости, недоверия, враждебности	«Другие люди оказались жестокими, произошло разочарование в людях»	12	10,9	13	16,3	5	6,3
Изменение отношения к жизни, к миру	жизнь как ценность	«Ценность жизни для тебя возрастает, потому что ты только что увидел, как она заканчивается», «Я стала сильнее любить жизнь»	40	36,4	26	32,5	50	62,5
	жизнь как вынужденность, как выживание, как насмешка над человеком	«Ты понимаешь, что жизнь, она как насмешка над человеком. Ты живёшь, мучаешься, страдаешь, что-то делаешь, пыхтишь, пыхтишь, а потом просто раз и всё. И для чего ты тогда это делал? Ты понимаешь, что всё глупость», «Жизнь поделилась на до и после. Что была жизнь с ним, и она была одна. А сейчас какая-то другая, даже, наверное, не жизнь, выживание»	4	3,6	4	5,0	0	0,0
	амбивалентное отношение к жизни	«То жизнь кажется ценностью, то бессмысленностью»					2	2,5

*Примечание: пропущенные значения в таблице означают, что категория в данном замере не выделилась

Согласно данным частотного анализа, на всех трёх этапах чаще происходит изменение отношения к себе в сторону большего принятия (замер 1: 26,4%, замер 2: 52,5%, замер 3: 68,8%), к другим людям — в сторону большей близости и открытости (замер 1: 42,7%, замер 2: 38,8%, замер 3: 55,0%), к жизни люди начинают чаще относиться как к ценности (замер 1: 36,4%, замер 2: 32,5%, замер 3: 62,5%), что согласуется с полученными данными по результатам теста экзистенциальных мотиваций.

Значимые различия в трёх замерах получены по следующим категориям (тест Q Кохрена, N=80): «изменение отношения к себе: принятие» ($p=0,000$), «изменение отношения к другим: закрытость» ($p=0,047$), «изменение отношения к жизни: ценность» ($p=0,000$). Значимые различия представлены на рисунке 11.

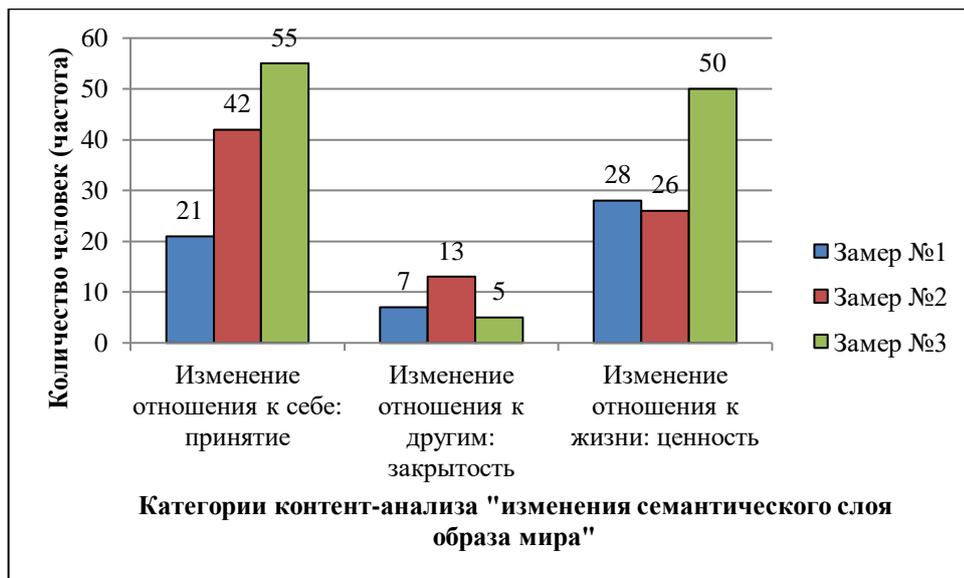


Рис. 11. Динамика семантического слоя образа мира (кол-во человек, замер № 1,2,3, N=80)

Иными словами, с течением времени, прошедшего с момента утраты, происходит изменение отношения к себе в сторону большего принятия: «Я стала больше обращать на себя внимание, принимать себя, доверять себе» и трансформация отношения к жизни, как к ценности: «Я стала в большей степени осознавать ценность жизни, так как на горизонте всегда виднеется смерть». При этом, на втором замере меняется отношение к людям в сторону большей закрытости, что может быть связано с определенным дистанцированием,

потребностью побыть «наедине с собой»: «Теперь еще сложнее доверять людям и с кем-то сближаться. Больше отстранённости появилось». В тоже время следует учитывать, что 2 замер пришелся на объявление мобилизации и повлиять на результат мог этот фактор.

Таким образом, на семантическом уровне в первом замере преобладают переживания защищённости, безопасности в мире, соотнесённости с другими людьми. Во втором замере: с одной стороны, расширяется пространство свободы по отношению к себе и другим, усиливается желание уделять время построению взаимоотношений, но, с другой стороны, — наблюдается закрытость к другим людям. В третьем замере возрастают ощущения опоры и самооценности, переживание близости с другими людьми, усиливается осознание и понимание смысла собственной жизни, увеличивается общая экзистенциальная исполненность личности, изменяется отношение к себе в сторону большего принятия, жизнь начинает восприниматься как ценность.

Ядерный слой образа мира

Ядерный слой образа мира изучался с помощью опросника посттравматического роста и технологии «Глубина осмысленности жизни», а в интервью — через анализ жизненных принципов, убеждений, ценностей и смыслов.

Показатели посттравматического роста отражают изменения, произошедшие в духовной сфере, в переоценке ценностей, в открытии новых возможностей, произошедших вследствие переживания утраты (таблица 9).

Таблица 9 – Факторы посттравматического роста (описательные статистики, баллы)

Факторы посттравматического роста	1 замер (N=110)		2 замер (N=80)		3 замер (N=80)	
	М	SD	М	SD	М	SD
Отношение к другим	12,01	8,26	14,17	8,56	15,87	9,92
Новые возможности	8,91	6,42	10,63	6,34	12,05	6,88
Сила личности	8,70	5,58	10,35	5,62	11,13	5,94
Духовные изменения	3,18	2,95	3,36	2,41	3,77	2,55
Повышение ценности жизни	7,72	4,36	8,18	3,87	8,40	4,07
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ (общий балл)	40,54	22,77	46,71	21,98	51,23	25,41

Сопоставление шкал посттравматического роста с нормативными данными даёт представление о том, что фактор «отношение к другим» в 1 и 2 замерах соответствует низким значениям, а к третьему замеру вырастает до средних. Фактор «новые возможности» в первом замере соответствует низким значениям, а во 2 и 3 — средним. Это показывает, что по мере того, как проходит больше времени с момента утраты, люди начинают больше ценить окружающих, рассчитывать на них в трудную минуту, испытывать большую близость с ними. Вместе с тем, у них появляются новые интересы и новые перспективы, которые раньше были недоступны, они прикладывают больше активности для изменений в своей жизни. Показатели «сила личности», «повышение ценности жизни» и общий балл посттравматического роста соответствуют средним значениям во всех трёх замерах, а «духовные изменения» — низким (по всей видимости, этот показатель оказался менее чувствительным к изменениям в ситуации утраты). При этом, в нашей выборке наблюдается рост всех показателей посттравматического роста от первого к третьему замеру.

Динамика ядерного слоя образа мира проявилась в значимых (однофакторный дисперсионный анализ с повторными измерениями, тест След Пиллаи) различиях по всем показателям посттравматического роста в трёх замерах (рисунки 12, 13): «отношение к другим» ($p=0,001$), «новые возможности» ($p=0,000$), «сила личности» ($p=0,000$), «духовные изменения» ($p=0,007$), «повышение ценности жизни» ($p=0,012$), «общий показатель посттравматического роста» ($p=0,000$).

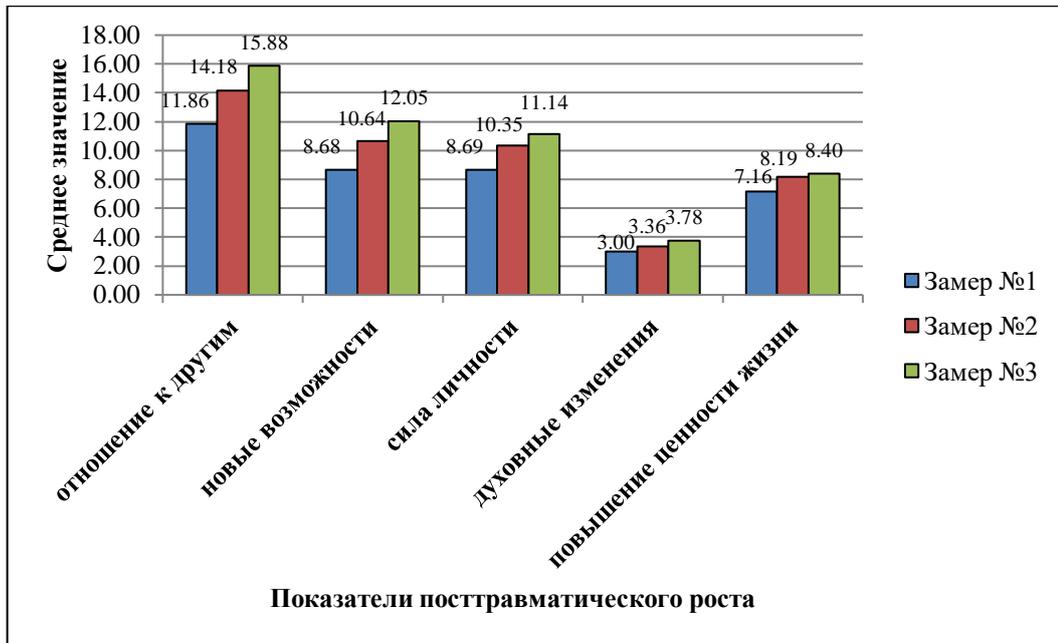


Рис. 12. Динамика значимых показателей посттравматического роста (среднее значение, N=80)

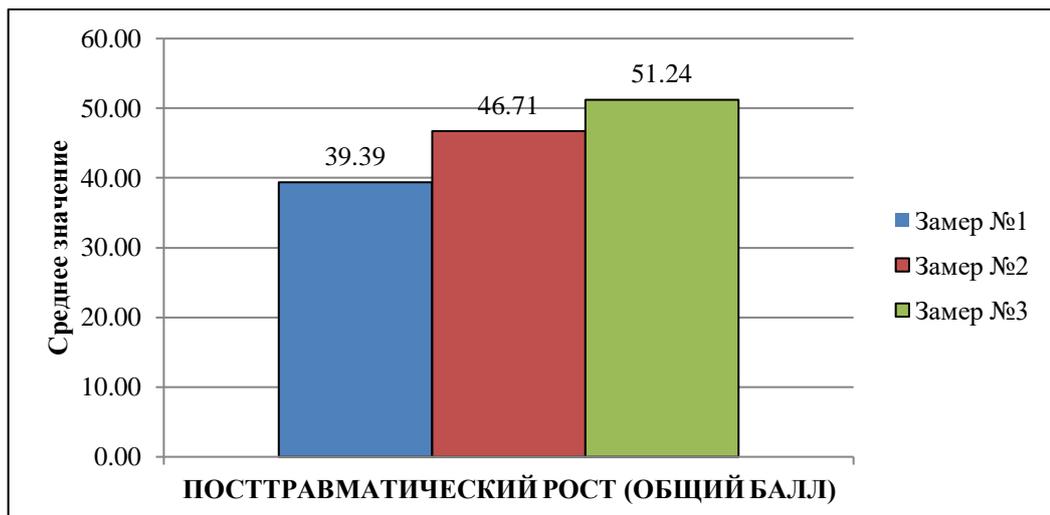


Рис. 13. Динамика общего показателя посттравматического роста (среднее значение, N=80)

Чем больше времени проходило с момента утраты, тем более высокими становились показатели посттравматического роста. Изменения касались отношения к другим людям в сторону большей открытости, позитивности, сострадания. Появились ощущения новых возможностей, новых интересов, желание изменений. Проходя через путь горевания, респонденты начинали чувствовать большую уверенность в себе и внутреннюю силу, чтобы справляться с трудностями, лучше понимать душевные проблемы других людей. У них

повышалась ценность жизни вообще и каждого момента жизни в частности (Грекова-Кононова А.И., 2024). Полученные результаты подтверждаются рядом исследований, демонстрирующих значительный посттравматический рост при столкновении с переживанием утраты (Carson J., Gunda A., Qasim K., Allen R., Bradley M., Prescott J., 2021; Delgado H., Goergen J., Tyler J., Windham H.A, 2023; Grant P., Levy K., Rossi J., Kerr C, 2023).

Исследование смыслов жизни на уровне ядерного слоя образа мира позволило описать наиболее глубинные ориентиры жизни респондентов (рисунок 14).

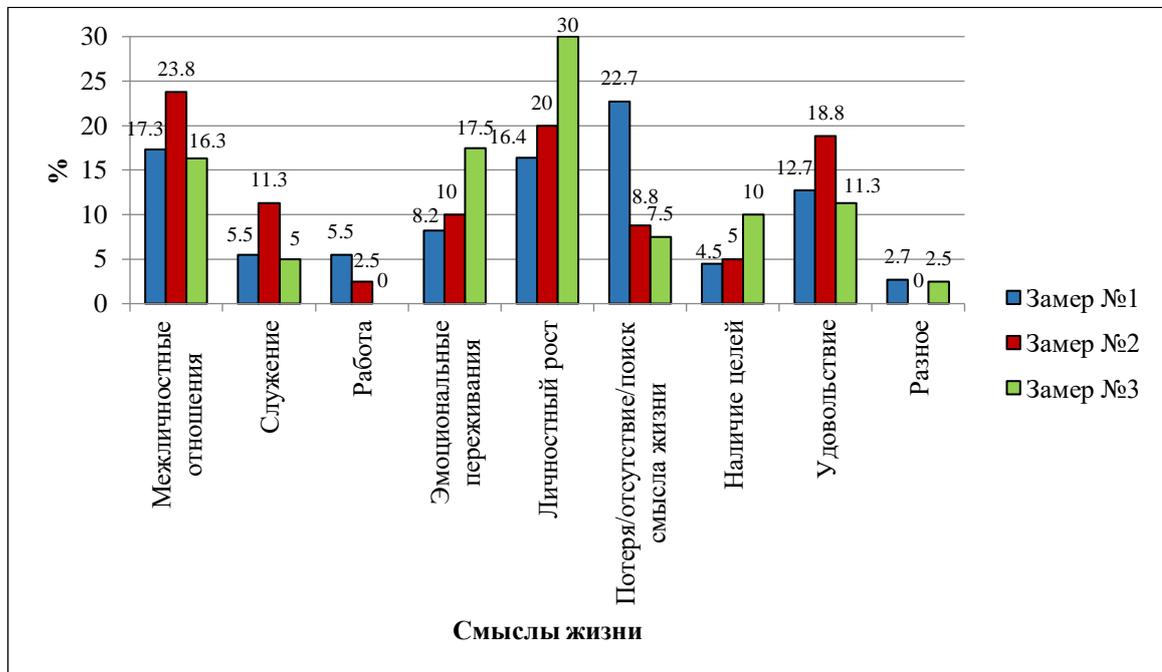


Рис. 14. Смысл жизни по технологии «Глубина осмысленности жизни» П. Иберсола (частотный анализ, %, замер № 1 (N=110), замер № 2,3 (N=80))

Частотный анализ смыслов жизни показывает, что на этапе первого замера большее количество респондентов (22,7%) находятся в процессе потери/отсутствия или поиска смысла жизни, что соответствует начальным этапам горевания, когда рушатся прежние опоры и жизнь подвергается её переосмыслению (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2). На втором этапе превалирует смысл межличностных отношений (23,8%). Это может говорить о том, что выход из потери смысла жизни происходит через Другого и сферу

отношений. А к завершающему этапу исследования начинает преобладать смысл личностного роста (30,0%), то есть появляется стремление к движению и дальнейшему развитию.

Исследование динамики жизненных смыслов респондентов выявило, что между 1 и 2 замером изменения произошли у 75% респондентов, между 2 и 3 замером — у 58,8%, между 1 и 3 замером — у 72,5%. Таким образом, у $\frac{3}{4}$ респондентов произошло изменение смысла жизни в процессе переживания утраты близкого (тест Q Кохрена, $p=0,012$) (Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 16–17 ноября 2023). В целом это может говорить о том, что ядерный слой образа мира, содержание которого связано с ценностно-смысловой составляющей жизни, оказывается достаточно подвижной структурой.

Наиболее интересным результатом из представленных показателей (по тесту Q Кохрена) стало изменение смыслов по двух категориям: «служение» ($p=0,039$) и «потеря/отсутствие/поиск смысла жизни» ($p=0,050$) ($N=80$). С увеличением времени, прошедшего с момента утраты близкого человека, происходит значимое снижение количества людей с потерей смысла жизни (17,5% в 1 замере, 8,75% во втором замере, 7,5% в третьем замере), а также рост числа людей, выбирающих смысл жизни «служение» на промежуточном этапе (2 замер) (2,5% в 1 замере, 11,25% во втором замере, 5% в третьем замере), который затем возвращается примерно к первоначальным значениям (Грекова-Кононова А.И., 2024). Превалирование поиска, отсутствия или потери смысла жизни в первом замере соответствует начальным этапам горевания, так как зачастую смерть близкого может рушить прежние опоры и нужно время для того, чтобы выстроить их заново. В данном случае уместно вспомнить идеи экзистенциальной психологии и результаты исследований, демонстрирующих процессы утраты смысла в первое время после потери близкого и конструирования нового смысла жизни на более поздних этапах горевания (Заманаева Ю.В., 2007; Ялом И., 2019; Франкл В., 2018; Davis Ch., Wortman C., Lehman D., Silver R., 2000; Ummel D., Vachon M., Bourget-Godbout A., Francoeur-Caron C., 2020; Delgado H., Goergen J., Tyler J., Windham H., 2023). Усиление

смысла служения со временем (во втором замере) подтверждает уже высказанное нами предположение, что выход из потери смысла жизни происходит через помощь Другому и сферу отношений.

В качестве примера изменения смысла жизни можно привести эссе одной из участниц исследования — женщины 36 лет (Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 16–17 ноября 2023).

В начале исследования (6 месяцев с момента утраты), женщина так описывает смысл собственной жизни: «Жизнь разделилась на «до» и «после». *Смысл жизни потерялся.* Если я раньше как-то строила свою жизнь, опираясь на будущее, то теперь я не знаю, чего хочу. В голове звучит один и тот же вопрос — зачем? И ответы не приходят». Здесь мы можем наблюдать потерю смысла жизни после утраты близкого человека.

Через 3 месяца (9 месяцев с момента утраты) ответ о смысле жизни трансформировался в следующий: «Надо жить своей жизнью и по максимуму *исходить из своих желаний и своих стремлений*, не обращая внимания на чужие взгляды и желания. Надо быть добрым к окружающему миру и уходить от негатива, что я сейчас активно и делаю». Это высказывание отражает, похоже, стремление получить от жизни удовольствие.

На завершающем этапе исследования, еще *через 3 месяца* (год с момента утраты), мы видим еще одно изменение смысла: «Несмотря на потери, которые мы переносим сейчас и будем переносить в дальнейшем, *мы не должны терять своих ориентиров.* И, если даже жизнь преподносит трудности, мы должны их пытаться *преодолеть*, хотя бы пытаться. Жизнь не заканчивается на плохом, в ней еще могут быть хорошие мгновения». Данное эссе отражает стремление женщины к сохранению внутренних ориентиров, надежду на хорошие мгновения, стремление к личностному росту и развитию.

Таким образом, такое поворотное событие в жизни, как смерть близкого человека, затрагивает и глубинные, ядерные структуры образа мира. В процессе горевания происходит процесс переопределения смысла жизни: через его потерю к обретению новых смыслов (Грекова-Кононова А.И., 2024).

В интервью для изучения ядерного слоя образа мира анализировались основные ценности и смыслы, которые респонденты сами обозначали на встречах. Частотный анализ актуального содержания ядерного слоя в трёх замерах представлен в таблице 10.

Таблица 10 — Актуальное содержание ядерного слоя образа мира по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110), замер № 2,3 (N=80))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)		Замер № 2 (N=80)		Замер № 3 (N=80)	
			Частота	%	Частота	%	Частота	%
Личностные ценности	отношения, близость, семья	«Сейчас главное, — это семья»	69	62,7	42	52,5	41	51,2
	я, моя жизнь	«Для меня самым ценным являюсь я сам. Моя жизнь. Чтобы моя жизнь была относительно комфортной и хорошей.. когда я говорю о себе, я говорю о своей жизни, в первую очередь»	26	23,6	13	16,3	28	35,0
	переживания (счастье, спокойствие, вера, гармония)	«Ценно свое ощущение спокойствия, умиротворения какого-то..»	11	10,0	14	17,5	9	11,3
	работа, профессия, образование, навыки, умения	«В целом — работа. Я год назад вышла в компанию, в которой сейчас работаю. Для меня это удивительный опыт»	18	16,4	13	16,3	13	16,3
	развитие, саморазвитие, личностный рост	«Развитие как личностное, так и профессиональное в целом»	18	16,4	20	25,0	19	23,8
	здоровье и физическая безопасность	«Я обратила внимание на то, как физиологические моменты влияют на моё отношение, моё настроение и, скажем так, вообще на функционирование в жизни, ощущение счастья, несчастья и так далее. Когда я это поняла, я начала больше об этом заботиться, о своём физическом состоянии»	14	12,7	17	21,3	11	13,8
	утрата ценностей	«Я затрудняюсь на этот вопрос ответить, честно говоря. Наверное, самыми ценными в моей жизни для меня были мои достижения. Я всегда была нацелена на то, чтобы чего-то добиваться в этой жизни, куда-то идти вперёд. А потом как-то вот это всё перегорело, что ли. И появилось просто безразличие к этому всему»	3	2,7	3	3,8	2	2,5

Продолжение таблицы 10

Смысл жизни	межличностные отношения	«Для меня смысл жизни сейчас в ребёнке. Вырастить нового человека, воспитывать, прививать какие-то ценности», «Окружить себя прекрасными людьми, в принципе, что мне удаётся на данный момент, радовать этих людей, радовать себя..»	26	23,6	12	15,0	10	12,5
	служение	«Смысл? Ну, наверное, миссия — это помочь хотя бы одному человеку за всю свою жизнь. То есть, если я сделаю жизнь хотя бы одного человека лучше, чем она была до встречи со мной, я буду считать её исполненной».	16	14,5	9	11,3	6	7,5
	работа	«Пока смысл в профессиональном развитии»	4	3,6	1	1,3	3	3,8
	эмоциональные переживания	«Для меня смысл жизни — это радоваться, стараться радоваться каждому дню. Потому что после смерти бабушки я осознала, насколько коротка эта жизнь. И без радости жизнь кажется уже бессмысленной, скажем так»	6	5,5	2	2,5	5	6,3
	вера	«Смысл в духовных ценностях. Вера, религия, православие»	1	0,9				
	личный рост	«Смысл жизни в том, чтобы найти себя, найти своё место, чувствовать себя в этом хорошо, и не останавливаться на достигнутом»	10	9,1	19	23,8	29	36,3
	поиск, отсутствие, потеря смысла	«Я даже не знаю, что у меня сейчас смысл жизни. То есть если говорить о том, что обучение для меня сейчас смысл жизни, я так не могу сказать. Это, наверное, приоритет больше, а не смысл жизни. А вот смысл жизни я сформулировать сейчас, к сожалению, не могу»	21	19,1	11	13,8	5	6,3
	наличие целей	«Пока что, наверное, смысл в выполнении каких-то целей. Ставишь маленькие цели, задачки, какие-то маленькие наслаждения, которые у нас есть»	4	3,6	5	6,3	3	3,8
	удовольствие	«У меня есть цели какие-то мои, но фундаментальный смысл жизни именно в том, чтобы получать от неё удовольствие»	22	20,0	18	22,5	16	20,0
	здоровье	«Смысл в поддержании своего здоровья»			3	3,8	3	3,8

*Примечание: пропущенные значения в таблице означают, что категория в данном замере не выделилась

Согласно данным частотного анализа, на всех трёх этапах наибольшую ценность имеют отношения с другими людьми (замер 1: 62,7%, замер 2: 52,5%, замер 3: 51,2%). Это согласуется с результатом исследования, где было показано, что наиболее часто выбираемыми терминальными ценностями у людей, переживающих потерю близкого, являются: счастливая семейная жизнь, наличие хороших и верных друзей (Бурина Е.А., 2017). В отношении смыслов жизни на первом этапе чаще указывают смысл межличностных отношений, а на втором и третьем — смысл личного роста (замер 2: 23,8%, замер 3: 36,3%). При этом,

разное распределение частот по методике П. Иберсола «Глубина осмысленности жизни» и результатов контент-анализа интервью указывает на обнаружение иных смыслов жизни в процессе диалога с интервьюером. Например, когда человек писал эссе, ему могло казаться, что смысл жизни потерян, а в процессе диалога с Другим он обнаружил, что смысл в его жизни всё ещё есть.

Для оценки динамики ценностей и смыслов жизни на уровне ядерного слоя образа мира в трёх замерах, нами был проведён сравнительный анализ с помощью теста Q Кохрена для нескольких связанных выборок ($N=80$). Значимые различия были получены по следующим категориям: «личностные ценности: Я, моя жизнь» ($p=0,015$), «смысл жизни: межличностные отношения» ($p=0,035$), «смысл жизни: личностный рост» ($p=0,000$). При этом, критерий МакНемара показывает значимые различия между первым и третьим замером по категории «поиск/отсутствие/потеря смысла жизни» ($p=0,039$). Различия представлены на рисунке 15.

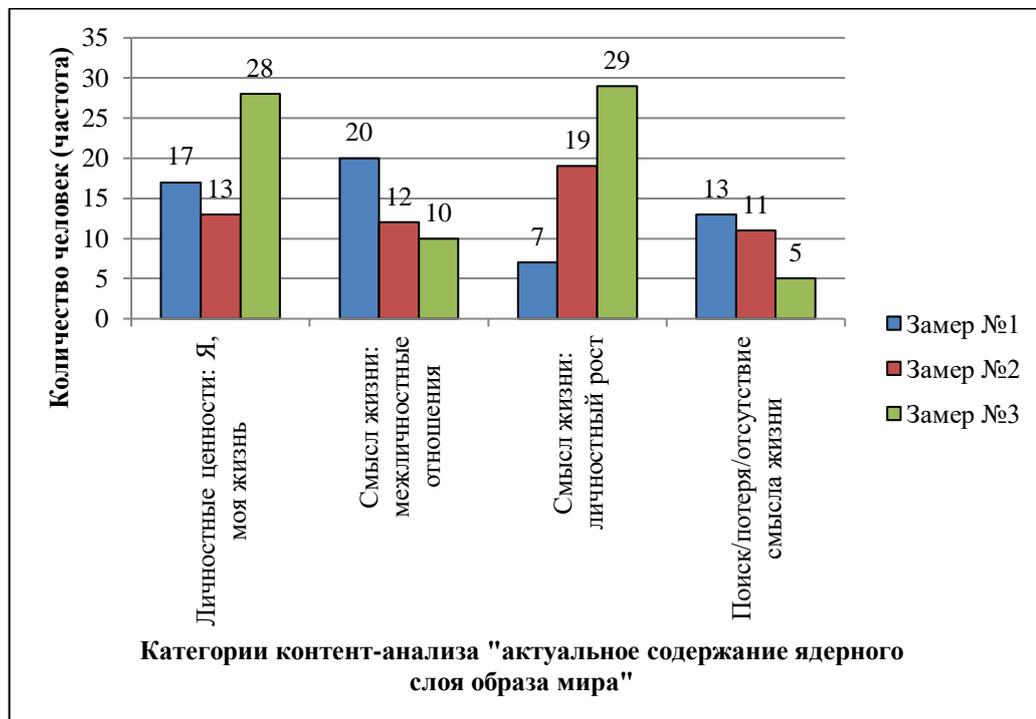


Рис. 15. Динамика личностных ценностей и смыслов на уровне ядерного слоя образа мира (кол-во человек, замер № 1,2,3, $N=80$)

В целом можно сделать вывод, что с течением времени, прошедшего с момента утраты (на третьем замере) происходит повышение ценности себя и своей жизни, а также рост смысла личностного роста. В то время как на начальных этапах горевания превалирует либо смысл межличностных отношений, либо поиск/потеря/отсутствие смысла. Это подтверждает сделанное нами ранее предположение о том, что выход из потери смысла жизни происходит через Другого и сферу отношений, а через время появляется стремление к движению и дальнейшему развитию: «Есть прекрасные строки одного из стихотворений Теннисона: «бороться и искать, найти и не сдаваться». Потому что сейчас жизнь довольно-таки круто перевернулась, и приходится постоянно что-то искать, что-то находить, что-то пробовать. И вот именно не бояться этого — сейчас и есть смысл. Смысл вот в этом постоянном поиске и преодолении своих собственных демонов, страхов и предубеждений», «Смыслом жизни является — выстроить наконец-то свой собственный мир. Понять, чего я хочу, что мне доставляет удовольствие. Понять, как мне дальше жить, кем работать. То есть сейчас смысл в таком узнавании себя, познании себя и какой-то собственной реализации, исходя из того, какая я и что мне важно».

Помимо исследования актуального содержания образа мира, в интервью были включены вопросы и об изменениях ядерного уровня в связи с утратой. Частотный анализ изменений смысла жизни представлен в таблице 11.

Таблица 11 — Изменения смысла жизни по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)	
			Частота	%
Изменения смысла жизни	задумался о смысле и сформулировал его для себя, острее встал вопрос о смысле	«Просто раньше я себе вообще не задавала этот вопрос, про смысл. Жила по накатанной, и все. А после этого стала уже больше задумываться»	16	14,5
	усиление прежнего смысла, усилилась активность в отношении реализации своего смысла	«Смысл не изменился, но я стала прикладывать больше усилий для его реализации»	15	13,6
	утрата смысла / утрата прежнего смысла и поиск нового / смысл прежний, но трудно его реализовывать	«Смысл остался прежним, но теперь труднее его реализовывать, так как я не испытываю такой радости и удовольствия, как прежде», «Не нужно находить смыслы, всё может рухнуть»	11	10,0
	утрата прежнего смысла и обретение нового	«Мой смысл изменился из несемейности и трудоголизма в семью и детей», «Я перешла из внешних смыслов к поиску духовных ориентиров и ценности семьи»	25	22,7

Как видно из таблицы, чаще всего после столкновения со смертью близкого человека на уровне смыслов респонденты отмечали утрату прежнего смысла и обретение нового (22,7%), что согласуется с данными, полученными по методике Иберсола. Меняются также жизненные принципы и убеждения (таблицы 12, 13).

Таблица 12 — Изменения жизненных принципов по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110), замер № 2,3 (N=80))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)		Замер № 2 (N=80)		Замер № 3 (N=80)	
			Частота	%	Частота	%	Частота	%
Изменения жизненных принципов	смена прежних приоритетов, расставление приоритетов	«Я буду жить не для других, а для себя», «Переход с достигаторства на поиск себя», «Сместился фокус с работы и учёбы на семью и отношения с близкими»	28	25,5	6	7,5	9	11,3
	принципы, связанные с трансформацией личностных качеств	«Нужно быть сильной в любой ситуации»	29	26,4				
	жить «здесь и сейчас»	«Не откладывать жизнь на потом», «Больше находиться в настоящем моменте»	38	34,5	25	31,3	42	52,5
	получать удовольствие от жизни	«Ценить то, что имеешь», «Замечать больше хорошего, чем плохого», «Наслаждаться каждым днём»	14	12,7	21	26,3	32	40,0
	принцип близости с другими людьми	«Проводить больше времени с близкими», «Ценить время с близкими», «Проявлять интерес к людям», «Быть добрее к людям, помогать другим»	48	43,6	41	51,2	50	62,5
	забота о себе и своём здоровье	«Я решила меньше употреблять алкоголь», «Не брать на себя слишком много ответственности за других, не быть спасателем», «Заботиться о себе»	27	24,5	40	50,0	58	72,5
	смотреть на жизнь в контексте её конечности, уважение к смерти	«Я получил опыт того, что жизнь конечна, и то, как происходит эта конечность. И я как-то начал свои действия равнять на этот конец»	14	12,7	6	7,5	25	31,3
	фильтрация людей и отношений, фильтрация опыта отношений с ушедшим	«Не жить такой жизнью, как жил ушедший, не повторять его ошибок», «Не расплываться на людей, которым это не нужно, или людей, которые просто занимают твоё время, твою энергию, а отдавать это время тем, кому нужно»	18	16,4	24	30,0	19	23,8
	отчуждённость от близких отношений, выбор одиночества	«Каждый сам по себе», «Не стоит привязываться, нужно рассчитывать только на себя»	6	5,5	3	3,8	3	3,8
	целенаправленная активность	«Если что-то еще можно исправить, неважно что – исправлять», «Не медлить и действовать», «Лучше пробовать что-то сделать, чем не пробовать», «Нужно быть более активным», «Следовать за своими целями, не давать себя отвлечь от этого, пока я жива, я могу что-то изменить»			35	43,8	42	52,5
нет изменений принципов	«Мои принципы никак не изменились»	17	15,5	5	6,3	5	6,3	

*Примечание: пропущенные значения в таблице означают, что категория в данном замере не выделилась

Таблица 13 — Изменения убеждений по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110), замер № 2,3 (N=80))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)		Замер № 2 (N=80)		Замер № 3 (N=80)	
			Частота	%	Частота	%	Частота	%
Изменения убеждений	конечность жизни и отношений и непредсказуемость этого	«Жизнь и отношения конечны», «Всё может закончиться», «Никто не застрахован от горя», «Все мы смертны»	41	37,3	34	42,5	54	67,5
	более лёгкое отношение ко многим вещам	«Ко всему нужно относиться проще, никто не умер», «Не нужно плакать по пустякам, настоящее горе-когда мама умирает», «Многое в жизни-это мелочи, на которые не стоит обращать внимание»	17	15,5	14	17,5	16	20,0
	ответственность за собственную жизнь	«Я отвечаю за то, что происходит в моей жизни», «Прожить нужно так, чтобы в конце жизни не было сожалений, а было удовлетворение от прожитых лет», «Нужно выстраивать жизнь так, как я хочу»	23	20,9	35	43,8	54	67,5
	иное поведение в отношениях	«Нужно успевать вовремя говорить о важном», «Нужно отстаивать свои границы в отношениях», «Нужно быть более открытой к людям»	37	33,6	59	73,8	68	85,0
	трансформация представлений о близких отношениях	«Близкие отношения-это не просто красивая картинка. Это отношения, построенные на духовной связи»	15	13,6	38	47,5	28	35,0
	принятие себя и других, вера в себя	«У меня всё получится" (послание от бабушки, которому я слеую, это теперь моя опора)», «Я-хороший человек», «Со мной всё в порядке и с людьми вокруг все в порядке»			11	13,8	24	30,0
	неконтролируемость	«Я не все могу контролировать, на многое не могу влиять», «Смирение и принятие данностей жизни», «Существуют безвыходные ситуации»					9	11,3
	одиночество	«Я в этом мире одна, со всем нужно справляться в одиночку», «Мир-это жесткое место, всем на тебя наплевать», «Я теперь сама, все на мне», «У меня есть только я и ни на кого полагаться не стоит»	7	6,4	7	8,8	2	2,5
	появились или усилились религиозные убеждения, утрата религиозных убеждений	«Я больше не верю в Бога», «Я верю в Бога, но теперь не отношу себя к определённой религии», «Я больше не верю в Бога..»	7	6,4	1	1,3	3	3,8
	нет изменений убеждений	«Мои убеждения не изменились»	19	17,3	8	10,0	4	5,0

*Примечание: пропущенные значения в таблице означают, что категория в данном замере не выделилась

На уровне жизненных принципов респонденты чаще всего в первом и втором замере говорили о близости с другими людьми (замер 1: 43,6%, замер 2: 51,2%) как наиболее значимом принципе, а в третьем замере выделяли принцип заботы о себе и своём здоровье (72,5%). На уровне убеждений в первом замере превалирует убеждение о конечности жизни, отношений и непредсказуемости этого (37,3%), а во втором и третьем замере — убеждение в том, что необходимо иначе вести себя в отношениях с другими людьми, например, чаще говорить о

чувствах, проявлять больше интереса (чаще всего это убеждение основывается на том, что было не сделано в отношениях с ушедшим) (замер 2: 73,8%, замер 3: 85,0%).

Значимые различия (тест Q Кохрена, N=80) были получены, как по изменению жизненных принципов: «смена/расставление приоритетов» (p=0,018), «жить «здесь и сейчас»» (p=0,007), «получать удовольствие» (p=0,001), «близость с другими людьми» (p=0,006), «забота о себе и своём здоровье» (p=0,000), «смотреть на жизнь в контексте её конечности» (p=0,000), «фильтрация людей и отношений» (p=0,012), «нет изменений принципов» (p=0,003) (рисунок 16), так и по изменению убеждений: «конечность жизни, отношений и непредсказуемость этого» (p=0,000), «ответственность за собственную жизнь» (p=0,000), «иное поведение в отношениях» (p=0,000), «трансформация представлений о близких отношениях» (p=0,000), «нет изменений убеждений» (p=0,001) (рисунок 17).

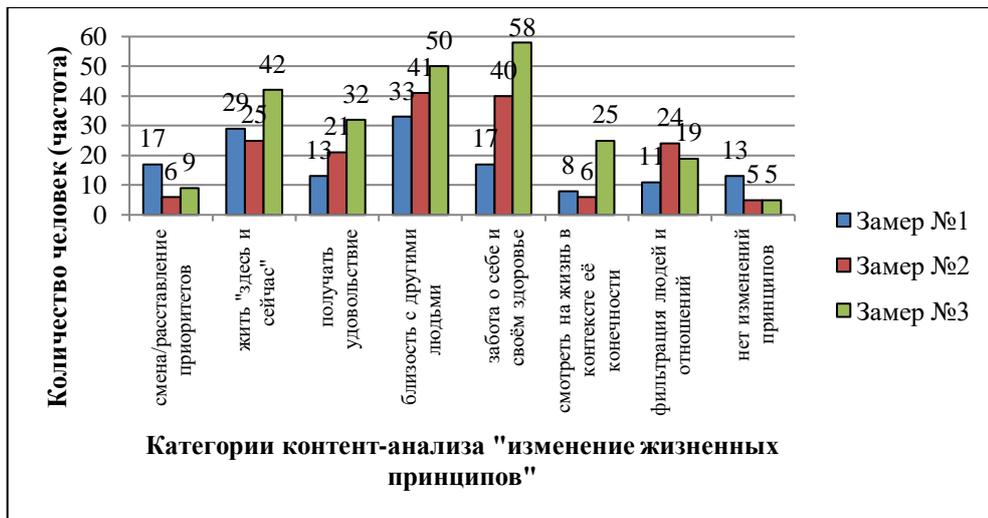


Рис. 16. Динамика жизненных принципов на уровне ядерного слоя образа мира (кол-во человек, замер № 1,2,3, N=80)

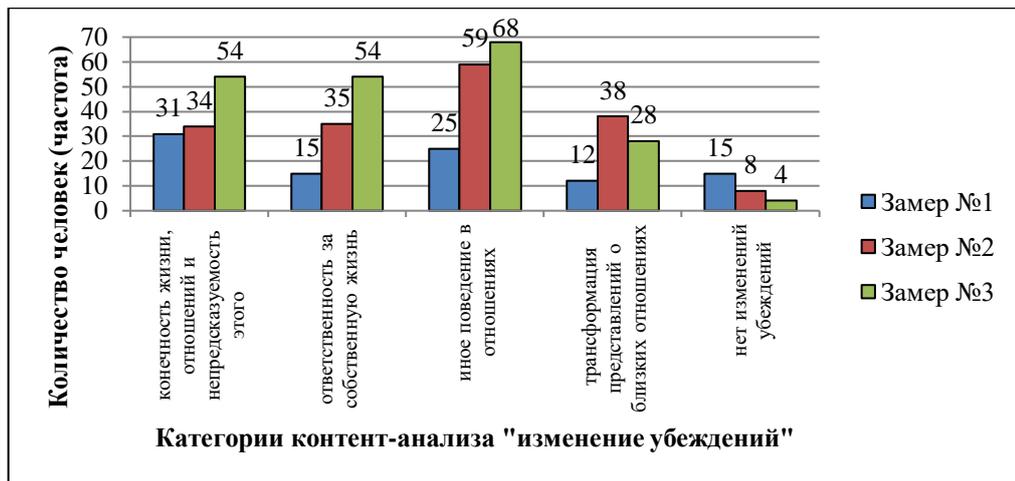


Рис. 17. Динамика убеждений на уровне ядерного слоя образа мира (кол-во человек, замер № 1,2,3, N=80)

Динамика изменений принципов показывает, что во втором замере значимо начинает преобладать принцип фильтрации людей и отношений, в то время как в первом замере доминировал принцип смены расстановки приоритетов. А на третьем — принципы проживания жизни «здесь и сейчас», получения удовольствия от жизни, принцип близости с другими людьми, заботы о себе и своём здоровье, а также принцип «смотреть на жизнь в контексте её конечности». Среди убеждений во втором замере начинают преобладать убеждения, связанные изменением представлений о близких отношениях, а на третьем — убеждения, связанные с конечностью жизни, отношений и непредсказуемостью этого, ответственностью за собственную жизнь, иным поведением в отношениях. Выходит, что в процессе переживания утраты на уровне жизненных принципов и глубинных убеждений происходит движение от констатации отсутствия изменений к пониманию, что в жизни важнее отношения с другими, а затем, — к убежденности, что мы несем ответственность за свою жизнь, и от меня зависит, как я её проживаю. Эти результаты демонстрируют процесс рефлексии своей жизни от уровня включенности в отдельную ситуацию (поверхностное отношение к жизни) до уровня осмысления всей жизни в целом, что по С.Л. Рубинштейну соответствует рефлексивному отношению к жизни.

Таким образом, на ядерном уровне наблюдается динамика от низких значений посттравматического роста, потери/поиска/отсутствия смысла жизни,

либо смысла «межличностные отношения», отсутствия изменений жизненных принципов и убеждений — на первом замере, к повышению посттравматического роста, усилению ценности себя и своей жизни, появлению смысла личностного роста, трансформации принципов и убеждений относительно проживания жизни «здесь и сейчас», получения удовольствия от жизни, близости с другими людьми, заботы о себе и своём здоровье, конечности жизни и ответственности за её проживание — к третьему замеру.

Результаты исследования динамики образа мира демонстрируют высокую степень согласованности результатов интервью с полученными данными по результатам стандартизированных методик, а также частично подтверждают общую гипотезу исследования о том, что изменения образа мира неравномерны и гетерохронны.

Обобщая итоги данного раздела, для определения динамики изменений образа мира мы произвели подсчёт значимо выраженных показателей разных слоёв образа мира (в каждом из замеров) и поделили их на общее количество показателей данного уровня. Результаты мы обобщили в таблице 14.

Таблица 14 — Динамика изменений слоёв образа мира (% , замер № 1,2,3 (N=80))

Слой (уровень) образа мира	Замер № 1	прирост между 1 и 2 замером	Замер № 2	прирост между 2 и 3 замером	Замер № 3
перцептивный слой	9,37%	-3,12	6,25%	18,75	25,00%
семантический слой	11,1%	5,5	16,6%	27,8	44,4%
ядерный слой	11,1%	-4,44	6,66%	26,67	33,33%

Опираясь на приведённую выше таблицу, можно сделать вывод о неравномерности и гетерохронности изменений образа мира личности при переживании утраты близкого человека:

Неравномерность изменения образа мира проявляется в том, что каждый слой (уровень) образа мира имеет свои стадии изменений: периоды, когда происходит интенсивное изменение, и периоды, когда такие изменения малозаметны, то есть периоды подъёма и спада изменений. На семантическом уровне динамика равномерна (постепенное увеличение количества изменений от

1 к 3 замеру), а на перцептивном и ядерном уровне происходит спад динамики во 2 замере и увеличение — в 3 замере.

Гетерохронность изменения образа мира проявилась в разной динамике трансформаций его уровней (слоёв). В первом замере степень выраженности показателей всех трёх уровней образа мира находится в примерно одинаковом положении. Ко второму замеру наиболее интенсивно начинает изменяться семантический уровень, а к третьему замеру наряду с высокой степенью изменений семантического уровня, появляются и интенсивные изменения ядерного слоя. Медленнее всего перестраивается перцептивный уровень.

При этом, в целом наименьшую подвижность демонстрирует перцептивный слой образа мира (изменилось 43,75% показателей, измеренных в трёх замерах). А наибольшую — семантический слой (изменилось 77,77% показателей, измеренных в трёх замерах). Этот уровень образа мира раскрывает отношение к тому, что происходит вокруг, и столкновение с конечностью существования в значительной степени способствует его переосмыслению и смысловой реконструкции. В отношении ядерного слоя образа мира изменения произошли в случае 53,33% показателей, измеренных в трёх замерах.

3.1.2. Изменения образа мира личности в зависимости от объективных характеристик утраты: срока, объекта и причины

Следующей задачей нашей работы являлось исследование влияния объективных характеристик утраты (срока, объекта и причины) на изменения образа мира личности. Несмотря на то, что переживание утраты отражает субъективный аспект горевания, нам было важно понять, насколько иные факторы, которые связаны со степенью близости, сроком утраты или причиной смерти могут влиять на динамику образа мира. Для этого нами использовался однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA, тест Дункана). В случае подсчета частоты встречаемости разных смыслов жизни в группах, разделённых по объективным характеристикам утраты, и результатов интервью — Хи-квадрат

Пирсона (так как эти данные представлены в номинативной шкале). Критерии деления групп в зависимости от срока, объекта и причины утраты представлены в разделе 2.2. Для сравнительного анализа мы оставили выборку 80 человек (напомним, что на первом этапе исследования участие приняло 110 респондентов) – это участники, которые прошли интервью трижды (во всех трех замерах).

Изменения образа мира в зависимости от срока утраты

Изменения перцептивного слоя образа мира

В *первом замере* на уровне перцептивного слоя образа мира в зависимости от срока утраты было получено значимое различие по характеристике «хаотичный — упорядоченный» ($p=0,017$). Наглядно выявленные различия представлены на графике средних значений групп (рисунок 18).

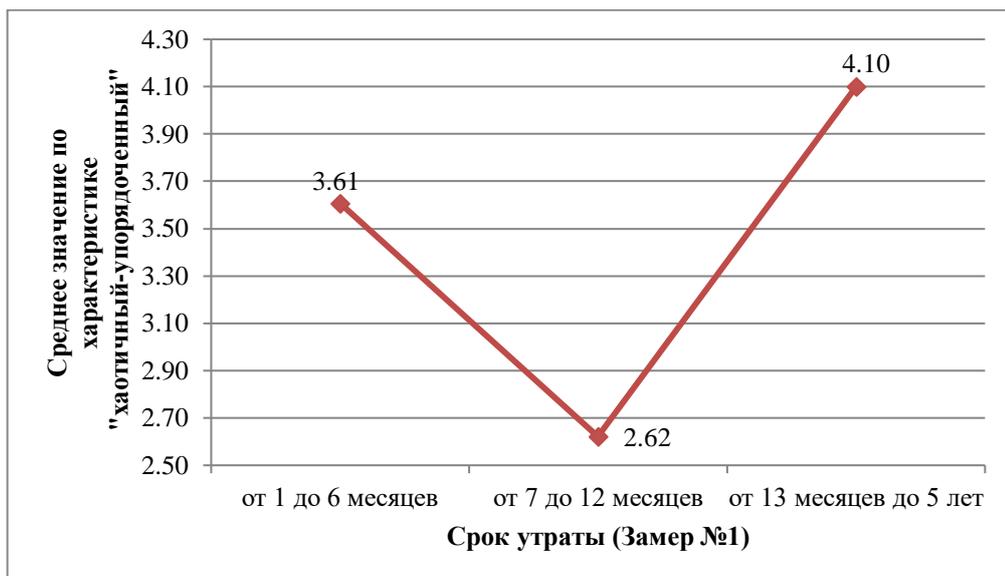


Рис. 18. Различия в группах с разным сроком утраты по характеристике мира «хаотичный — упорядоченный» (среднее значение, замер № 1, N=80)

Как можно увидеть из представленного графика, в период от 7 до 12 месяцев, прошедших с момента утраты, мир воспринимается как более хаотичный, а по прошествии от 13 месяцев до 5 лет — как более упорядоченный. Это может быть связано со структуризацией, систематизацией и интеграцией пережитого опыта на более поздних этапах горевания.

Анализ результатов интервью с использованием таблиц сопряжённости (Хи-квадрат Пирсона) также демонстрирует значимые различия по двум категориям: «представление о мире: двойственный» ($p=0,035$) (рисунок 19), «изменение представлений о себе» ($p=0,026$) (рисунок 20).

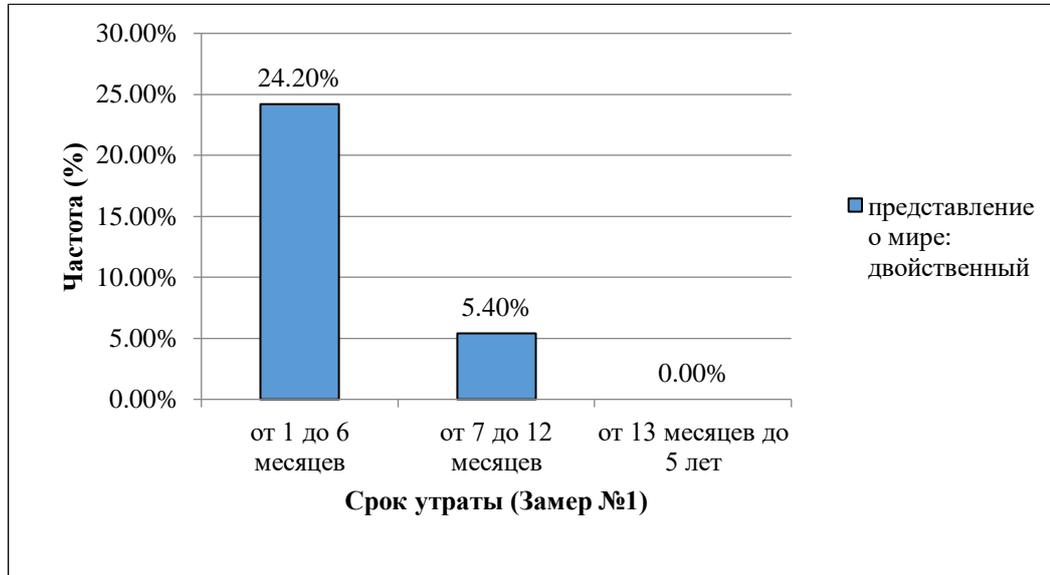


Рис. 19. Различия в группах с разным сроком утраты по двойственному представлению о мире (частота (%), замер № 1, N=80)

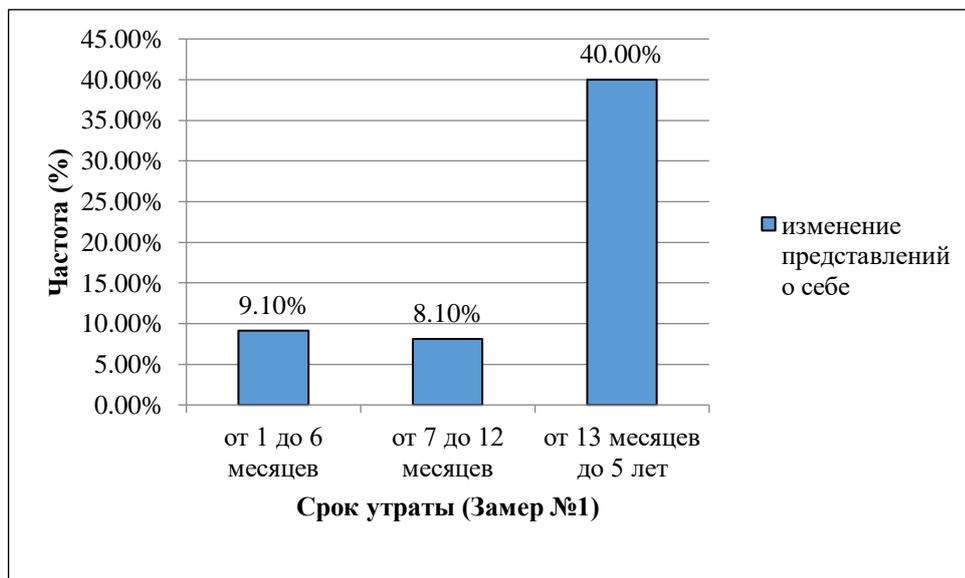


Рис. 20. Различия в группах с разным сроком утраты по изменению представлений о себе (частота (%), замер № 1, N=80)

Как можно увидеть из представленных рисунков, двойственное или амбивалентное восприятие мира в большей степени свойственно начальным

этапам горевания (от 1 до 6 месяцев): «Мир двойственен, у него есть и плохая и хорошая части»; «Мир непредсказуем. Это и пугает, и вызывает интерес», «Мир не желает мне зла, но я чувствую себя в небезопасности», что отражает процесс начала пересмотра своего отношения к миру, его неоднозначность и неопределённость в первое время после потери. При этом, изменение представлений о себе, напротив, характерно для более поздних этапов горевания, когда интенсивность эмоциональных переживаний немного снижается и появляется возможность отрефлексировать пережитый опыт и произошедшие изменения в связи с ним: «Я оказывается сильнее, чем полагал», «Я больше не младшая сестра, мне резко пришлось стать гораздо старше».

Таким образом, в первом замере в группе людей, которые пережили потерю от 1 до 6 месяцев назад, наблюдается восприятие мира как двойственного, в период от 7 до 12 месяцев преобладает хаотичность в восприятии мира. В то время как на более поздних этапах горевания (от 13 месяцев до 5 лет со дня потери) восприятие мира становится упорядоченным и трансформируется представление о себе в связи с пережитым опытом.

Во *втором замере* в зависимости от срока утраты было получено одно значимое отличие по характеристике «чужой — родной» ($p=0,046$). Наглядно выявленные различия представлены на графике средних значений групп (рисунок 21).

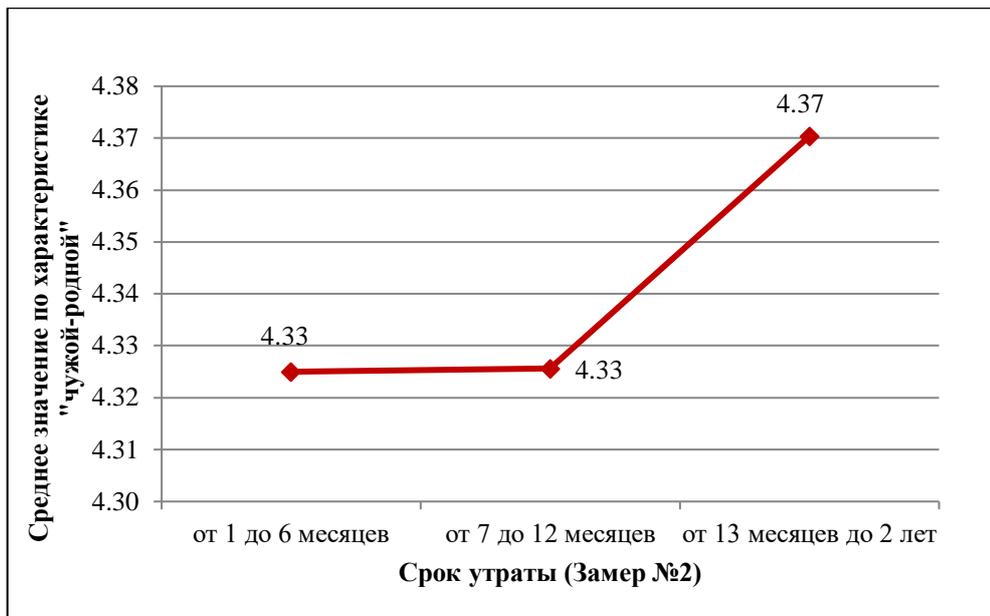


Рис. 21. Различия в группах с разным сроком утраты по характеристике мира «чужой — родной» (среднее значение, замер № 2, N=80)

Как можно увидеть из представленного графика, в период от 1 до 12 месяцев, прошедших с момента утраты, мир воспринимается как более чужой, а по прошествии от 13 месяцев до 2 лет — как более родной. Эти данные, возможно, отражают переход от отстранённости от мира к включенности в него по мере увеличения времени, прошедшего с момента утраты.

В *третьем замере* на уровне перцептивного слоя в зависимости от срока утраты значимых отличий получено не было. Напомним, что к третьему замеру срок утраты у участников исследования варьировался от 7 месяцев до 2,5 лет назад. Вероятно, отсутствие различий в третьем замере связано с тем, что отличия в представлениях о себе и мире между группами людей, столкнувшихся с потерей от 1 до 6 месяцев назад, и теми, кто потерял близкого от 13 месяцев до 5 лет назад, — сильнее (что проявилось в значимых отличиях в 1 и 2 замере), а между группами 7-12 месяцев и 13 месяцев-2,5 года, — отличия не так сильно выражены.

Изменения семантического слоя образа мира

В *первом замере* на уровне семантического слоя образа мира в зависимости от *срока утраты* значимые различия проявились по первой фундаментальной

мотивации «фундаментальное доверие» и по показателю «защищённость» ($p=0,034$) (рисунки 22, 23).

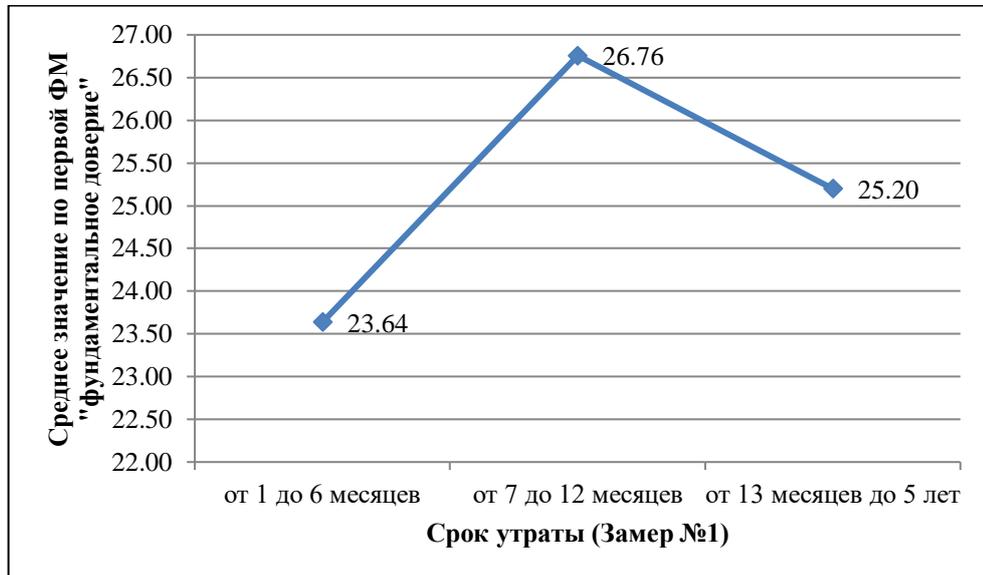


Рис. 22. Различия в группах с разным сроком утраты по первой ФМ «фундаментальное доверие» (среднее значение, замер № 1, N=80)

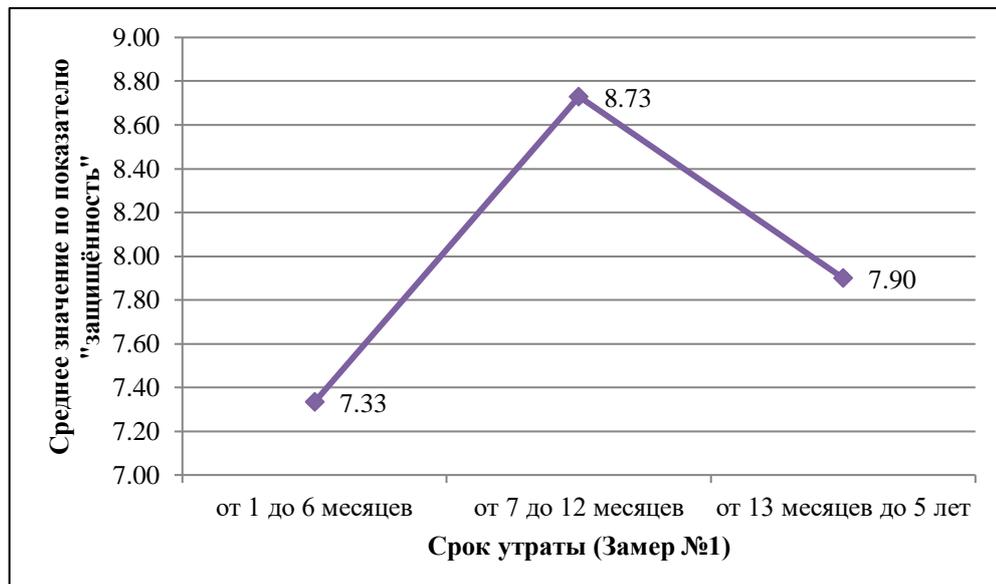


Рис. 23. Различия в группах с разным сроком утраты по показателю «защищённость» (среднее значение, замер № 1, N=80)

Первая фундаментальная мотивация «фундаментальное доверие» и ощущение защищенности максимально проявились у респондентов, которые потеряли близких в период от 7 до 12 месяцев. Вполне вероятно это связано с тем, что по мере горевания, люди больше чувствуют поддержку со стороны других,

обращаются и получают помощь. В течение года к человеку возвращается утраченное в результате такого тяжелого события чувство безопасности. А небольшое снижение спустя год, возможно, свидетельствует, возможно, об обретении автономии и самостоятельности.

Во *втором замере* значимых отличий в зависимости от срока утраты на семантическом уровне получено не было.

В *третьем замере* при обработке результатов интервью было получено значимое различие по показателю «изменение отношения к другим: фильтрация» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,018$), который наиболее выражен в группе людей со сроком утраты от 7 до 12 месяцев (35,3%), в то время как в период от 13 месяцев до 2,5 лет частота выбора фильтрации людей снижается (13,0%): «Во-первых, я поняла, кто мне не нравится, и перестала с ними общаться напрочь, потому что мне просто стало не понятно, зачем я это делала вообще. Вот. При этом есть те, кто мне нравится, и я стала много общаться с этими людьми, даже при условии, что у меня много друзей не в моем городе. Я звоню, пишу, шлю картинки. В общем, я очень много стараюсь поддерживать контакт с людьми, с теми, кто мне нравится». Похоже, что процесс фильтрации своего окружения отражает пересмотр представлений респондентов о близких отношениях, который потом постепенно снижается.

Таким образом, на семантическом уровне основные изменения характерны для респондентов, у которых с момента утраты прошло от 7 до 12 месяцев: они в большей степени чувствуют доверие к миру, защищённость и безопасность в нём, при этом они пересматривают своё отношение к окружению, фильтруя и дифференцируя имеющиеся отношения. Вероятно, это связано с тем этапом горевания, когда пик переживаний начинает снижаться, появляется больше места и пространства для рефлексии пережитого опыта.

Изменения ядерного слоя образа мира

В *первом замере* на уровне ядерного слоя образа мира в зависимости от срока утраты было получено значимое различие по показателю «новые

возможности» ($p=0,050$). Наглядно выявленное различие представлено на графике средних значений групп (рисунок 24).

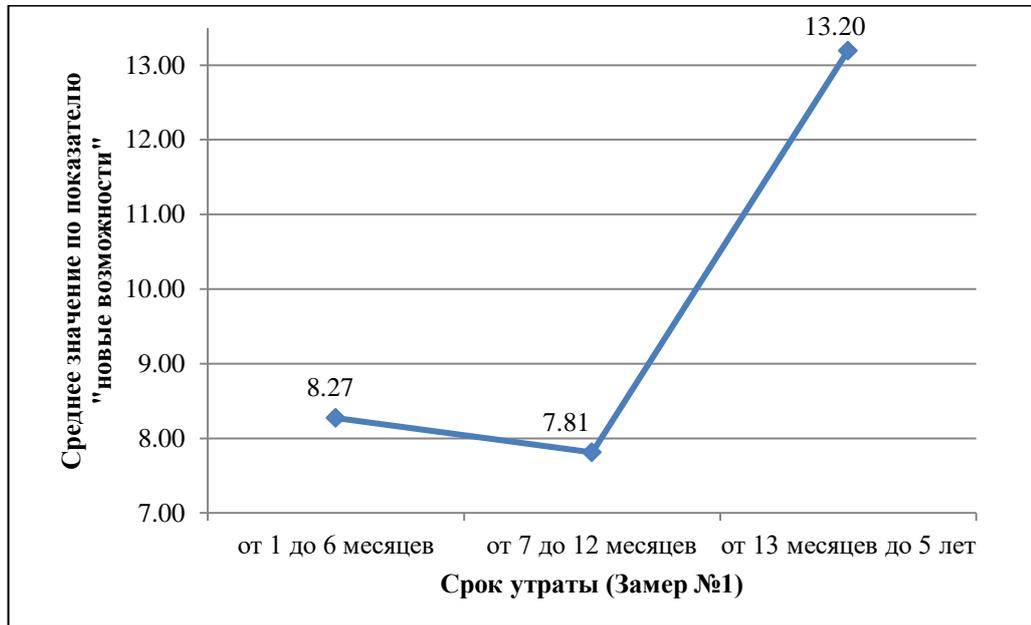


Рис. 24. Различия в группах с разным сроком утраты по показателю посттравматического роста «новые возможности» (среднее значение, замер № 1, N=80)

Как видно из графика, показатель «новые возможности» становятся тем выше, чем больше времени проходит с момента утраты. То есть со временем (спустя 13 месяцев после потери) люди начинают чувствовать, что у них появляется больше возможностей, которые раньше были не доступны, они направляют свою жизнь по иному пути, появляется уверенность в том, что жизнь можно сделать лучше. Исходя из результатов интервью, также было обнаружено, что ценность переживания счастья, спокойствия, веры в лучшее, гармонии с собой и миром также возрастает к более поздним этапам горевания, когда проходит от 13 месяцев до 5 лет с момента потери (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,035$) (рисунок 25): «Сейчас самое ценное для меня — чувствовать счастье, спокойствие», «Самое ценное — вера в то, что можно преодолеть сложности», «Вера в то, что ты можешь на что-то положительно повлиять».

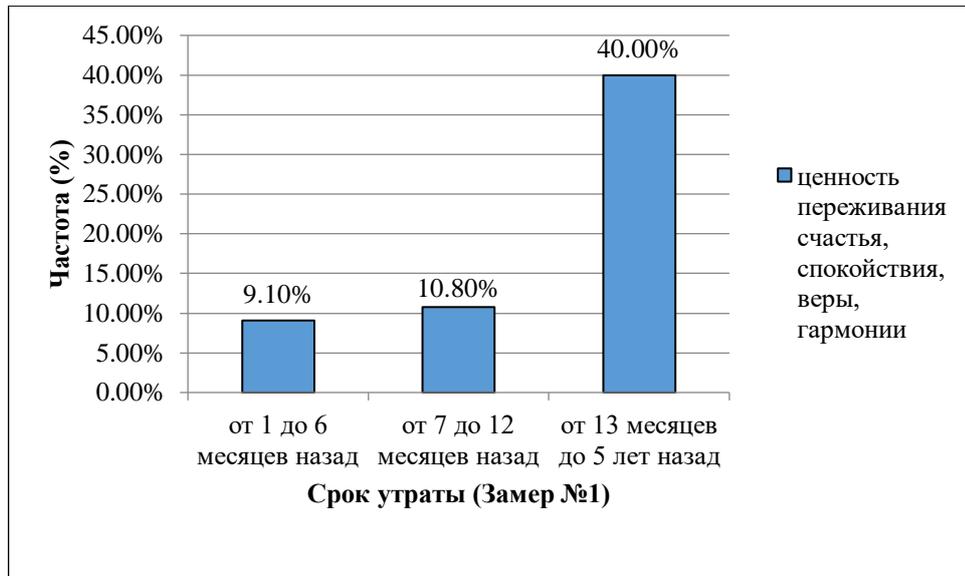


Рис. 25. Различия в группах с разным сроком утраты по показателю «ценность переживания счастья, спокойствия, веры, гармонии» (% , замер № 1, N=80)

Во *втором* замере в зависимости от срока утраты значимые различия на уровне ядерного слоя образа мира были получены по показателям «ценности: Я, моя жизнь» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,027$) и «смысл жизни: личностный рост» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,030$) (рисунок 26).

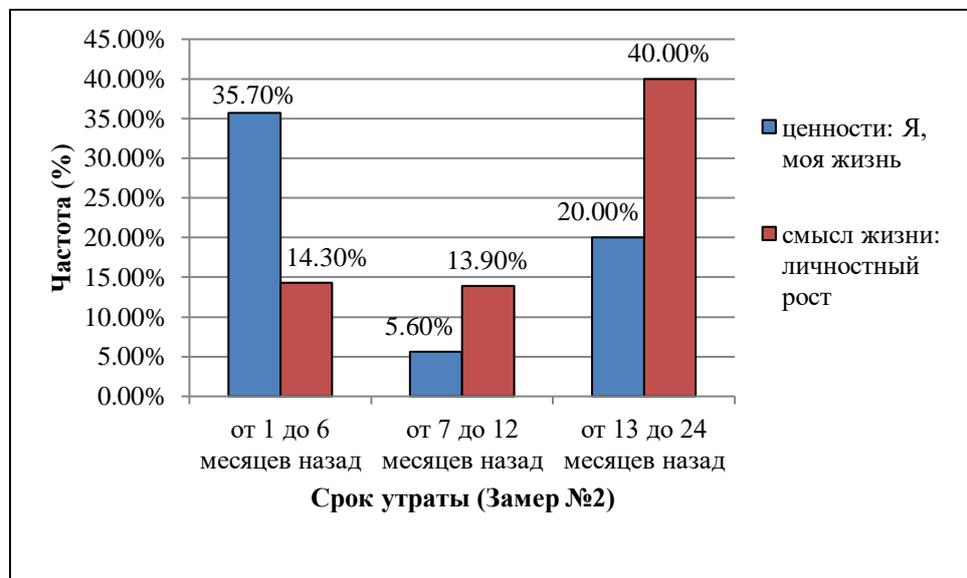


Рис. 26. Различия в группах с разным сроком утраты по показателям «ценности: Я, моя жизнь», «смысл жизни: личностный рост» (% , замер № 2, N=80)

Как можно увидеть, на более ранних этапах горевания (от 1 до 6 месяцев) превалирует ценность себя и своей жизни: «Сейчас самым ценным являюсь я. Я,

жизнь, здоровье. Я забочусь о себе. Сейчас нет рядом мамы, она умерла, папа в больнице. И я больше внимания уделяю себе, своей жизни», что, похоже, отражает ресурс, который позволяет справиться с потерей — начать с заботы о себе. При этом, мы видим на более поздних этапах горевания (от 13 месяцев до 2 лет назад), что на первый план выходит смысл личностного роста. Это подтверждает сделанное нами ранее предположение о том, что спустя время после утраты появляется стремление к дальнейшему движению, динамики, развитию.

В *третьем замере* различий по результатам интервью становится больше: «смысл жизни: межличностные отношения» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,010$), «смысл жизни: удовольствие» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,007$), «жизненные принципы: смотреть на жизнь в контексте её конечности, уважение к смерти» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,024$), «жизненные принципы: фильтрация людей и отношений, фильтрация опыта отношений с ушедшим» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,037$). Данные представлены на рисунке 27.

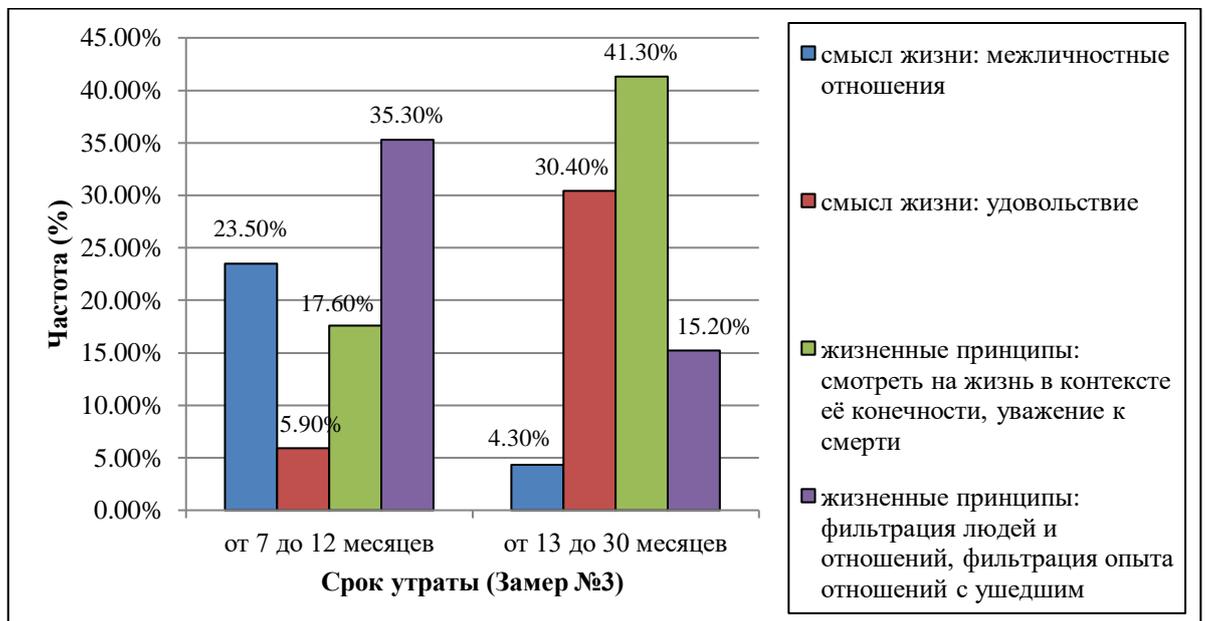


Рис. 27. Различия в группах с разным сроком утраты по показателям «смысл жизни: межличностные отношения», «смысл жизни: удовольствие», жизненные принципы: смотреть на жизнь в контексте её конечности, уважение к смерти», «жизненные принципы: фильтрация людей и отношений, фильтрация опыта отношений с ушедшим» (% , замер № 3, N=80)

Сравнительный анализ показывает, что смысл межличностных отношений и принцип фильтрации людей и отношений преобладают в период от 7 до 12 месяцев (что согласуется с данными семантического уровня), в то время как смысл удовольствия от жизни и принцип, согласно которому проживаемая жизнь соотносится с фактом ее конечности, напротив, доминируют в период от 13 месяцев до 2,5 лет, прошедших с момента утраты.

Таким образом, на перцептивном уровне роль срока утраты проявилась в первом и втором замере: в *первом замере* в группе людей, которые пережили потерю от 1 до 6 месяцев назад, наблюдается восприятие мира как двойственного, в период от 7 до 12 месяцев преобладает хаотичность в восприятии мира. На более поздних этапах горевания (от 13 месяцев до 5 лет со дня потери) восприятие мира становится упорядоченным и трансформируется представление о себе в связи с пережитым опытом. При этом, во *втором замере*, в период от 1 до 12 месяцев, прошедших с момента утраты, мир воспринимается как более чужой, а по прошествии от 13 месяцев до 2 лет — как более родной.

На семантическом уровне влияние срока утраты было обнаружено в первом и третьем замере: в *первом замере* в группе людей, которые пережили потерю от 7 до 12 месяцев назад, наиболее выражено фундаментальное доверие к миру и переживание защищённости в нём, при этом в *третьем замере* у них преобладает фильтрация, пересмотр имеющихся отношений, в то время как группа тех, кто столкнулся с утратой от 1 до 6 месяцев назад, напротив, в меньшей степени чувствует доверие к миру, защищённость и безопасность в нём (в *первом замере*).

На ядерном уровне срок утраты оказал значимое влияние во всех трёх замерах: в группе тех, кто пережил потерю от 13 месяцев до 5 лет назад, в *первом замере* доминирует ощущение новых возможностей в жизни, превалирующей ценностью для них становится переживание счастья, спокойствия, гармонии с собой и миром, во *втором замере* основным смыслом их жизни является личностный рост, а в *третьем замере* — смысл жизни они находят в удовольствии, а в качестве основного жизненного принципа выбирают смотреть

на жизнь в контексте ее конечности. В то время как в группе тех, кто пережил потерю от 1 до 6 месяцев назад, во *втором замере* ценностью является собственная личность и собственная жизнь (сфера Я). В *третьем замере* в период от 7 до 12 месяцев со дня потери превалирующим смыслом жизни являются межличностные отношения, а основным жизненным принципом — фильтрация, дифференциация окружения и имеющихся отношений.

Следовательно, обобщая результаты влияния срока утраты на изменения образа мира, можно сделать вывод, что: (1) период *от 1 до 6 месяцев* с момента потери характеризуется недоверием к миру, незащищённостью (небезопасностью) в нём, восприятием мира как двойственного и чужого, при этом превалирующей ценностью в данный период является сфера Я; (2) период *от 7 до 12 месяцев*, с одной стороны, отличается усилением доверия к миру и ощущением защищённости в нём, с другой стороны — хаотичностью в восприятии мира и переживанием его как чужого, в центре внимания в данный период находится пересмотр имеющихся отношений (сфера Я — Другой); (3) в период *от 13 месяцев до 5 лет* со дня потери мир воспринимается как упорядоченный и родной, трансформируются представления о себе и своих личностных качествах в сторону большей устойчивости, преобладает ощущение новых возможностей в жизни, основная ценность в данный период — переживание счастья, смысл жизни — личностный рост и удовольствие, внимание направлено на проживаемую жизнь в контексте ее конечности (сфера Я — Мир).

Изменения образа мира в зависимости от объекта утраты

Изменения перцептивного слоя образа мира

В *первом замере* в зависимости от объекта утраты было получено значимое различие по характеристике «хаотичный — упорядоченный» ($p=0,046$) (рисунок 28).

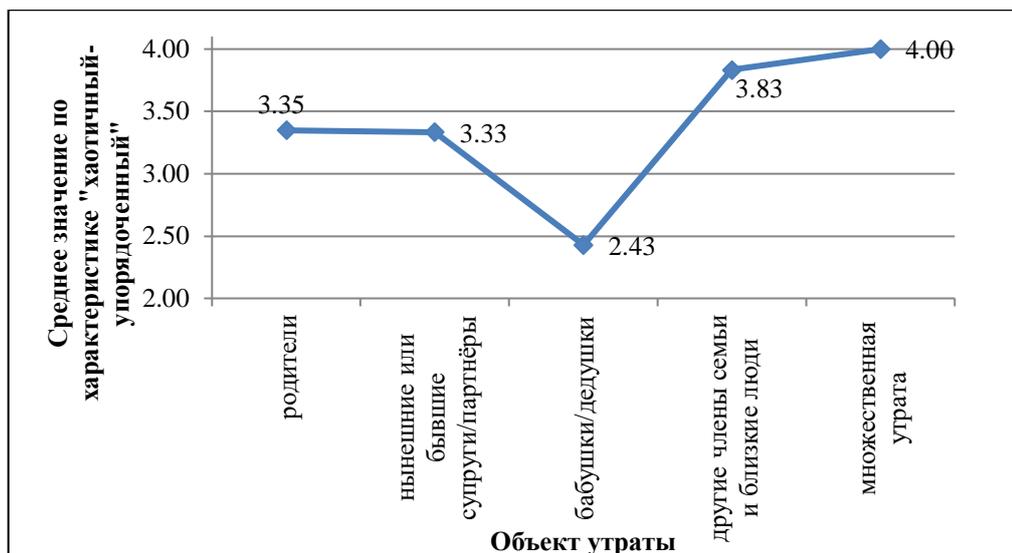


Рис. 28. Различия в группах с разным объектом утраты по характеристике мира «хаотичный — упорядоченный» (среднее значение, замер № 1, N=80)

На первом этапе, те, кто потерял бабушек и дедушек, воспринимают мир как более хаотичный, в то время как люди, столкнувшиеся со множественной утратой, — как более упорядоченный. Возможно, здесь в большей степени влияет частота столкновений с переживанием утраты, когда потери происходят несколько раз подряд (как в случае со множественной утратой), это приобретает характер некоторой закономерности и уже не воспринимается как что-то, привносящее хаос.

Во *втором замере* значимых различий в отношении объекта утраты получено не было.

В *третьем замере* значимых различий по переменной «объект утраты» стало значительно больше: «плохой — хороший» ($p=0,007$), «жесткий — мягкий» ($p=0,047$), «глупый — умный» ($p=0,041$). Выявленные различия представлены на графике средних значений (рисунок 29).

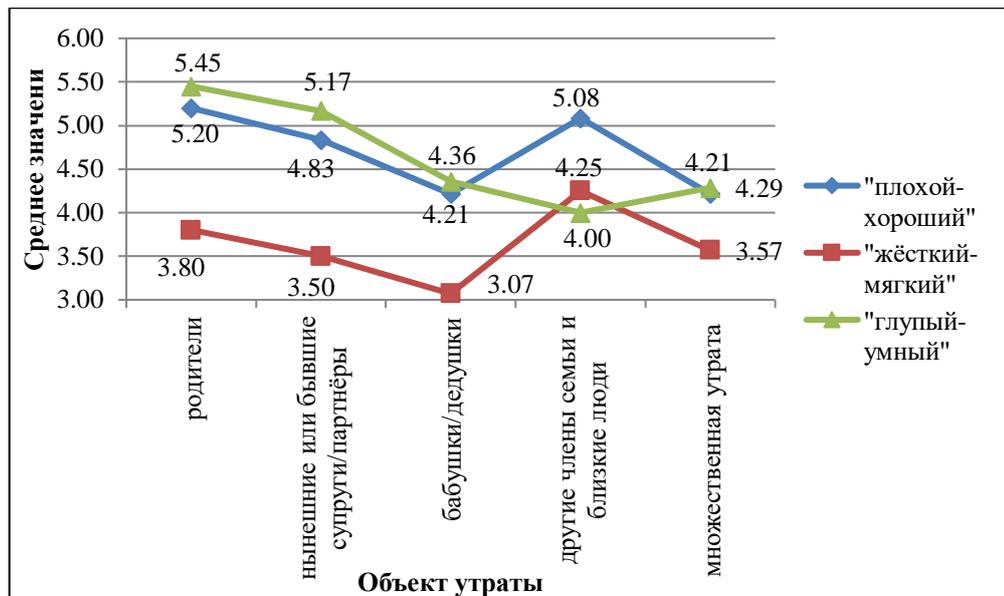


Рис. 29. Различия в группах с разным объектом утраты по характеристикам мира «плохой — хороший», «жесткий — мягкий», «глупый — умный» (среднее значение, замер № 3, № =80)

Те, кто потерял родителей воспринимают мир, как (а) более хороший, чем те, кто потерял бабушек/дедушек или столкнулся со множественной утратой, и (б) как более умный. Те, кто пережил смерть бабушек и дедушек, воспринимают мир как более жесткий, а те, кто столкнулся с потерей других близких людей — как более мягкий и глупый. В данном случае играет роль возраст респондентов, которые указывали в качестве значимой утраты смерть бабушки или дедушки: были получены значимые отличия с использованием однофакторного дисперсионного анализа по характеристикам «плохой — хороший» ($p=0,003$) и «жесткий — мягкий» ($p=0,025$) в группах респондентов с разным возрастом. Более взрослые люди (41-59 лет) воспринимают мир как более хороший и мягкий, чем молодежь (19-25 лет) и респонденты 26-40 лет. При этом, было обнаружено значимое отличие между объектами утраты в разных возрастных группах ($p=0,001$): люди периода средней зрелости чаще теряют родителей (средний возраст — 34 года) и нынешних или бывших супругов/партнёров (средний возраст — 37 лет), в то время как бабушек/дедушек чаще теряют люди периода ранней зрелости (средний возраст — 25 лет). Отсюда и более острая реакция последних. Вероятно, молодые люди впервые встречаются с потерей. Поэтому различия в представлениях о мире опосредованно проявляются через возраст

респондентов и фиксированы на тех, кого потеряли участники исследования. Особенно это касается молодых людей, потерявших бабушек/дедушек. Именно для них характерны негативные изменения в представлениях о мире.

Изменения семантического слоя образа мира

В зависимости от **объекта** утраты **во всех трёх замерах** на уровне семантического слоя образа мира значимых отличий получено не было, как по результатам стандартизированных методик, так и по результатам интервью. Возможно, это говорит о наибольшей значимости не степени родства с ушедшим (кем он объективно для меня являлся), а субъективного ощущения близости с ним, особенностей отношений с этим человеком, и его значимости для горюющего.

Изменения ядерного слоя образа мира

В **первом замере** зависимости от **объекта утраты** были получены значимые отличия по таким показателям посттравматического роста как «новые возможности» ($p=0,032$), «сила личности» ($p=0,002$), «общий показатель посттравматического роста» ($p=0,044$). Наглядно выявленные различия представлены на графиках средних значений групп (рисунки 30, 31).

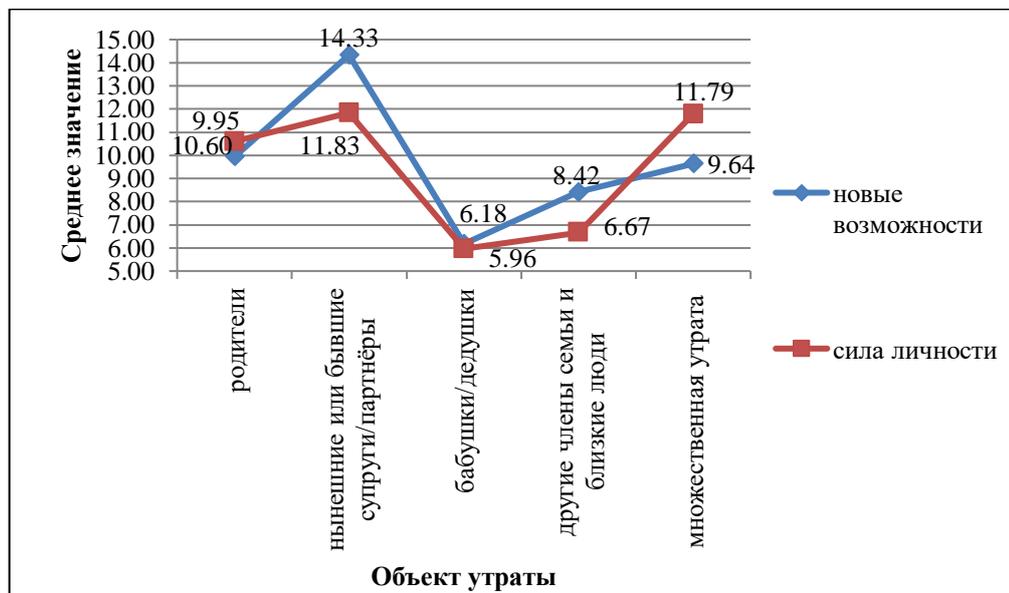


Рис. 30. Различия в группах с разным объектом утраты по показателям посттравматического роста «новые возможности», «сила личности» (среднее значение, замер № 1, N=80)

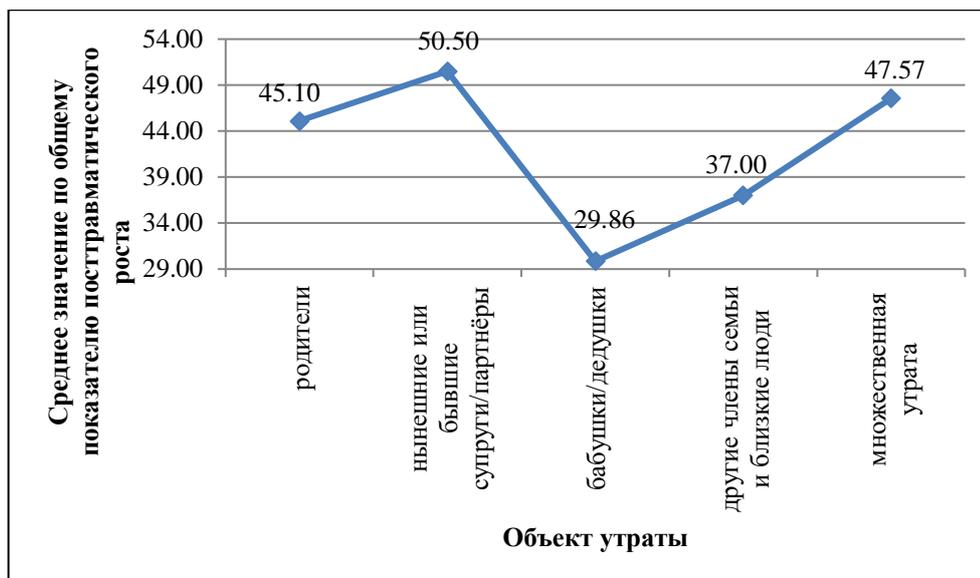


Рис. 31. Различия в группах с разным объектом утраты по общему показателю посттравматического роста (среднее значение, замер № 1, N=80)

На представленных графиках можно увидеть, что у тех, кто потерял нынешних/бывших супругов/партнёров выше как общий показатель посттравматического роста, так и показатель «новые возможности». У тех, кто столкнулся со множественной утратой — выше значения по показателю «сила личности». Самые низкие значения по всем трём показателям у тех, кто потерял бабушек и дедушек. Возможно, это также связано с возрастом респондентов и переживаемой ими потерей впервые и более остро, что сказывается на низких показателях посттравматического роста в первом замере. Такие результаты согласуются с данными других исследований, где было обнаружено, что в более молодом возрасте чаще наблюдаются симптомы осложненного горя, чем в более позднем (Бурина Е.А., Добрякова А.Ю., 2018).

В отношении влияния объекта утраты на изменения смысла жизни в *первом замере* было получено одно значимое отличие по смыслу «наличие целей» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,000$). Респонденты, которые потеряли нынешних или бывших супругов/партнёров чаще (50% людей из этой группы) указывают этот смысл жизни, чем люди с другими объектами утраты. Возможно, это связано с тем, что потеря партнёра во многом связана с переструктурированием своей повседневности, быта, и жизни в целом. То, что раньше разделялось на двоих, теперь оставшийся партнёр вынужден делать в одиночку. При этом, по результатам интервью для тех, кто

потерял нынешних или бывших супругов/партнёров наиболее характерны поиск, отсутствие или потеря смысла жизни (33,3%, $p=0,028$).

Значимые различия по результатам интервью относительно объекта утраты в первом замере по критерию Хи-квадрат Пирсона также демонстрируют следующие показатели: «смысл жизни: эмоциональные переживания» ($p=0,010$), «жизненные принципы, связанные с трансформацией личностных качеств» ($p=0,028$), «жизненные принципы: фильтрация людей и отношений, фильтрация опыта отношений с ушедшим» ($p=0,007$), «убеждения: более лёгкое отношение ко многим вещам» ($p=0,030$). Так, смысл эмоциональных переживаний доминирует у тех, кто потерял других членов семьи и близких людей (25,0%). В группе людей со множественной потерей доминируют принципы, связанные с трансформацией личностных качеств (57,1%) и фильтрацией людей и отношений (42,9%). Убеждение, связанное с тем, что нужно легче относиться ко многим вещам, превалирует у тех, кто потерял родителей (30,0%).

Во *втором замере* значимые различия по критерию Хи-квадрат Пирсона были получены в сфере убеждений. Результаты показывают, что у тех, кто потерял нынешних или бывших супругов/партнёров (66,7%) значимо чаще появляются убеждения, связанные с более лёгким отношением к вещам (66,7%, $p=0,007$), и своим одиночеством в мире (50,0%, $p=0,001$): «Я в этом мире одна», «Со всем нужно теперь справляться в одиночку».

В *третьем замере* выделяется группа тех, у кого случилась множественная утрата. В данной группе значимо чаще по критерию Хи-квадрат Пирсона встречается смысл межличностных отношений (35,7%, $p=0,009$) и принцип фильтрации людей и отношений (64,3%, $p=0,002$). По всей видимости, из-за потери нескольких значимых людей подряд, сфера отношений в большей степени подвергается этими людьми пересмотру: «Я пока не готова к выстраиванию близких отношений. Да, мне пока тяжело перестроиться, вообще перестраиваться. Очень тяжело. Это как заново научиться ходить. Я учусь заново доверять. Ну и, наверное, пока я до конца не пойму, что же важно для меня, что я хочу и как должна выглядеть моя жизнь, я, наверное, сильно близкие отношения заводить не буду. Потому что

потом перестраивать, опять же это ломать и заново строить не хочу. Проще как с фундамента начать. Поэтому сначала я почию себя, потом будем достраивать и все остальное».

Таким образом, на перцептивном уровне роль объекта утраты проявилась в первом и третьем замере: в *первом замере*, те, кто потерял бабушек и дедушек, воспринимают мир как более хаотичный, в то время как люди, столкнувшиеся со множественной потерей, — как более упорядоченный. В *третьем замере*, те, кто потерял родителей, воспринимают мир как более хороший, чем те, кто потерял бабушек/дедушек или столкнулся со множественной утратой (они воспринимают мир как плохой), и как более умный. Те, кто потерял бабушек и дедушек, воспринимают мир как более жёсткий, а те, кто столкнулся с утратой других близких людей, — как более мягкий и глупый. В большей степени на такое мировосприятие оказывает влияние возраст респондентов (люди, потерявшие бабушек/дедушек, — период ранней взрослости; потерявшие родителей и нынешних/бывших супругов/партнёров — период средней и поздней взрослости).

На семантическом уровне значимых отличий в отношении влияния объекта утраты на изменения образа мира во всех трёх замерах получено не было.

На ядерном уровне влияние объекта утраты было обнаружено во всех трёх замерах: в *первом замере* у тех, кто потерял нынешних/бывших супругов/партнёров, выше как общий показатель посттравматического роста, так и показатель «новые возможности», при этом у них доминирует поиск/отсутствие/потеря смысла жизни или смысл «наличие целей». У тех, кто столкнулся со множественной утратой, выше значения по показателю «сила личности», у них также превалируют жизненные принципы, связанные с трансформацией личностных качеств и фильтрацией людей и отношений. Самые низкие значения по всем трём показателям посттравматического роста (новые возможности, сила личности, общий показатель посттравматического роста) у тех, кто потерял бабушек и дедушек. Смысл эмоциональных переживаний

доминирует у тех, кто потерял других членов семьи и близких людей. Убеждение, связанное с тем, что нужно легче относиться ко многим вещам, превалирует у тех, кто потерял родителей. Во *втором замере* у тех, кто потерял нынешних или бывших супругов/партнёров, значимо чаще появляются убеждения, связанные с более лёгким отношением к вещам и своим одиночеством в мире. В *третьем замере* выделяется группа тех, у кого случилась множественная утрата: в данной группе значимо чаще встречается смысл межличностных отношений и продолжает доминировать принцип фильтрации людей и отношений.

Подводя итог влиянию объекта утраты на изменения образа мира, стоит отметить, что: (1) те, кто в качестве значимой утраты называют *родителей*, воспринимают мир как хороший и умный, в результате столкновения с утратой у них усиливается убеждение, связанное с тем, что нужно легче относиться ко многим вещам; (2) переживание смерти *нынешних/бывших супругов/партнёров*, характеризуется посттравматическим ростом, наличием переживания новых возможностей, поиском/отсутствием/потерей смысла жизни или смыслом «наличие целей», у них значимо чаще появляются убеждения, связанные с более лёгким отношением к вещам и своим одиночеством в мире; (3) те, кто потерял *бабушек/дедушек*, воспринимают мир как хаотичный, плохой и жёсткий, обладают низким посттравматическим ростом — на это в большей степени влияет юный возраст респондентов (19-25 лет) и столкновение с утратой впервые; (4) те, кто потерял *других близких людей и членов семьи*, воспринимают мир как мягкий и глупый, находят смысл в эмоциональных переживаниях; (5) те, кто столкнулся со *множественной потерей*, воспринимают мир как упорядоченный и плохой, в процессе переживания утраты они обнаружили, что сильнее, чем полагали, у них превалируют жизненные принципы, связанные с трансформацией личностных качеств и фильтрацией людей и отношений, а также смысл межличностных отношений.

Изменения образа мира в зависимости от причины утраты

Изменения перцептивного слоя образа мира

Третьей объективной характеристикой в анализе стала причина утраты и ее роль в изменении образа мира.

В *первом замере* в зависимости от *причины утраты* значимых различий получено не было.

Во *втором замере* на перцептивном уровне в группе тех, кто потерял близкого по причине убийства или самоубийства чаще встречаются негативные представления о мире (100%, $p=0,031$). А в *третьем замере* у них начинают доминировать тревожные представления о мире в контексте СВО (100%, $p=0,004$). По всей видимости, такая травматичная причина смерти близкого в большей степени влияет на негативное мировосприятие.

Изменения семантического слоя образа мира

На семантическом уровне в первом, втором и третьем замере в зависимости от *причины утраты* (как по результатам методик, так и по результатам интервью) значимых различий получено не было. Вполне вероятно, в большей степени важно не то, от чего умер близкий, а как протекает процесс горевания, и, насколько ожидаемой или неожиданной (внезапной) являлась потеря для горюющего.

Изменения ядерного слоя образа мира

На уровне ядерного слоя образа мира причина утраты не влияет на показатели посттравматического роста — значимых различий получено не было во всех трёх замерах.

Однако именно причина утраты стала значимым фактором для изменения смысла жизни. В *первом замере* были получены значимые различия частоты встречаемости смысла жизни «личностный рост» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,000$) и «удовольствие» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,002$) в группах с разной причиной утраты. Смысл личностного роста чаще (100%) выбирали те, кто потерял близкого в результате случайности, а смысл удовольствия те, кто потеря близкого в результате убийства или самоубийства (100%). В *втором замере* значимых

различий не обнаружено. **В третьем замера** выявлено, что значимо более часто указывают эмоциональные переживания как смысл жизни (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,010$) те, для кого значимая потеря близкого произошла в результате убийства или самоубийства. Возможно, наиболее неожиданные причины утраты (случайность, убийство, самоубийство) шокируют человека и провоцируют актуализацию поиска внутренних ресурсов, которые обнаруживаются в стремлении к большей наполненности жизни, получению удовольствия, что связано с осознанием скоротечности жизни и возможности ее прерывания в любой момент. Тем не менее, и в первом замера именно для тех, кто потерял близкого человека в результате убийства или самоубийства, был характерен смысл жизни в получении удовольствия. По мере горевания он изменился на смысл «эмоциональные переживания», ориентированный на полноту проживания жизни и её наполненность. Таким образом, столкновение с такой тяжёлой потерей инициирует переход от смысла жизни ради получения удовольствия к стремлению её наполненного проживания. Такая трансформация смысла жизни может говорить о повышении ценности жизни. Полученные данные согласуются с рядом исследований в контексте понимания утраты как процесса «смысловой реконструкции», где делается вывод о важности обретения смысла при столкновении с наиболее травматичными причинами ухода из жизни близкого (самоубийство, убийство) (Delgado H., Goergen J., Tyler J., Windham H.A, 2023; Bradley K., Akmese I., Chamberlain K., 2024).

По результатам обработки интервью причина утраты также стала значимым фактором изменений ядерного уровня. Так, в **первом замера**, те, кто потерял близкого по разным причинам в связи со множественной утратой, чаще выбирают принципы, связанные с трансформацией личностных качеств (57,1%, $p=0,009$) и фильтрацией людей и отношений (42,9, $p=0,028$). А те, кто потерял близкого в результате убийства или самоубийства чаще в первом замера говорят об отсутствии изменений в сфере убеждений (100%, $p=0,021$). Во **втором замера** также те, кто потерял близкого по разным причинам в связи со множественной утратой продолжают чаще выбирать жизненные принципы, связанные с

фильтрацией людей и отношений (57,1, $p=0,047$). В *третьем замере* ценность проживания наполненной жизни доминирует, по сравнению с другими группами, у тех, кто потерял близкого по причине случайности (несчастный случай, врачебная халатность, ДТП, утопление) (50%, $p=0,007$), у них также превалирует смысл личностного роста (100%, $p=0,015$). Те, кто потерял близкого по разным причинам в связи со множественной утратой, чаще выбирают смысл межличностных отношений (35,7%, $p=0,042$). Принцип смены приоритетов доминирует у тех, кто потерял близкого по причине убийства или самоубийства (50%, $p=0,042$). Принцип фильтрации людей и отношений — у тех, кто потерял близкого по разным причинам в связи со множественной утратой (64,3%, $p=0,001$). А убеждения, связанные с изменением взглядов на близость с другими людьми, чаще трансформируются у тех, кто потерял близкого по причине убийства или самоубийства (100%, $p=0,035$).

Таким образом, на перцептивном уровне влияние причины утраты было обнаружено во втором и третьем замере: во втором замере в группе тех, кто потерял близкого по причине убийства или самоубийства чаще встречаются негативные представления о мире, **в третьем замере** у них начинают преобладать тревожные представления о мире, обусловленные социальным контекстом (в частности, объявленной мобилизацией).

На семантическом уровне в первом, втором и третьем замере в зависимости от причины утраты (как по результатам методик, так и по результатам интервью) значимых различий получено не было.

На ядерном уровне влияние причины утраты выявлено во всех трёх замерах: в первом замере, те, кто потерял близкого по разным причинам в связи со множественной утратой, чаще выбирают принципы, связанные с трансформацией личностных качеств и фильтрацией людей и отношений. А те, кто потерял близкого в результате убийства или самоубийства чаще в первом замере говорят об отсутствии изменений в сфере убеждений, при этом они находят смысл жизни в удовольствии. Смысл личностного роста чаще выбирают те, кто потерял близкого в результате случайности. **Во втором замере** также те,

кто потерял близкого по разным причинам в связи со множественной утратой продолжают ориентироваться на жизненные принципы, связанные с фильтрацией людей и отношений. **В третьем замере** ценность проживания наполненной жизни доминирует, по сравнению с другими группами, у тех, кто потерял близкого по причине случайности (несчастный случай, врачебная халатность, ДТП, утопление), у них также превалирует смысл личностного роста. Те, кто потерял близкого по разным причинам в связи со множественной утратой, чаще выбирают смысл межличностных отношений и принцип фильтрации людей и отношений. Принцип смены приоритетов, убеждения, связанные с изменением взглядов на близость с другими людьми, смысл эмоциональных переживаний, доминируют у тех, кто потерял близкого по причине убийства или самоубийства.

Обобщая результаты влияния причины утраты на изменения образа мира, можно сделать вывод, что: (1) у тех, кто потерял близкого по **разным причинам в связи со множественной утратой**, центральные изменения образа мира в результате переживания утраты связаны с трансформацией личностных качеств и фильтрацией людей и отношений; (2) те, кто потерял близкого в результате **случайности (несчастный случай, врачебная халатность, ДТП, утопление)**, в большей степени фокусируются на смысле личностного роста и ценности проживания наполненной жизни; (3) те, кто потерял близкого в результате **убийства или самоубийства**, отличаются негативными или тревожными представлениями о мире, отсутствием изменений в сфере убеждений и смыслом удовольствия на первом замере, а на третьем замере — обретением убеждений, связанных с изменением взглядов на близость с другими людьми, принципа смены приоритетов и смысла эмоциональных переживаний.

Итоги влияния объективных характеристик утраты на изменения образа мира мы обобщили в таблице 15.

Таблица 15 — Влияние объективных характеристик утраты (срока, объекта, причины) на изменения образа мира

Объективные характеристики утраты	Слой образа мира		
	перцептивный	семантический	ядерный
Срок	влияние в 1 и 2 замера	влияние в 1 и 3 замера	влияние в 1,2 и 3 замера
Объект	влияние в 1 и 3 замера	влияния не обнаружено	влияние в 1,2 и 3 замера
Причина	влияние во 2 и 3 замера	влияния не обнаружено	влияние в 1,2 и 3 замера

Подводя итог данного раздела, стоит отметить, что наша гипотеза, предполагающая влияние объективных характеристик утраты (срока, объекта, причины) на изменения образа мира, подтвердилась частично (Кононова А.И., Костромина С.Н., 2023, № 2; Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 17-20 октября 2023; Грекова-Кононова А.И., 2024), так как их влияние носит ситуативный характер (нет устойчивого влияния на протяжении трёх замеров, за исключением ядерного уровня), а также гетерохронно: наибольшую чувствительность к воздействию срока, объекта и причины утраты демонстрирует ядерный слой, а наименьшую — семантический, отражающий отношения с миром и другими, что может быть связано с достаточной поддержкой со стороны окружения, а также с наибольшим влиянием на этот слой других факторов, которые носят субъективный характер. При этом, из трёх объективных характеристик утраты наибольшее влияние оказывает срок давности потери, а наименьшее — объект утраты и причина смерти близкого. Возможно, в большей степени важно не то, кто и от чего именно умер, а то, какой эта смерть представлялась для горюющего человека (ожидаемой, растянутой, внезапной), какое значение имела для него произошедшая потеря и какие отношения их связывали с ушедшим.

3.2. Феноменологическое описание переживания утраты

Следующей задачей нашего исследования являлось описание феноменологии значения утраты и отношений с ушедшим, а также раскрытие феноменологии переживания утраты. Для этого мы провели контент-анализ глубинного интервью. Затем, с помощью кластерного анализа, разделили выборку

на группы в зависимости от типа переживания утраты. После чего описали динамику образа мира в разных группах по типу переживания утраты.

3.2.1. Феноменология значения утраты и отношений с ушедшим

Прежде, чем перейти к описанию переживания утраты, важно раскрыть субъективное значение смерти близкого (замер № 1: «Что для Вас значила эта утрата?»; замер № 2,3: «Что для Вас значит эта утрата сейчас?»), описать отношения с ушедшим и трансформацию связи с ним на символическом уровне, так как эти факторы в значительной степени определяют проживание потери. Результаты контент-анализа представлены в таблице 16.

Таблица 16 — Значение утраты по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110), замер № 2,3 (N=80))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)		Замер № 2 (N=80)		Замер № 3 (N=80)	
			Частота	%	Частота	%	Частота	%
Значение утраты	утрата планов на будущее, надежды на изменение отношений с ушедшим, разрушение прежних иллюзий	«Мне очень хотелось мамы всегда. И та иллюзия об идеальной семье разрушилась. Была моя сказка, и я её натягивала на всех близких. А тут всё. Нет у меня мамы, нет у моих детей бабушки. Всё. И это прошло так быстро»	17	15,5	10	12,5	11	13,8
	взросление, опора на себя, решительность, уверенность, произошло полное взросление	«Появилось больше опоры на себя в плане своих суждений», «Как будто бы пришла какая-то истинная такая взрослая, самостоятельность, что я теперь сама»	19	17,3	14	17,5	23	28,7
	конечность жизни и страх смерти	«Появилось ощущение конечности, ощущение смерти, что всё заканчивается, что человеческая жизнь тоже может заканчиваться очень резко, что это связано очень сильно с болью», «Я теперь первый в очереди перед смертью», «Появилось ощущение, что жизнь более эфемерна, более тонка, неуловима, и может очень быстро ускользнуть по какому-то случайному стечению обстоятельств. Даже никто не знает, как и в какой момент нас это настигнет»	10	9,1	8	10,0	13	16,3
	потеря опоры, защиты, безопасности, «крыши над головой», одиночество, утрата семьи как целого	«Когда он ушел, ушла какая-то внутренняя опора во мне, о которой я даже не знала, что она есть. То есть, да, я его люблю, я знаю, что он меня очень сильно любит, но я, когда он ушел, даже не думала, что такая сильная внутренняя опора у меня, оказывается, была вместе с ним»	37	33,6	15	18,8	15	18,8

Продолжение таблицы 16

утрата части прошлого, «корней», детства, части своей истории, связи с предками, родным местом	«Рухнул привычный мир, где я была ребенком», «Моё детство опустело, я больше не могу туда вернуться», «Ушла молодость, возможность что-то изменить в своей жизни»	43	39,1	17	21,3	22	27,5
утрата части себя своей идентичности, прежних ценностей, смыслов, ресурсов	«Потеряла сильную часть себя, которая верит в людей, которая будет бороться до конца и так далее», «Радостная, любящая, теплая часть потерялась», «Произошла утрата беззаботности, лёгкости, наивности, оптимизма»	21	19,1	9	11,3	3	3,8
утрата близости, теплоты, чувства собственной значимости, безусловной любви	«Больше нет человека, который всегда на моей стороне», «Ушел момент безусловного принятия, безусловной гордости, какой-то, которые они давали»	28	25,5	13	16,3	6	7,5
приобретение свободы, ушла тревога по поводу здоровья близкого	«Я стала свободной. Ну, я, как бы, свои долги все отдала, скажем так»	11	10,0	5	6,3	2	2,5
точка роста и укрепление связи с ушедшими	«Пришло осознание ценности жизни», «Сейчас я думаю, что слава Богу, что он был у меня и что я все-таки знаю цену настоящим отношениям, настоящей любви», «Уникальный опыт бытия с человеком при его уходе, глубокий и значимый», «Ушедшие люди всегда со мной, я чувствую, что меня и на том свете ждут, и на этом — помогают», «Появилась уверенность в своем будущем, ощущение поддержки»	8	7,3	17	21,3	33	41,3

Частотный анализ показывает, что в *первом замере* субъективное значение утраты чаще определяется как утрата части прошлого, «корней», детства, части своей истории, связи с предками, родным местом (39,1%), а в *третьем замере* как точка роста и укрепление связи с ушедшим (41,3%). На *втором замере* и та и другая категория выбираются с одинаковой частотой (21,3%), что может говорить о переходном периоде в восприятии утраты: от утраты прошлого к точке роста.

Сравнительный анализ динамики значения утраты (тест Q Кохрена, N=80) демонстрирует значимые различия, помимо категории «утрата части прошлого» (p=0,009), еще и по значениям: «утрата части себя» (p=0,039), «утрата близости» (p=0,024), «приобретение свободы» (p=0,017), «точка роста» (p=0,000). Значимые различия представлены на рисунке 32.



Рис. 32. Динамика значения утраты (кол-во человек, замер № 1,2,3, N=80)

Таким образом, если первоначально значение потери осмысливается чаще всего как утрата части прошлого, части себя, близости или приобретение свободы, то по прошествии времени (в третьем замере) она оценивается как точка роста, хотя и частично сохраняет черты «утраты прошлого». Данное обстоятельство может свидетельствовать об интеграции пережитого опыта во внутренний мир личности: «Это такая финальная точка, после которой начинаешь задумываться о философских вопросах, о ценности человеческого существования, жизни», «Для меня проживание потери сейчас означает приобретение новых целей, смыслов, ориентиров», «Опыт, начавший мой духовный путь и желание помогать другим», «Рождение себя заново».

Что касается отношений с ушедшим из жизни человеком (таблица 17), а в нашем исследовании это был, в том числе, показатель значимости утраты, то в целом респонденты отмечали позитивные (тёплые, принимающие) отношения с ушедшим (57,3%), при этом чувства к нему после его ухода остались такими же, как были при жизни (46,4%).

Таблица 17 — Отношения с ушедшим при жизни и чувства к нему после смерти по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)	
			Частота	%
Отношения с ушедшим при жизни	позитивные	«Тёплые, принимающие, доверительные», «Близкие, открытые, честные», «Я её обожала, восхищалась ею»	63	57,3
	негативные	«Отстраненные, холодные», «Я его боялась всегда», «Абьюзивные, созависимые»	4	3,6
	амбивалентные	«Любовь и непонимание», «Он мог наорать, я обижалась, но при этом я знала, что он меня любит и никогда не оставит», «Особо не было контакта всю жизнь, но в последний год отношения стали ближе», «Мы часто ссорились, но это был самый близкий человек для меня», «Несмотря на то, что она была очень агрессивным, деспотичным человеком, который применял в том числе и физическое насилие, я все равно ее любила»	36	32,7
	множественная утрата (разные отношения)	«С одним из ушедших — теплые, близкие отношения, с другими — формальные, отстранённые»	5	4,5
Чувства к ушедшему после его смерти	такие же, как и при жизни	«Мои чувства к нему никак не изменились», «Я всё так же люблю её»	51	46,4
	стали лучше, чем при жизни	«Испытываю к умершему больше любви, тепла, заботы, гордости за его жизнь», «Вспоминаю только хорошие моменты и чувствую благодарность», «Пришло большее понимание»	35	31,8
	интенсивность чувств снизилась, так как человека больше нет, или чувства стали хуже, чем при жизни	«Часть воспоминаний стирается, вроде и люблю его, но как будто немножко что-то подстёрлось», «Больше нет тепла, интереса, чувства уходят»	17	15,5
	все чувства такие же, как и при жизни, но стали интенсивнее и острее	«Все чувства будто заострились»	6	5,5
	амбивалентные	«От злости на ушедшего к принятию и пониманию, при этом контакт плотнее, я лучше ощущаю и слышу ушедшего», «С одной стороны, то, за что я раньше на него обижалась, сейчас кажется такой мелочью, с другой — я злюсь на него за то, что он нас бросил»	5	4,5

На *втором и третьем замерах* (таблица 18) пустота, которую отмечали участники исследования в связи с утратой, стала наполняться с помощью построения или укрепления других отношений, развитием себя в иных сферах, получением новых впечатлений и переживаний (замер № 2: 66,3%, замер № 3: 67,5%).

Таблица 18 — Наполнение пустоты после утраты по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 2,3 (N=80))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 2 (N=80)		Замер № 3 (N=80)	
			Частота	%	Частота	%
Наполнение пустоты	наполняется другим	«Пустота наполняется книгами по переживанию утраты, осознанием своего отношения к смерти», «Новыми отношениями с друзьями и их поддержкой», «Общением с родителями и семьёй», «Путешествиями, новыми впечатлениями», «Открытием для себя новых знаний»	53	66,3	54	67,5
	наполняется тёплыми воспоминаниями об ушедшем	«Пустота наполняется светлыми воспоминаниями об ушедшем и тем, какие качества, навыки, способности жизни он оставил во мне», «Чувством теплоты, которое давал ушедший», «Образом ушедшего»	15	18,8	20	25,0
	отсутствие пустоты	«Я не чувствовала пустоты и не чувствую сейчас»	6	7,5	6	7,5
	пустота не наполняется	«Я до сих пор живу с ощущением огромной дыры во мне, пустоты, которую ничем уже не наполнить»	9	11,3	6	7,5

При этом, на *первом интервью* люди подчеркивали сохраняющуюся связь с ушедшим через обращение к нему в виде внутреннего диалога или письма (50,0%). На *втором* — через воспоминания об ушедшем (40,0%). А к *третьему этапу* их высказывания свидетельствовали о том, что происходит интеграция умершего во внутренний мир личности, где он занимает своё особое место в виде образа, который выполняет разные значимые функции (31,3%) (таблица 19): «Сейчас бабушка стала внутренним образом что ли. Он ласкает моего внутреннего ребёнка, я бы так сказала. Такая внутренняя поддержка. То есть она, когда была жива, всегда с моим внутренним ребёнком взаимодействовала. Это та часть, которая именно с ней была рядом. А сейчас она просто ушла вовнутрь, наверное, поэтому внутренний ребёнок успокоился, и, когда он приласкан, можно выдвинуть взрослого, пускай он теперь живёт в этом мире. Это и про поддержку, и утешение, и безопасность, и внутреннее принятие самой себя».

Таблица 19 — Связь с ушедшим по результатам контент-анализа интервью (частота, %, замер № 1 (N=110), замер № 2,3 (N=80))

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 1 (N=110)		Замер № 2 (N=80)		Замер № 3 (N=80)	
			Частота	%	Частота	%	Частота	%
Связь с ушедшим	вещи	«Дневники, письма ушедшего», «фотографии», «запись его голоса»	28	25,5	22	27,5	11	13,8
	сны	«Он мне снится, мы с ним как бы, можно сказать, что поддерживаем какую-то связь, может, с его душой»	46	41,8	17	21,3	11	13,8
	воспоминания	«Связь есть.. через воспоминания о нём и нашей совместной жизни»	44	40,0	32	40,0	20	25,0
	обращения (в виде внутреннего диалога или через письма)	«Я часто к нему обращаюсь, разговариваю с ним»	55	50,0	19	23,8	14	17,5
	есть ощущение его физического присутствия	«Я начала чувствовать его руки на плечах, я очень четко чувствую, когда я в машине еду, что он сидит рядом, да, то есть я просто начала его чувствовать, вот как-то так даже не объяснить»	6	5,5	5	6,3	6	7,5
	поход в церковь, поставить свечку, читать молитвы	«Часто бывает такое, что за него тоже молюсь, там свечку ставлю»	13	11,8	2	2,5		
	связь через личностные качества, схожесть с ушедшим	«Он продолжается во мне через нашу схожесть, через то, чему он научил меня»	6	5,5	18	22,5	24	30,0
	связь через других людей	«Я чувствую связь через ребенка сестры, который остался после её ухода»	2	1,8	4	5,0	3	3,8

интеграция образа ушедшего: конструктивный, помогающий образ	«Я чувствую связь через чувство уверенности и поддержки, я знаю, что мама бы это одобрила», «Бабушка для меня жизненный ориентир стойкости», «Бабушка — мой внутренний помощник», «Связь через образ трудолюбивой бабушки, которая мотивирует меня проявлять активность», «Незримый контролер моей совести», «Образ папы занял своё место внутри меня»			10	12,5	25	31,3
не чувствую связи	«Есть только воспоминания, но они не переживаются как связь»	13	11,8	18	22,5	17	21,3

*Примечание: пропущенные значения в таблице означают, что категория в данном замере не выделилась

На рисунке мы обобщили значимые различия (тест Q Кохрена для трёх групп, критерий МакНемара для двух групп), полученные по категориям связи с ушедшим: «сны» ($p=0,000$), «воспоминания» ($p=0,016$), «обращения» ($p=0,000$), «личностные качества, схожесть с ушедшим» ($p=0,000$), «образ» ($p=0,001$), «отсутствие связи» ($p=0,034$). Различия представлены на рисунке 33.

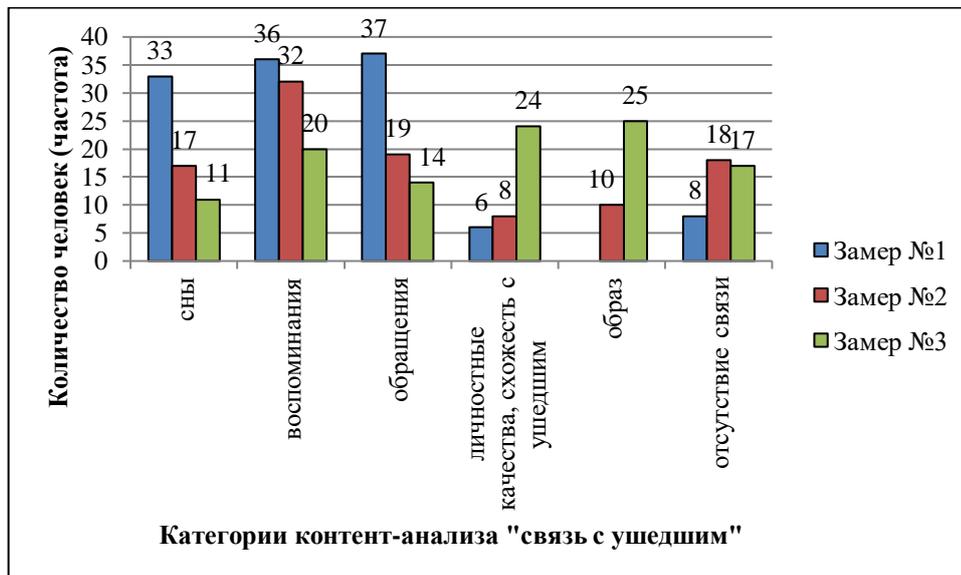


Рис. 33. Динамика связи с ушедшим (кол-во человек, замер № 1,2,3, N=80)

Если в *первом замере* преобладала связь с умершим через сны, воспоминания и обращения, то на *третьем этапе* она поддерживается через личностные качества, схожесть с ушедшим или через обращение к его образу внутри себя. Данные результаты наглядно демонстрируют переход от восприятия связи с ушедшим как внешней, к интериоризации образа умершего во внутренний

план. Это согласуется с выделенным Ю.В. Заманаевой «новообразованием», появляющемся в результате переживания утраты, в виде «психологической связи с ушедшим» (Заманаева Ю.В., 2004), и подтверждает идею Ф.Е. Василюка, выраженную в следующей цитате: «Смысл и задача работы горя в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в продолжающемся смысловом целом моей жизни (он может, например, стать символом доброты) и был закреплен во вневременном, ценностном измерении бытия» (Василюк Ф.Е., 1991).

3.2.2. Феноменология переживания утраты

Переживание утраты — сложный процесс, который трудно поддается исследованию количественными методами, в связи с чем мы опирались на феноменологические характеристики (мысли, чувства, состояния, образы и др.), которые респонденты использовали в своих описаниях столкновения с уходом из жизни значимого человека. Данные этой части глубинного интервью были подвергнуты контент-анализу, а затем частотному анализу (*Приложение 7*).

В целом полученные результаты (Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 2024) при ретроспективном воспоминании о дне утраты свидетельствуют о том, что большинство респондентов в нашей выборке переживали потерю как растянутую во времени (45,5%), с одновременным присутствием нереализованной надежды на выживание близкого (45,5%). 32,7% участников считали, что важно быть рядом с близким человеком во время болезни, а после его ухода из жизни — организовать похороны (49,1%). Мир в момент утраты представлялся для них мрачным (несправедливым, жестоким, злым, небезопасным, неконтролируемым) (38,2%). Говоря о своих мыслях (33,6%), участники исследования наиболее часто отмечают невозможность принять случившееся («Это не может правдой»), чувства у большинства (84,5%) направлены на себя (шок, грусть, печаль, тоска и т.д.). Среди физических проявлений доминируют (70,9%) слёзы, «ком в горле», дрожание рук и тела, сильное сердцебиение, сбивающееся дыхание, мигрень,

головная боль. Действия в момент утраты чаще (60%) активные (звонки родственникам, решение вопросов с организацией похорон и т.д.). При этом, с одной стороны, у респондентов чаще всего нет невысказанных слов (50,9%), но есть нереализованные поступки, относящиеся к жизни ушедшего (53,6%). Чаще всего происходит разрушение иллюзии бессмертия (65,5%), что характерно для столкновения с утратой.

Среди *мыслей* в контексте утраты во **втором замере** (таблица 6 в *Приложении 8*) начинают доминировать размышления о себе (31,3%): «Моя жизнь продолжается и мне надо принять тот факт, что она продолжается уже без подруги», «Я осмысливаю свои изменения в связи с утратами», а на **третьем** — позитивные воспоминания об ушедшем (47,5%): «Он у меня неразрывно связан с местом и домом, где я черпала ресурс, где прошло моё детство», «Вспоминаю детство с мамой, это очень светлые воспоминания» (рисунок 34).

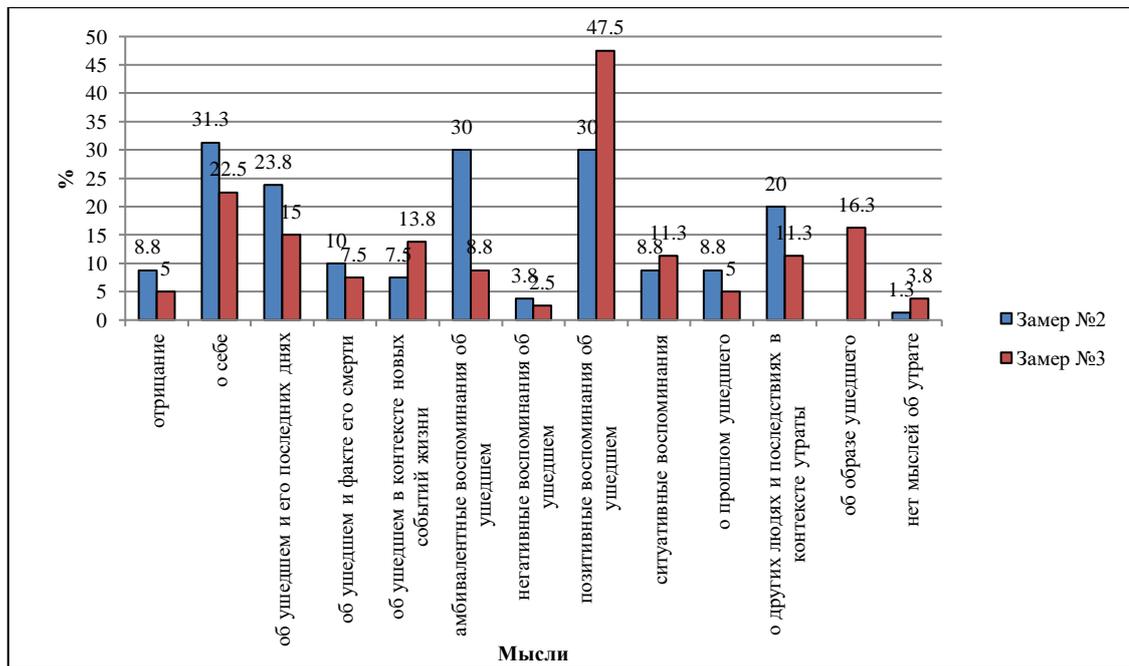


Рис. 34. Динамика мыслей при переживании утраты (% , замер № 2,3, N=80)

На уровне *чувств во втором* (71,3%) и *третьем замере* (70%) преобладают интрасубъективные (направленные на себя) (рисунок 35). В частности, респонденты говорят о грусти, горечи, боли, тоске, ностальгии, печали, безысходности, страхе, ужасе, тревоге, досаде, опустошении, одиночестве: «Я

просто грущу и плачу, расстраиваюсь из-за потери», «Ну, наверное, там много какой-то грусти, но при этом она светлая. То есть это грусть, но не такая тяжёлая, как горе, боль, страдания».

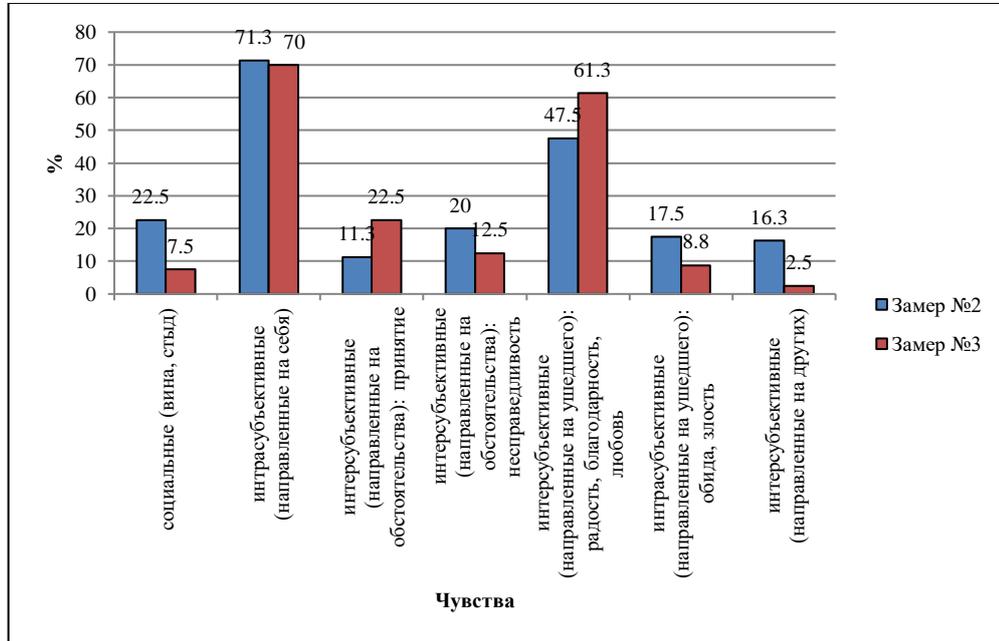


Рис. 35. Динамика чувств при переживании утраты (%), замер № 2,3, N=80)

Также к *третьему замеру* постепенно снижаются реакции в виде психосоматических симптомов и слёз (замер № 2 (47,5%), замер № 3 (58,8%)): «Я вспоминаю о нём, но уже без слёз» (рисунок 36).

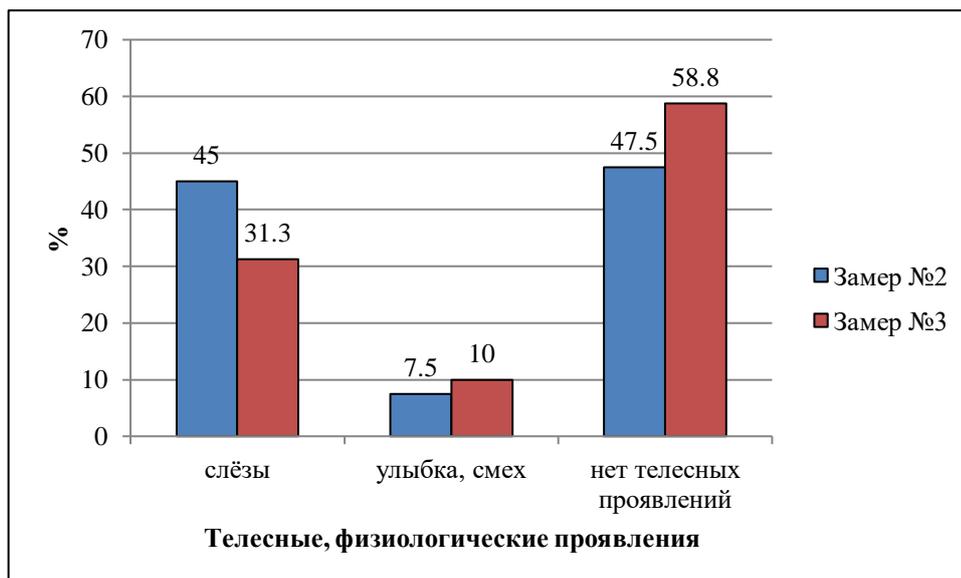


Рис. 36. Динамика телесных, физиологических проявлений при переживании утраты (%), замер № 2,3, N=80)

Снижаются сожаления о невысказанных словах (замер № 2 (63,7%), замер № 3 (72,5%)) и нереализованных поступках (замер № 2 (65,0%), замер № 3 (78,8%)): «Сейчас я думаю, что всё успела сказать ей», «У меня нет сожалений о том, что я чего-то не сделала» (рисунок 37).

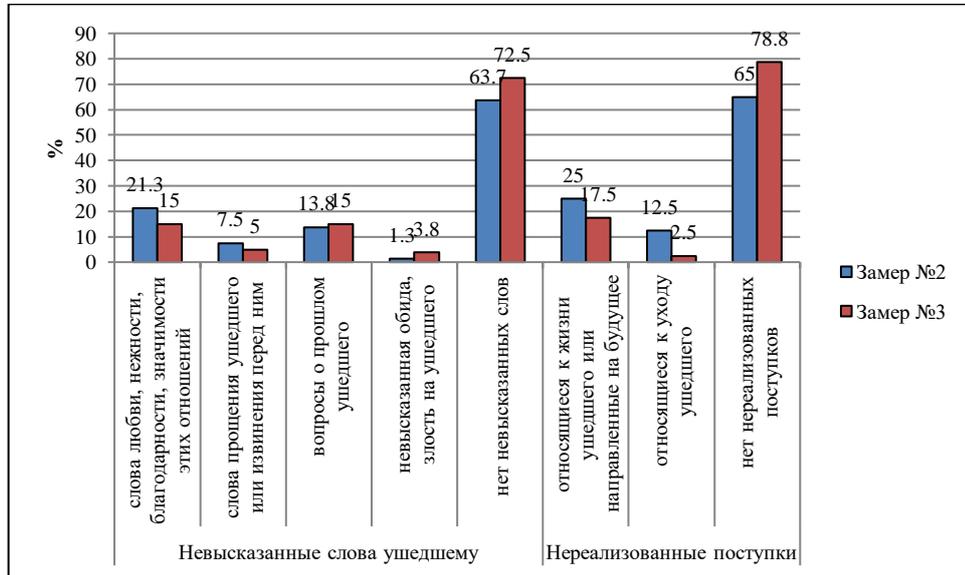


Рис. 37. Динамика невысказанных слов и нереализованных поступков при переживании утраты (% , замер № 2,3, N=80)

Но продолжает доминировать разрушение иллюзии бессмертия (замер № 2 (32,5%), замер № 3 (65,0%)): «Оказывается, смерть — это не что-то далёкое и абстрактное, а то, что случится с каждым из нас», «Все мы смертны», «Смерть может произойти в любую минуту», «Я тоже умру» (рисунок 38).

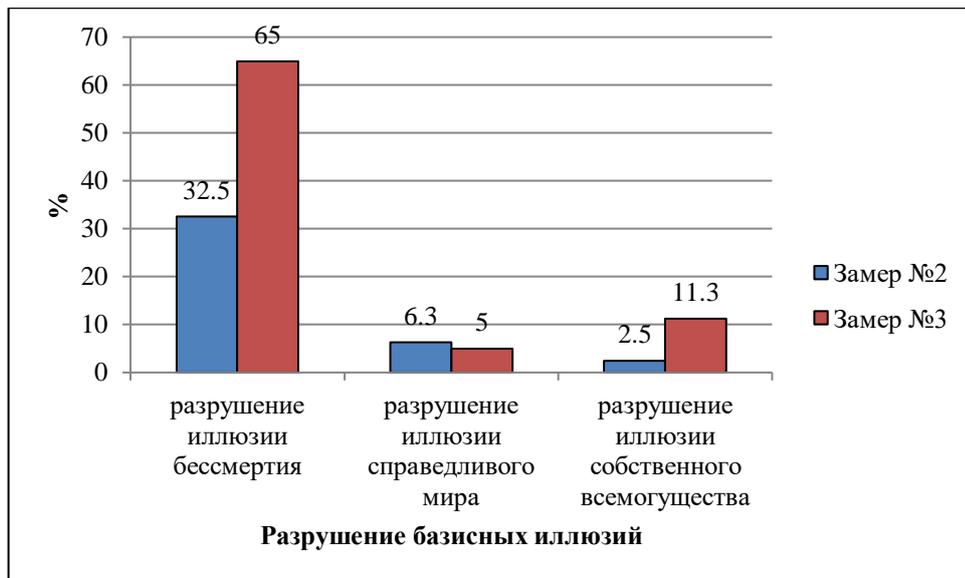


Рис. 38. Динамика разрушения базисных иллюзий при переживании утраты (% , замер № 2,3, N=80)

Сравнительный анализ (тест Q Кохрена для нескольких связанных выборок) идентичных в трёх замерах категорий контент-анализа показал, что значимые изменения произошли по следующим категориям (рисунок 39): «мысли: отрицание» ($p=0,000$), «чувства: социальные» ($p=0,001$), «чувства: интрасубъективные (направленные на себя)» ($p=0,018$), «физиологические реакции: слёзы» ($p=0,000$), «невысказанные слова любви» ($p=0,013$), «отсутствие невысказанных слов» ($p=0,002$), «нереализованные поступки: относящиеся к жизни ушедшего» ($p=0,000$), «нереализованные поступки: относящиеся к уходу близкого» ($p=0,000$), «отсутствие нереализованных поступков» ($p=0,000$), «разрушение базисной иллюзии бессмертия» ($p=0,000$), «разрушение базисной иллюзии справедливого мира» ($p=0,006$), «разрушение базисной иллюзии собственного всемогущества» ($p=0,029$).

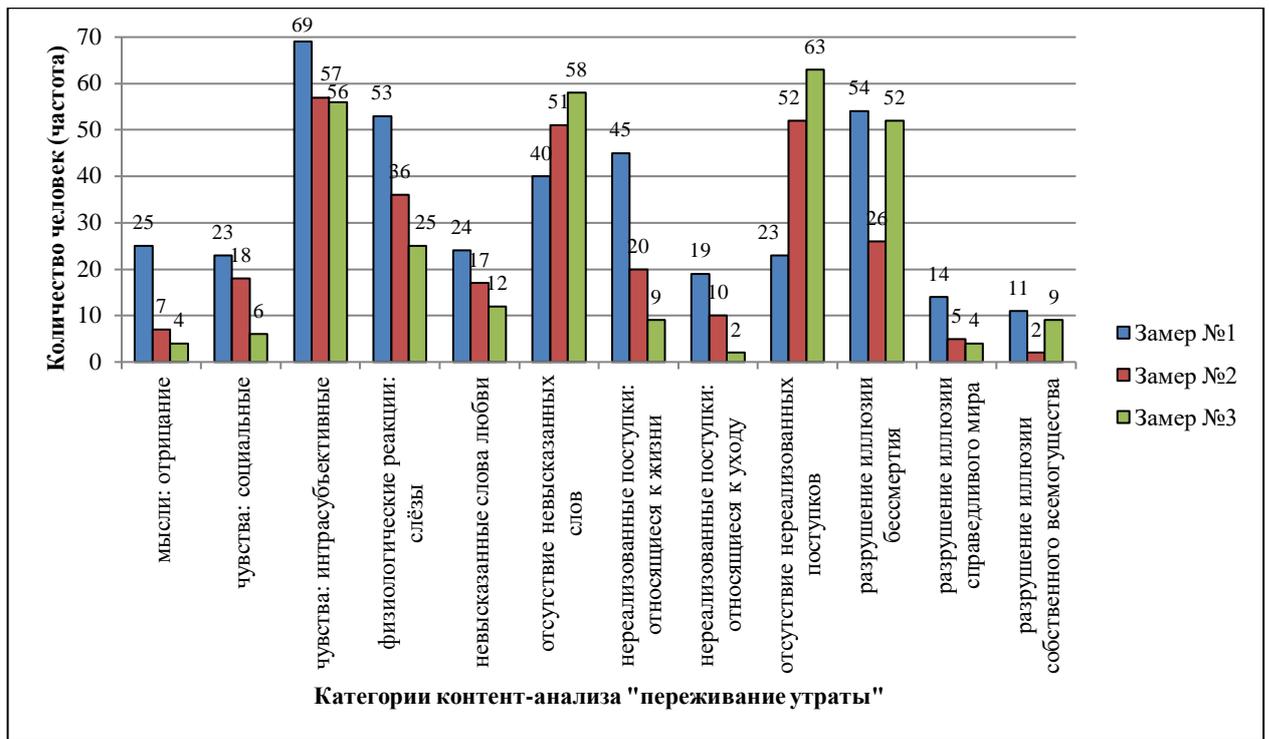


Рис. 39. Динамика переживания утраты (кол-во человек, замер № 1,2,3, N=80)

Как видно из рисунка, на *первом замере* мысли отрицания смерти, социальные (вина, стыд) и интрасубъективные (направленные на себя) чувства, интенсивные физиологические реакции в виде слез, невысказанные слова любви, нерезализованные поступки, разрушение базисных иллюзий сменяются на *третьем замере* отсутствием сожаления о невысказанных словах и нерезализованных поступках, что в целом говорит о стадии принятия потери.

Таким образом, переживание утраты созвучно стадийным моделям горевания (Кюблер-Росс Э., 2024), что выражается на первом этапе отрицанием утраты, а на втором и третьем этапе переходом к принятию потери.

3.2.3. Дифференциация респондентов по специфике переживания утраты значимого близкого

Учитывая разнообразие феноменологии переживания утраты, мы предприняли попытку определить, существуют ли какие-то специфические особенности, характерные для одних респондентов и минимальные для других. Для этого нами был проведён кластерный анализ методом к-средних (k-means).

Кластеризация данных основывалась на переменных из контент-анализа интервью, полученных из ретроспективных воспоминаний горюющих людей о дне потери, как наиболее феноменологически значимых показателях утраты.

В результате кластеризации выявлено три кластера – три группы респондентов (*Приложение 9*), переживание утраты которыми различается между собой. Далее, с помощью таблиц сопряженности (Хи-квадрат Пирсона), мы проверили значимость выявленных различий между группами (кластерами), которые представлены в таблице 20.

Таблица 20 — Кластеры по типу переживания утраты (N=110)

Категория	Подкатегория	Конечные центры кластеров			Хи-квадрат Пирсона (p-уровень значимости)
		1	2	3	
Характер утраты	ожидаемая	0,36	0,14	0,05	0,006
	неожиданная	0,18	0,37	0,10	0,025
	растянутая	0,36	0,39	0,80	0,003
Нереализованные надежды	выживание	0,28	0,53	0,60	0,023
Долженствования после ухода близкого	сообщить другим о смерти близкого	0,21	0,06	0,00	0,019
Представление о мире в момент утраты	мир не изменился, остался таким же, как и был, или мир прежний, изменилось моё состояние/настроение	0,51	0,02	0,45	0,000
	рухнувший, бессмысленный и одинокий мир (моё горе никто не разделяет)	0,10	0,33	0,25	0,000
	замерший, остановившийся, сузившийся мир	0,18	0,29	0,20	0,038
Мысли в момент утраты	состояние шока, отрицания, непонимания, что происходит/невозможно вспомнить мысли или мысль, что случившееся не является правдой	0,13	0,59	0,10	0,000
	о себе	0,10	0,14	0,35	0,041
	о конкретных действиях или дальнейших планах	0,18	0,08	0,30	0,05
Чувства в момент утраты	социальные (вина, стыд)	0,08	0,27	0,60	0,000
Телесные, физиологические проявления в момент утраты	есть (слёзы, «ком в горле», дрожание рук и тела, сильное сердцебиение, сбивающееся дыхание, мигрень, головная боль)	0,51	0,92	0,55	0,000
	нет	0,46	0,12	0,45	0,001
Действия в момент утраты	активные	0,87	0,29	0,85	0,000
	пассивные	0,03	0,33	0,15	0,001
	автоматические	0,03	0,31	0,00	0,000
Невысказанные слова ушедшему	слова любви	0,03	0,41	0,75	0,000
	слова прощения ушедшего или извинения перед ним	0,00	0,18	0,25	0,009
	вопросы о прошлом ушедшего	0,10	0,12	0,35	0,028
	нет невысказанных слов	0,87	0,43	0,00	0,000
Нереализованные поступки	относящиеся к жизни ушедшего	0,31	0,69	0,60	0,001
	относящиеся к уходу ушедшего	0,08	0,29	0,55	0,000
	нет нереализованных поступков	0,62	0,14	0,05	0,000
Разрушение базисных иллюзий	разрушение иллюзии бессмертия	0,51	0,67	0,90	0,012
	разрушение иллюзии справедливого мира	0,10	0,49	0,00	0,000

Ориентируясь на значимые различия можно описать выделенные кластеры (группы) по типу переживания утраты в момент потери (Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н., 2024):

Группа № 1 характеризуется переживанием утраты как ожидаемой, то есть люди в этой группе знали о скором уходе из жизни близкого, так как был поставлен смертельный диагноз, либо для них потеря близкого случилась раньше, чем фактическая смерть (например, в случае разрушения личности ушедшего вследствие психиатрического диагноза). При этом, после ухода из жизни близкого они взяли на себя обязанность (долженствование) сообщения о факте смерти другим близким и родственникам. В момент утраты мир для них не изменился, остался таким же, как и был, или изменилось только их состояние/настроение. Они редко отмечают физиологические реакции на смерть близкого или сожаления о невысказанных словах и нереализованных поступках по отношению к ушедшему. Их действия были активными: звонки родственникам, обращение за помощью, организация похорон. В целом они находились в состоянии мобилизации. Судя по тому, что описываемое ими переживание потери отражает как будто горящие уже как бы «заранее» пережили эту потерю и были к ней внутренне готовы («предвосхищающее горе» по Э. Линдемманну), эту группу респондентов можно обозначить как **«Потенциальная готовность к уходу из жизни значимого близкого»**.

Группа № 2 характеризуется переживанием потери как неожиданной, что было связано либо с внезапной болезнью ушедшего (инфаркт, инсульт, оторвался тромб), либо гибелью в результате несчастного случая, убийства, самоубийства. При этом сюда относятся так же и те люди, у близкого которых была смертельная болезнь, но они не знали об этом, не успели подготовиться к возможной потере. Мир в момент, когда они узнали о потере, по словам горящих рухнул, стал бессмысленным и одиноким («Моё горе никто не разделяет») или замер, остановился, сузился до уровня произошедшего горя. При попытке вспомнить свои первые мысли в этот момент, респонденты значимо чаще остальных отмечают невозможность их вспомнить или говорят о непринятии («Случившееся

не может быть правдой»). Они вспоминают своё состояние шока, отрицания, непонимания, что происходит. Упоминают о сильной телесной и физиологической симптоматике. Описывают свою пассивность в виде невозможности что-либо делать, полной апатии, ступора, либо говорят о машинальных (автоматических) действиях, без осознания происходящего. Именно им присуще в переживании утраты сожаление о нереализованных поступках, относящихся к жизни ушедшего, которые были направлены как на ближайшее время («Не успел свозить в путешествие», «Не успела подарить ему подарок», «Не успели вместе дорисовать картину», «Не показал фильм», «Не отдал продукты», «Не позвонила», «Не взяла трубку»), так и на отдалённую перспективу будущего («Он не успел увидеть главные события моей жизни», «Он не успел вырастит моего сына – своего внука», «Я ему не родила внука»). Кроме того, респонденты этой группы часто делились состояниями, которые можно отнести к разрушению базисной иллюзии справедливого мира: «Бабушка не пила, не курила, пила таблетки по расписанию, но умерла», «Мир несправедлив», «Так не должно быть.. не должен умирать человек, который только что родил ребенка, и младше тебя на 5 лет», «Почему те, кто старше, и у кого хуже состояние, выжили, а она – нет? Это не честно», «Я не понимаю, почему это со мной произошло. Потому что мне кажется, что вроде бы я не самый плохой человек на свете. Вроде кажется, да, странно, что там кто-то ведёт довольно-таки аморальный образ жизни, поэтому все живы-здоровы. Почему-то у меня так произошло». Такое переживание потери, на наш взгляд, связано с её внезапным характером, в связи с чем, данную группу респондентов можно обозначить как **«Неготовность к уходу из жизни значимого близкого»**.

Группа № 3 характеризуется растянутым переживанием утраты, когда не было поставлено смертельного диагноза, но присутствовало плохое состояние здоровья близкого (хроническая болезнь ушедшего, длительное нахождение в реанимации, плохое состояние здоровья в старости, ковид). Для этой группы участников исследования характерны нереализованные надежды на выживание ушедшего. Они больше остальных в момент потери были сосредоточены на

мыслях о себе («Такого не может со мной произойти», «Я больше не смогу позвонить ей», «Я не успел с ним попрощаться», «Как мне дальше жить без мамы?»), о конкретных действиях («Что делать дальше?», «Как приехать на похороны? Купить билеты? Как всё организовать?») или о дальнейших планах («Хочу усыновить ребенка» (после утраты ребенка), «Как теперь изменится наша жизнь? Теперь ничего не будет прежним. Как быть дальше?»). Респондентам данной группы присуща фокусировка на социальных чувствах (вины и стыда), невысказанных словах (любви, прощения, извинения, вопросы о прошлом ушедшего), нереализованных поступках, относящихся к уходу близкого: «Не попрощался», «Не приехал на похороны», «Не видела тело в гробу», «Не была с ним в реанимации». В момент утраты у них произошло разрушение иллюзии бессмертия: «Смерть стала реальностью», «Смерть из абстрактной идеи стала опытом, да, не опытом самой смерти, но опытом переживания потери близкого». Такое переживание утраты может быть связано с тем, что, с одной стороны, длительное время присутствовала ситуация неопределённости и хронического напряжения, с другой стороны, – сохранялась надежда на выживание, так как смерть близкого, несмотря на плохое состояние здоровья, длительное время не наступала. Эти обстоятельства позволили обозначить нам данную группу респондентов как **«Неверие в уход из жизни значимого близкого»**.

Распределение респондентов по группам представлено в таблице 21.

Таблица 21 — Распределение выборки по типам переживания утраты (частота)

Выборка	Группа № 1 «Потенциальная готовность к уходу из жизни значимого близкого»	Группа № 2 «Неготовность к уходу из жизни значимого близкого»	Группа № 3 «Неверие в уход из жизни значимого близкого»
N=110	39	51	20
N=80	30	32	18

Таким образом, наша гипотеза о том, что особенности переживания утраты выступают эмпирическими референтами (критериями), дифференцирующими участников на группы, подтвердилась. Важно отметить, что наибольшему сокращению (таблица 21) на втором и третьем этапе исследования подверглась группа тех, кто был не готов к уходу близкого. Именно эта группа на момент

начала исследования была самая многочисленная. Возможно, их участие на первом этапе определялось желанием справиться со сложными чувствами в неожиданно возникшей ситуации утраты, и было не столь актуальным в дальнейшем.

3.3. Динамика образа мира в группах по типу переживания утраты

Заключительной задачей нашего исследования являлся анализ динамики образа мира в группах с разным типом переживания утраты. Для сравнительного анализа динамики образа мира в выделенных группах по типу переживания утраты с помощью однофакторного дисперсионного анализа (семантический дифференциал, тест экзистенциальных мотиваций, методика посттравматического роста) и критерия Хи-квадрат Пирсона (технология «Глубина осмысленности жизни», категории из контент-анализа интервью), мы оставили только тех респондентов (N=80), которые участвовали во всех трех замерах.

Динамика перцептивного слоя образа мира

В *первом замере*, как по результатам методик, так и по результатам интервью, значимых различий на уровне перцептивного слоя образа мира не обнаружено. Далее отличия появляются: «унылый – жизнерадостный» (замер 2: $p=0,047$), «напряжённый – расслабленный» (замер 2: $p=0,018$; замер 3: $p=0,043$), «медленный – быстрый» (замер 2: $p=0,013$; замер 3: $p=0,031$), «замкнутый – открытый» (замер 2: $p=0,016$; замер 3: $p=0,024$) (рисунки 40-43).

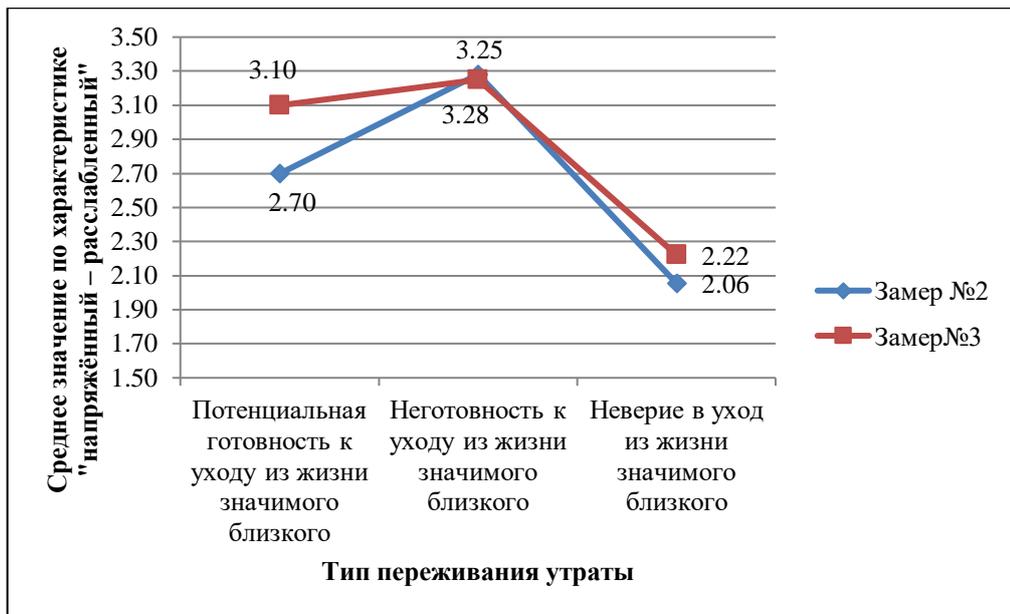


Рис. 40. Различия в группах с разным типом переживания утраты по характеристике мира «напряжённый – расслабленный» (среднее значение, замер № 2,3, N=80)



Рис. 41. Различия в группах с разным типом переживания утраты по характеристике мира «медленный – быстрый» (среднее значение, замер № 2,3, N=80)



Рис. 42. Различия в группах с разным типом переживания утраты по характеристике мира «унылый – жизнерадостный» (среднее значение, замер № 2, N=80)



Рис. 43. Различия в группах с разным типом переживания утраты по характеристике мира «замкнутый – открытый» (среднее значение, замер № 2,3, N=80)

Исходя из представленных графиков, можно увидеть, что в группе с типом переживания утраты «неготовность к уходу» наблюдаются более высокие значения по всем значимым характеристикам мира: они воспринимают мир как менее напряжённый, более быстрый, жизнерадостный и открытый, чем в группах с потенциальной готовностью к утрате и неверием в уход близкого. В целом

данные характеристики отражают большую эмоциональность в восприятии мира. Возможно, именно это обстоятельство обостряет момент утраты. И в ситуации внезапной потери они переживают утрату более сильно, что сказывается на более выраженных характеристиках восприятия мира.

При обработке результатов интервью было обнаружено, что во *втором замере* наиболее выражено в группе 3 «Неверие в уход из жизни значимого близкого» представление о мире как о тревожном в контексте СВО (50,0%, $p=0,005$), а в *третьем замере* — значимо чаще в этой группе изменяются представления о себе ($p=0,001$) (рисунок 44).

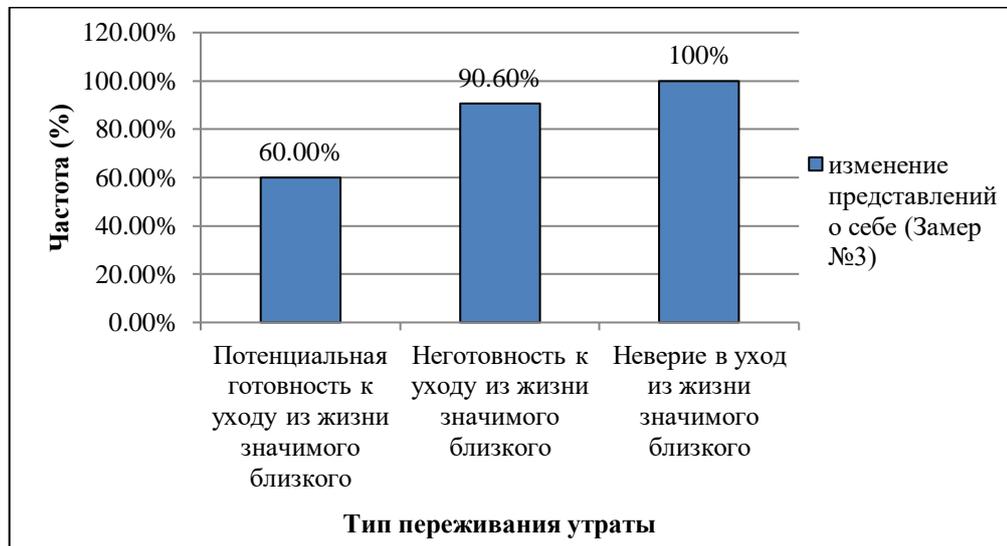


Рис. 44. Различия в группах с разным типом переживания утраты по изменению представлений о себе (% , замер № 3, N=80)

При этом, в *третьем замере* в группах 2 и 3, по сравнению с группой 1, более выражена оценка респондентами изменений в себе в сторону большей устойчивости ($p=0,006$) (рисунок 45). Вероятно, внезапная смерть близкого, отсутствие готовности, принятия предстоящей потери, является той самой «точкой бифуркации», которая запускает внутрисистемные колебания в структуре образа мира личности, которые из образовавшегося хаоса приводят к новому порядку — новому представлению о себе.

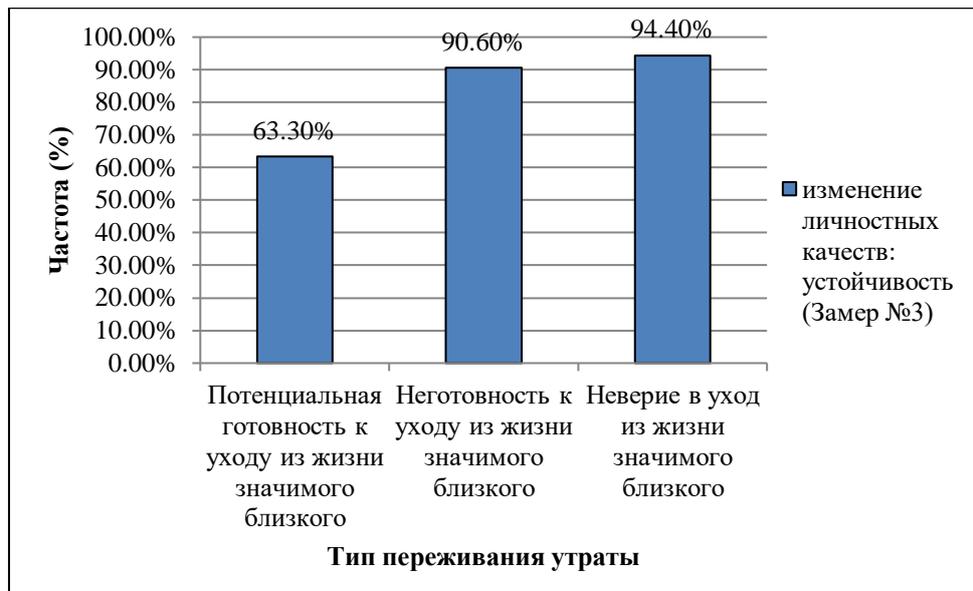


Рис. 45. Различия в группах с разным типом переживания утраты по изменению личностных качеств: устойчивость (% , замер № 3, N=80)

На уровне перцептивного слоя образа мира в зависимости от типа переживания утраты наблюдается следующая динамика:

- В группе № 1 «Потенциальная готовность к уходу из жизни значимого близкого» от 2 к 3 замеру усиливается восприятие мира как менее напряжённого, при этом снижается восприятие мира как быстрого, то есть мир воспринимается как более расслабленный и медленный. Это говорит о том, что в группе с потенциальной готовностью к уходу, быстрее происходит интеграция и реструктуризация пережитого опыта потери, что, возможно, связано с тем, что эта группа людей была более подготовлена к предстоящей утрате (хотя в полной мере к такому событию подготовиться, конечно, нельзя) и её переживание началось раньше, чем фактическая смерть близкого. Вместе с тем, в данной группе в меньшей степени происходят изменения представлений о себе и своих личностных качествах.

- В группе № 2 «Неготовность к уходу из жизни значимого близкого» от 2 к 3 замеру снижается восприятие мира как быстрого, а остальные характеристики мира сохраняют свою стабильность (наблюдается низкая динамика показателей). Это свидетельствует о том, что при столкновении с неожиданной утратой нужно больше времени, чтобы совладать с потерей. При

этом, они воспринимают мир как менее напряжённый, более быстрый, жизнерадостный и открытый, чем в группах с потенциальной готовностью к утрате и неверием в уход близкого. Это может быть связано с тем, что в ситуации внезапной потери они переживают утрату более интенсивно, что сказывается более выраженных характеристиках восприятия мира.

- В группе № 3 «Неверие в уход из жизни значимого близкого» возрастает восприятие мира как быстрого и открытого (от 2 к 3 замеру). При этом, в данной группе происходят интенсивные изменения представлений о себе и своих личностных качествах в сторону большей устойчивости. Такая динамика может означать способ справиться с потерей через активизацию деятельности, так как, если мир воспринимается как быстрый, то, можно предположить, что в нём происходит много событий, действий, задач. Это, с одной стороны, может помогать справиться с чувством вины за то, что было не сделано по отношению к ушедшему, а с другой стороны, — не позволять замедлиться для соприкосновения с возникающими чувствами и переживаниями по поводу произошедшего горя.

Динамика семантического слоя образа мира

На уровне семантического слоя образа мира в *первом замере* наблюдается значимое различие по категории из контент-анализа интервью «изменение отношения к другим: близость» (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,003$), которое выше всего в группе 3 «Неверие в уход» (77,8%), а ниже — в группе 1 «Потенциальная готовность» (26,7%). Это сохраняется и в *третьем замере*: по категории «изменение отношения к другим: близость» ($p=0,020$) выше значение в группе 3 «Неверие в уход из жизни значимого близкого» (рисунок 4б). При этом, в группе 2 сохраняется стабильность по данному показателю.

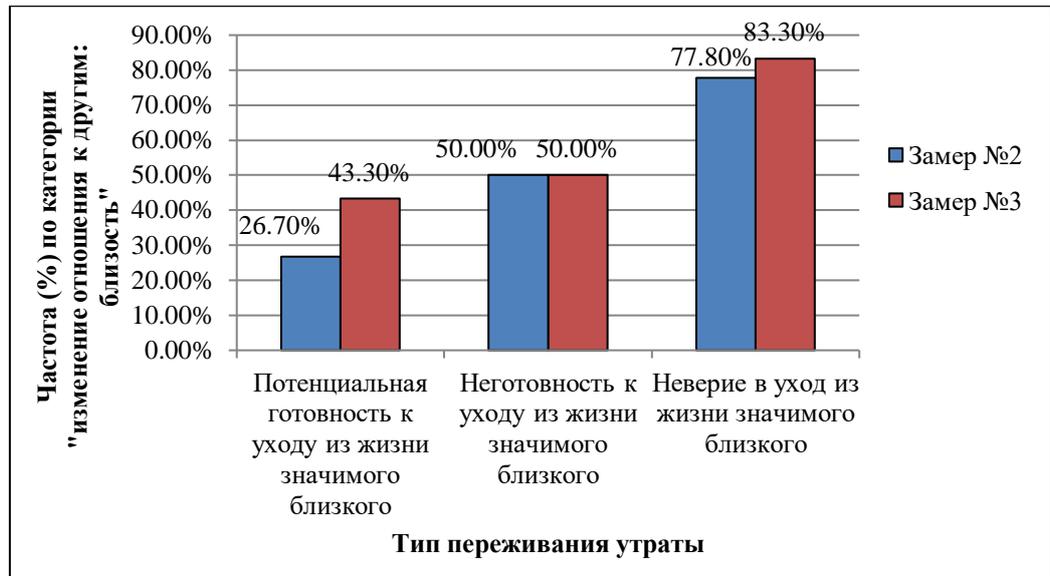


Рис. 46. Различия в группах с разным типом переживания утраты по изменению отношения к другим: близость (%), замер № 2, 3, N=80)

Во *втором* замере респонденты группы 2 «Неготовые к уходу» явно выделяются низкими значениями по первой фундаментальной мотивации «Фундаментальное доверие» ($p=0,032$) и по показателю «признание ценности» ($p=0,049$) (рисунки 47, 48). Одновременно наблюдается снижение показателя «признание ценности» в группе 3, характеризующейся сложностями принятия ситуации ухода из жизни значимого близкого.



Рис. 47. Различия в группах с разным типом переживания утраты по первой фундаментальной мотивации «Фундаментальное доверие» (среднее значение, замер № 2, N=80)



Рис. 48. Различия в группах с разным типом переживания утраты показателю «признание ценности» (среднее значение, замер № 2, N=80)

В *третьем замере* снова респонденты группы два демонстрируют значимо более низкие показатели по параметрам «защищённость» ($p=0,034$) и «время» ($p=0,048$) (рисунок 49). В то время как наиболее высокие значения по этим переменным в группе 1, которые потенциально были готовы к уходу из жизни близкого человека.

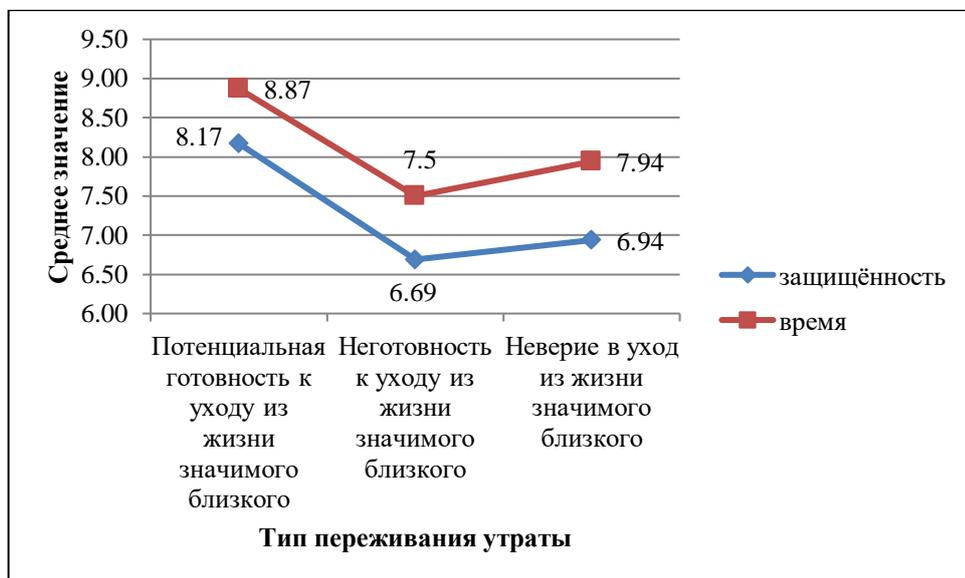


Рис. 49. Различия в группах с разным типом переживания утраты по показателям «защищённость» и «время» (среднее значение, замер № 3, N=80)

Полученные данные позволяют сделать вывод, что, в отличие от группы с потенциальной готовностью к уходу близкого, у неготовых к уходу процесс

горевания (второй и третий замеры) сопровождается снижением показателей по первой ФМ «Фундаментальное доверие» и её показателю «защищённость» и по параметрам «время» (вторая ФМ «Фундаментальная ценность»), «признание ценности» (третья ФМ «Самоценность»). Переживание ими утраты характеризуется снижением доверия к себе, изменением в негативную сторону чувства самоценности, защищённости и безопасности в мире. Они в меньшей степени уделяют время построению отношений по сравнению с теми, кто переживал утрату как ожидаемую. Вполне вероятно, что такое переживание утраты отражает деструктивные процессы, связанные с базовым отношением к миру как к месту, которому можно доверять. При этом, в группе тех, кто характеризуется неверием в уход из жизни близкого, интенсивнее изменяется отношение к другим людям в сторону большей близости и открытости, но также, как и в группе с неготовностью к уходу близкого, снижается ощущение самоценности, что может быть связано с испытываемыми этой группой чувствами вины и стыда.

Динамика ядерного слоя образа мира

На уровне ядерного слоя образа мира по методике посттравматического роста в *первом* и *третьем* замерах между группами не наблюдается значимых отличий. В тоже время на промежуточном этапе (во *втором* замере) снова выделяются респонденты группы 2. Это касается как общего показателя посттравматического роста ($p=0,005$), так и отдельных его характеристик: «отношение к другим» ($p=0,029$), «новые возможности» ($p=0,008$), «повышение ценности жизни» ($p=0,001$). Различия представлены на рисунках 50, 51.



Рис. 50. Различия в группах с разным типом переживания утраты по общему показателю посттравматического роста (среднее значение, замер № 2, N=80)

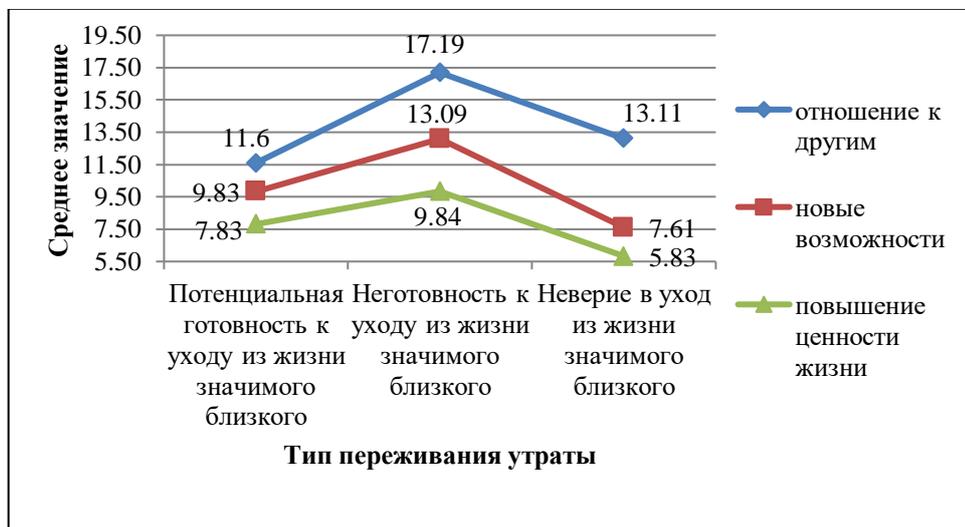


Рис. 51. Различия в группах с разным типом переживания утраты по показателям «отношение к другим», «новые возможности», «повышение ценности жизни» (среднее значение, замер № 2, N=80)

По всей видимости, неготовность к уходу близкого является наиболее травматичной, вследствие чего усиливаются показатели посттравматического роста, а также ценность отношений и жизни, появляется осознание своих возможностей. Это согласуется с результатами исследования, где делается вывод о том, что люди, которые испытывают более интенсивные и тяжёлые переживания в связи с утратой близкого, как правило, демонстрируют более высокий посттравматический рост (Grant P., Levy K., Rossi J., Kerr Ch., 2023).

Изменения в смыслах жизни касается «личностного роста», который оказывается значимо более выраженным в *третьем замере* во второй группе (Хи-квадрат Пирсона, $p=0,010$), особенно по сравнению с первой (рисунок 52).

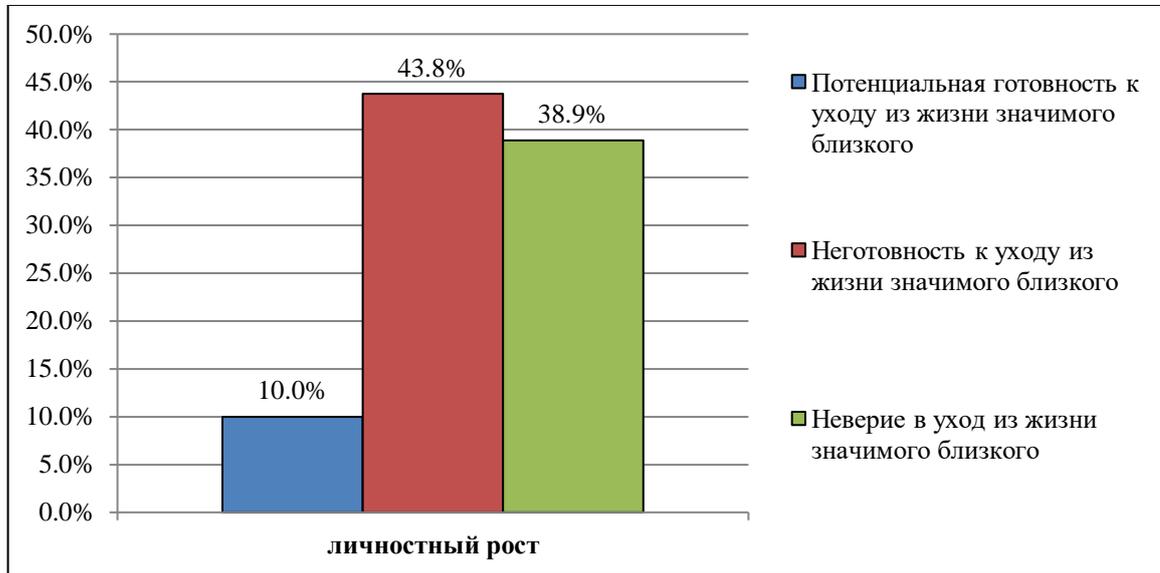


Рис. 52. Различия в группах с разным типом переживания утраты по смыслу «личный рост» (% , замер № 3, N=80)

Иными словами, как и с опросником посттравматического роста, у людей с внезапной потерей близкого в процессе переживания утраты (к третьему замеру) на ядерном уровне образа мира изменяется смысловая составляющая — актуализируется смысл личностного роста, направленный на изменение себя (стать лучше, в чём-то развиваться).

По результатам интервью в *первом замере* получены значимые различия между группами по категориям «изменения жизненных принципов: близость с другими людьми» ($p=0,024$) и «изменения убеждений: трансформация представлений о близких отношениях» ($p=0,018$), которые значимо выше в группе 3 (66,7%; 33,3%), а ниже всего — в группе 1 (26,7%; 3,3%).

Во *втором замере* значимые категории: «нет изменений принципов» ($p=0,014$), «изменения убеждений: ответственность за собственную жизнь» ($p=0,031$). Отсутствие изменений принципов преобладает в группе 1 (16,7%), а убеждение относительно ответственности за собственную жизнь — в группе 3 (94,4%) (ниже всего в группе 1 (60,0%)).

В *третьем замере* были получены значимые различия по категориям: «изменения жизненных принципов: получать удовольствие» ($p=0,008$), «нет изменений принципов» ($p=0,014$), «изменения убеждений: принятие себя и других, вера в себя» ($p=0,041$), «изменения убеждений: трансформация представлений о близких отношениях» ($p=0,007$) (рисунок 53).

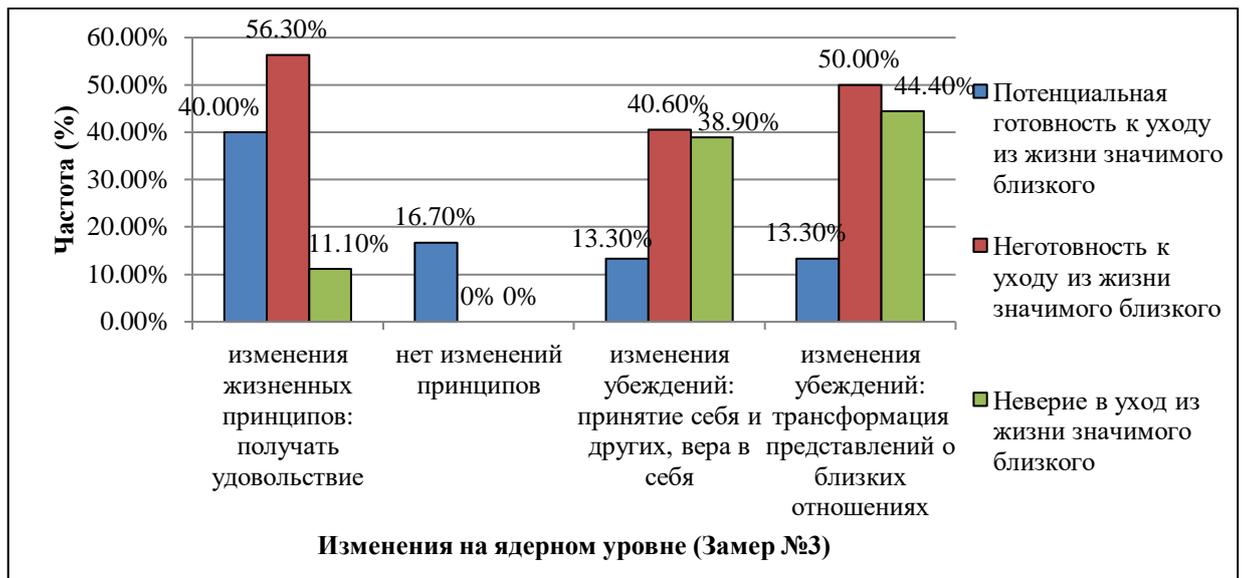


Рис. 53. Различия в группах с разным типом переживания на ядерном уровне (% , замер № 3, N=80)

В первом замере в группе 3 преобладают изменения принципов и убеждений, связанных с близостью, а во втором замере у них начинает преобладать убеждение «Я отвечаю за свою жизнь». При этом, во втором замере отсутствие изменений жизненных принципов характерно для группы 1, что сохраняется и в третьем замере. В третьем замере изменения жизненного принципа, связанного с получением удовольствия, и убеждений относительно принятия себя и трансформации представлений о близких отношениях, — преобладают в группе 2, характеризующейся неготовностью к уходу из жизни значимого близкого.

Таким образом, динамику ядерного слоя образа мира можно описать так:

Группа 1 «Потенциальная готовность к уходу близкого» характеризуется отсутствием изменений жизненных принципов вследствие переживаемой утраты (2 и 3 замер) и низкими показателями посттравматического роста (2 замер). Это

может быть связано с готовностью к предстоящей потере и тем, что утрата начала переживаться раньше, чем наступила фактическая смерть.

Группа 2 «Неготовность к уходу близкого» характеризуется усилением показателей посттравматического роста: у них увеличивается ценность отношений и жизни, появляется осознание своих возможностей (замер 2). В третьем замере у них актуализируется смысл личностного роста, жизненный принцип, согласно которому важно получать удовольствие от жизни, и появляются убеждения относительно принятия себя и трансформации представлений о близких отношениях. Такая высокая степень изменчивости ядерного уровня связана с неожиданным характером потери.

Группа 3 «Неверие в уход близкого» характеризуется изменением принципов и убеждений, связанных с близостью (замер 1), а во втором замере — превалированием убеждения «Я отвечаю за свою жизнь», отражающем процессы проживания утраты через принятие потери.

Итоги влияния типа переживания утраты на изменения образа мира мы обобщили в таблице 22.

Таблица 22 — Влияние типов переживания утраты на изменения образа мира

Типы переживания утраты	Слой образа мира		
	перцептивный	семантический	ядерный
«Потенциальная готовность к уходу из жизни значимого близкого»	влияние во 2 и 3 замере	влияние в 1,2 и 3 замере	влияние в 1,2 и 3 замере
«Неготовность к уходу из жизни значимого близкого»	влияние во 2 и 3 замере	влияние в 1,2 и 3 замере	влияние 1,2 и 3 замере
«Неверие в уход из жизни значимого близкого»	влияние во 2 и 3 замере	влияние в 1,2 и 3 замере	влияние в 1,2 и 3 замере

Сопоставление полученных данных с результатами, описанными в параграфе 3.1, позволяет предположить, что на уровне перцептивного слоя увеличение восприятия мира как жизнерадостного в третьем замере на общей выборке связано со вкладом маркеров переживания утраты группы № 2. На уровне семантического слоя в снижение показателей «защищенность» и «время»

в третьем замере также большой вклад вносит группа № 2, а в рост показателей экзистенциальных мотиваций — группа № 1. Усиление показателей посттравматического роста на общей выборке также происходит за счет группы № 2. Иными словами, результаты, описанные в первой части главы, во многом объясняются отсутствием спецификации групп участников исследования, иногда усиливающих, иногда нивелирующих динамику и различия в образе мира в процессе горевания.

Опираясь на изложенные выше результаты, динамику образа мира в группах с разным типом переживания утраты можно описать следующим образом:

Группа № 1 «Потенциальная готовность к уходу из жизни значимого близкого» характеризуется, с одной стороны, низкими показателями и низкой динамикой изменений на *перцептивном* и *ядерном* уровне. С другой стороны, более высокими значениями показателей *семантического* слоя: они в большей степени чувствуют доверие к миру, свою защищённость и безопасность в нём, собственную ценность, желание уделять время построению отношений.

Группа № 2 «Неготовность к уходу из жизни значимого близкого» характеризуется стабильностью показателей *перцептивного уровня* и низкими значениями экзистенциальной исполненности на *семантическом уровне*. При этом, на уровне *ядерного слоя образа мира* они характеризуются усилением показателей посттравматического роста: увеличивается ценность отношений и жизни, появляется осознание своих возможностей. Актуализируется смысл личностного роста, жизненный принцип удовольствия и убеждения относительно принятия себя и трансформации представлений о близких отношениях.

Группа № 3 «Неверие в уход из жизни значимого близкого» характеризуется высокой изменчивостью *перцептивного уровня*, как в отношении восприятия мира, так и представлений о себе и своих личностных качествах. На *семантическом уровне* у них изменяется отношение к другим людям в сторону большей близости и открытости, но снижается ощущение самооценности. На *ядерном уровне* изменяются принципы и убеждения, связанные

с близостью (замер 1), а во втором замере — доминирует убеждение «Я отвечаю за свою жизнь».

Подводя итог данного раздела, стоит отметить, что наша гипотеза, предполагающая влияние типа переживания утраты на изменения образа мира, подтвердилась частично, так как нет влияния в первом замере на уровне перцептивного слоя образа мира.

3.4. Межуровневая динамика образа мира в зависимости от типа переживания утраты

Заключительной задачей нашего исследования являлось определение того, как изменяется образ мира в зависимости от типа переживания утраты на протяжении трёх замеров. Кроме того, нам было важно проанализировать возможное взаимодействие характеристик разных слоёв образа мира между собой. Для этого нами был проведён дискриминантный анализ методом шагового отбора (метод Лямбда Уилкса). В качестве зависимой переменной выступили группы по типу переживания утраты (полученные с помощью кластерного анализа и описанные в параграфе 3.2.3): Группа 1 «Потенциально готовые к уходу из жизни значимого близкого», Группа 2 «Неготовые к уходу из жизни значимого близкого», Группа 3 «Не верящие в уход из жизни значимого близкого». Независимыми переменными (или предикторами) стали семантические категории, относящиеся к разным слоям образа мира (подробно данные категории описаны в параграфе 3.1.1): (1) *Перцептивный слой*: «представления о мире», «изменение представлений о себе», «изменение личностных качеств»; (2) *Семантический слой*: «изменение отношения к себе», «изменение отношения к другим», «отношение к жизни», «изменение отношения к жизни, к миру»; (3) *Ядерный слой*: «личностные ценности», «смысл жизни», «изменения смысла жизни», «изменения жизненных принципов», «изменения убеждений».

Дискриминантный анализ переменных по *первому замеру* выделил две функции (таблица 23; правильно классифицировано 48,8% исходных

сгруппированных наблюдений, что считается удовлетворительным для феноменологического исследования). Однако только первая функция является значимой ($p=0,000$), поэтому при дальнейшем анализе мы будем рассматривать только ее. В данную функцию входит одна переменная — «изменение отношения к другим: близость» ($p=0,002$, Лямбда Уилкса= $0,851$).

Таблица 23 — Собственные значения и Лямбда Уилкса функций (замер № 1, $N=80$)

Функция	Собственное значение	% дисперсии	Суммарный %	Каноническая корреляция	Лямбда Уилкса	Хи-квадрат	ст.св.	Знач.
1	0,303	100,0	100,0	0,482	0,767	20,252	4	0,000
2	0,000	0,0	100,0	0,004	1,000	0,001	1	0,969

Значимая функция, включившая переменную *«изменение отношения к другим: близость»* ($0,760$), отражает изменение отношения к другим людям в сторону большей близости, открытости, доверия, принятия других, сострадания им вследствие переживания утраты. Об этом свидетельствуют следующие высказывания участников исследования: «Я начала ценить семью больше. Раньше для меня не представляла семья какую-то ценность. Я думала, ну семья и семья, ладно, есть и хорошо. Вот такое вот было отношение. Но сейчас для меня семья выходит на главный план, хочется больше общаться, проводить времени вместе, заботиться о них»; «Я стал эмпатичнее, бережнее к другим людям относиться»; «Возможно, ты становишься ближе с родственниками из-за этого осознания, что мы все, оказывается, скоро можем умереть, вообще запросто, хоть завтра. Поэтому нужно поддерживать друг друга больше, хорошо друг к другу относиться. Даже лучше, чем это было до этого. То есть быть более чуткими друг к другу. То есть я сейчас чувствую себя на таком этапе, что я, допустим, если провожу время с кем-то из старших, я стараюсь весь фокус своего внимания направить на этого человека. Не важно, сколько ему лет. Просто я понимаю, что может быть всё очень резко, очень может быть непредсказуемо». Первая функция была названа в соответствии с вошедшей в неё переменной: *«Изменение отношения к другим: близость»*.

Распределение групп по типу переживания утраты относительно выделенной функции представлено на диаграмме рассеивания канонических значений дискриминантных функций (рисунок 54). Точные значения центроидов групп представлены в таблице 24.

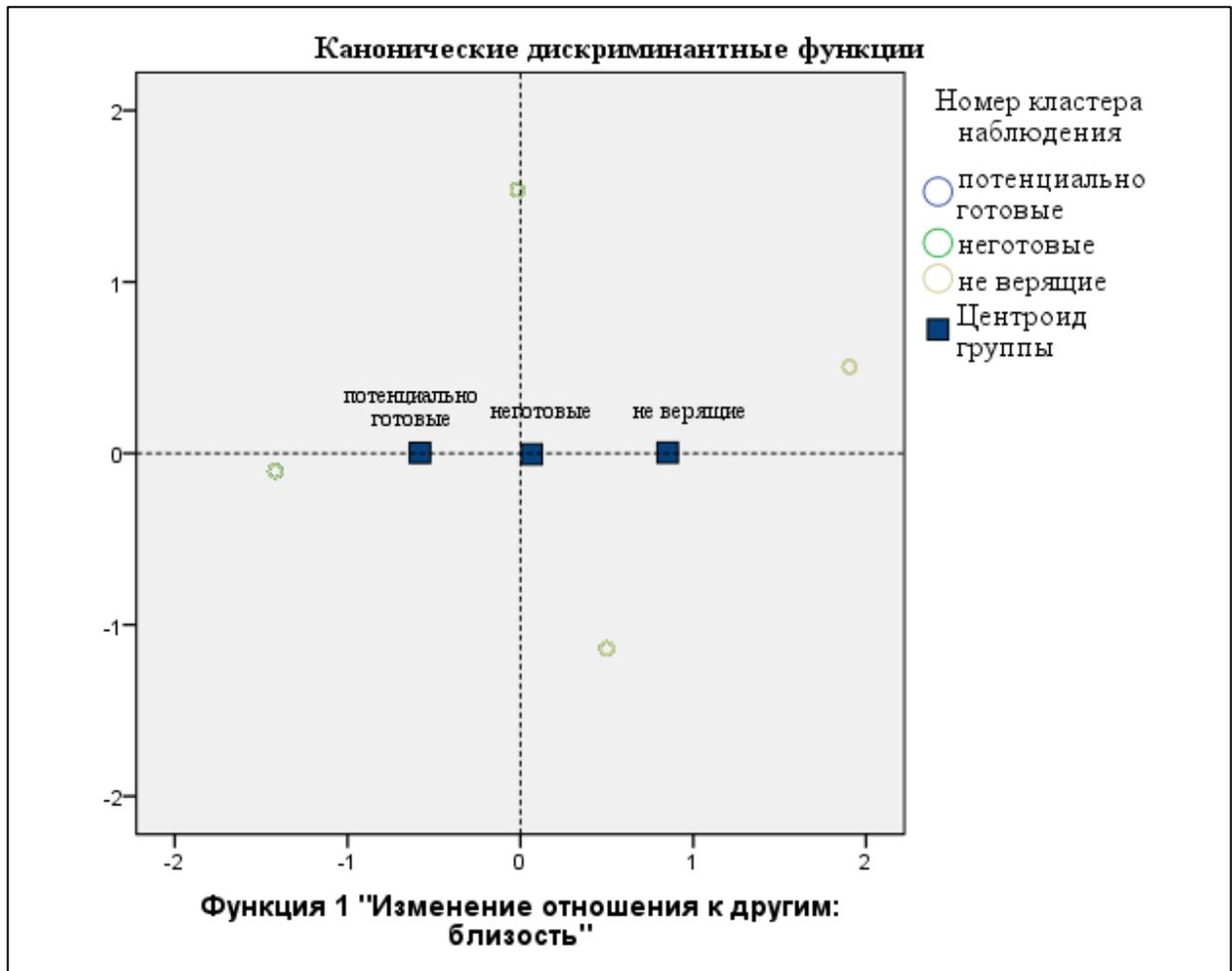


Рис. 54. Диаграмма рассеивания канонических значений дискриминантных функций (замер № 1, N=80)

Таблица 24 — Функции в центроидах групп (замер № 1, N=80)

Номер кластера наблюдения	Функция
	1
Потенциально готовые к уходу близкого	-0,581
Неготовые к уходу близкого	0,066
Не верящие в уход близкого	0,852
Нестандартизованные канонические дискриминантные функции, вычисленные в групповых средних	

Как можно увидеть из представленных результатов, наиболее ярко выраженные изменения отношения к другим людям в сторону большей близости произошли в группе 3 «Не верящие в уход близкого», а наименьшие — в группе 1

«Потенциально готовые к уходу близкого». Вероятно, это связано с тем, что те, кто не верили в уход близкого, несмотря на его болезнь, в отличие от принявших эту неизбежность, столкнувшись с утратой еще больше стали дорожить отношениями. В их образе мира ценность другого, сопереживание, возможно из-за невысказанных слов и нереализованных поступков по отношению к ушедшему, способствуют пересмотру значимости других людей, побуждают относиться к другим более чутко, успевать сказать им важные слова. Такие результаты соотносятся с данными, описанными в предыдущем параграфе.

При этом, анализ таблиц сопряженности (коэффициент корреляции Спирмена) показывает значимые *положительные* взаимосвязи между переменной «изменение отношения к другим людям: близость» и переменными «изменение личностных качеств: открытость» ($p=0,000$), «изменения убеждений: трансформация представлений о близких отношениях» ($p=0,000$), «изменения жизненных принципов: близость с другими людьми» ($p=0,000$) и *отрицательные* (обратные) взаимосвязи с переменными «изменения жизненных принципов: «фильтрация людей и отношений»» ($p=0,006$), «изменения жизненных принципов: «забота о себе и своём здоровье»» ($p=0,026$), «нет изменений принципов» ($p=0,001$), «нет изменений убеждений» ($p=0,003$) (рисунок 55).

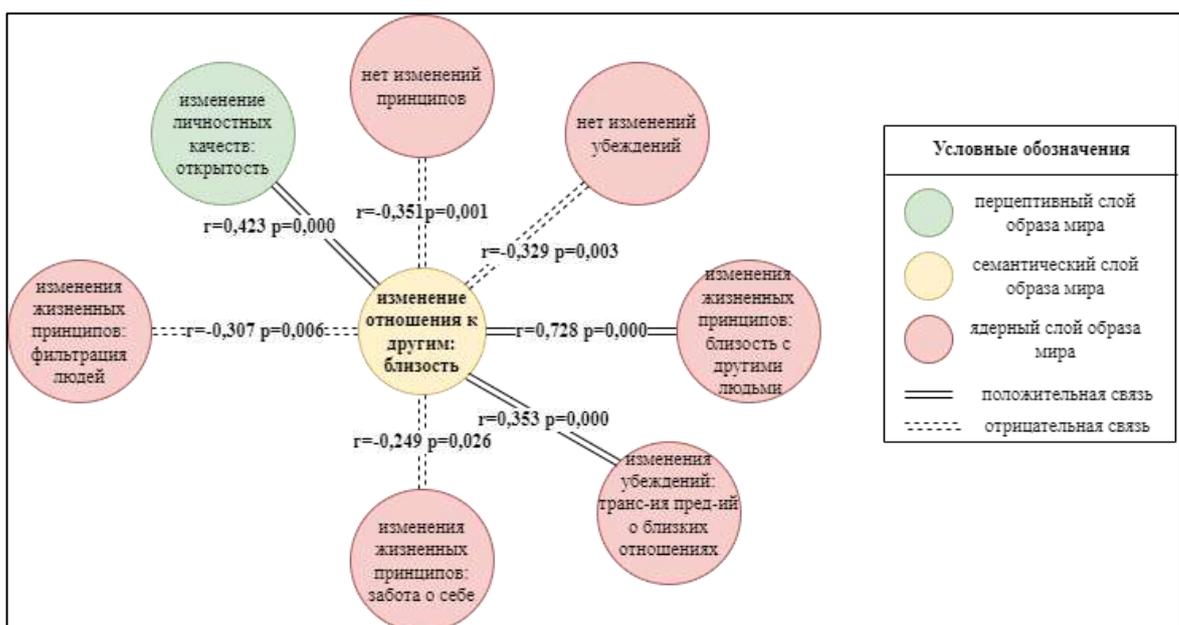


Рис. 55. Взаимосвязи показателей образа мира (коэффициент корреляции Спирмена, замер № 1, N=80)

На представленном рисунке видно, что изменения на уровне отношения к другим (семантический слой) сопряжены с изменениями и на других уровнях: в первую очередь ядерном, но и перцептивном. В процессе переживания утраты, изменение отношения к другим людям в направлении близости сопровождается изменениями представлений о себе в сторону большей открытости (перцептивный уровень). Чем чаще участники исследования отмечали изменения отношения к другим, тем больше указывали на изменения жизненных принципов и убеждений, свидетельствующих об усилении ориентации на построение и укрепление близких отношений, и снижении – заботы о себе (ядерный уровень). Это межуровневое взаимодействие, где центральным элементом является характеристика «изменение отношения к другим», показывает, что изменения на одном уровне связаны с характеристиками образа мира, относящимися к другим уровням, отражая общую содержательную перестройку не только отношения к другим, но и представлений о мире, а также смысловых параметров образа мира. Динамические изменения, происходящие на разных уровнях, отражают процессуальный характер образа мира, его подвижность в ситуации переживания смерти близкого человека.

Дискриминантный анализ переменных *второго замера* выделил две значимые канонические дискриминантные функции (таблица 25; правильно классифицированы 53,8% исходных сгруппированных наблюдений). В первую функцию вошла переменная «представление о мире: тревожный мир в контексте СВО» ($p=0,004$, Лямбда Уилкса=0,866), вторую функцию составила переменная «нет изменений жизненных принципов» ($p=0,000$, Лямбда Уилкса=0,762). Обе функции значимые.

Таблица 25 — Собственные значения и Лямбда Уилкса функций (замер № 2, N=80)

Функция	Собственное значение	% дисперсии	Суммарный %	Каноническая корреляция	Лямбда Уилкса	Хи-квадрат	ст.св.	Знач.
1	0,217	73,5	73,5	0,422	0,762	20,763	4	0,000
2	0,078	26,5	100,0	0,269	0,927	5,765	1	0,016

Первую функцию образовала переменная перцептивного уровня «*тревожный мир в контексте СВО*» (0,746), которая отражает процесс влияния внешних политических событий на представления о мире. Очевидно, это связано с объявленной мобилизацией в России 21.09.2022 — дата совпала с началом замера № 2. Влияние данной переменной проявляется в следующих высказываниях участников исследования: «Мир очень сложен для восприятия сейчас, непредсказуемый, злой, серый, хаотичный, безразличный, жестокий», «Я стала очень четко делить мир на мой и мир общий. Мой, который я контролирую, где я могу что-то сделать, где я могу что-то решить, что-то поменять. И мир, который общий, о котором я могу только беспокоиться и волноваться», «Это странное ощущение, что вроде бы всё нормально, ты живёшь свою жизнь, но при этом понимаешь, что что-то происходит. Как будто ты сидишь в зале, а на кухне начинается газовая атака, и ты вроде бы даже запах пока ещё не чувствуешь, но понимаешь, что вообще-то скоро будет, а может и не будет, не знаешь. В общем такой образ». Данную функцию мы обозначили по названию вошедшей в неё переменной: «*Представление о мире: тревожный мир в контексте СВО*».

Во *вторую функцию* вошла переменная «*нет изменений жизненных принципов*» (0,814), которая отражает отсутствие изменений в сфере жизненных принципов на уровне ядерного слоя образа мира в процессе переживания утраты: «Нет, на мои жизненные принципы и правила утрата никак не повлияла, так как они уже давно сформированы у меня». Функцию мы обозначили как «*Неизменность жизненных принципов*».

Важно отметить, что выделение двух дискриминантных функций, переменные которых относятся к разным слоям образа мира, свидетельствует об их взаимосвязи и взаимодействии при дифференциации участников, по-разному переживающих утрату близкого. Этот факт дополнительно подчеркивает связанность разных уровней образа мира и их согласованное действие в ситуации переживания потери близкого. Тем не менее, это взаимодействие в каждой группе проявляется по-своему.

Распределение групп по типу переживания утраты относительно выделенных функций представлено на диаграмме рассеивания канонических значений дискриминантных функций (рисунок 56). Точные значения центроидов групп представлены в таблице 26.



Рис. 56. Диаграмма рассеивания канонических значений дискриминантных функций (замер № 2, N=80)

Таблица 26 — Функции в центроидах групп (замер № 2, N=80)

Номер кластера наблюдения	Функция	
	1	2
Потенциально готовые к уходу близкого	0,451	0,228
Неготовые к уходу близкого	-0,550	0,062
Не верящие в уход близкого	0,225	-0,491

Нестандартизованные канонические дискриминантные функции, вычисленные в групповых средних

Результаты демонстрируют, что группа 1 «Потенциально готовые к уходу близкого» в большей степени в своих представлениях о мире ориентируются на внешний политический контекст и при этом характеризуются отсутствием

изменений в сфере жизненных принципов. Иными словами, для них объявленная мобилизация оказалась более тревожным фактом, по сравнению с другими участниками. Группа 2 «Неготовые к уходу из жизни близкого», напротив, в меньшей степени руководствуются внешним контекстом в восприятии мира.

Наиболее чувствительными снова оказалась группа 3 «Не верящие в уход близкого», которые воспринимают мир тревожным в контексте СВО, но и характеризуются изменениями жизненных принципов в период с первого по второй замер. Таким образом, основные изменения образа мира на втором этапе исследования также коснулись группы 3. Если на первом этапе у них повысилась ценность отношений с близкими, то в процессе переживания утраты они стали больше проявлять чувствительность к жизненным обстоятельствам, реагировать на происходящие вокруг них события, а их жизненные принципы подверглись пересмотру. Именно на примере 3 группы наиболее заметно, что происходящие изменения образа мира затрагивают сразу 2 уровня — перцептивный и ядерный (изменения на семантическом уровне были в первом замере), отражая его продолжающуюся перестройку в процессе переживания утраты.

Вместе с тем, анализ таблиц сопряжённости (коэффициент корреляции Спирмена) выявил значимую положительную взаимосвязь между переменной «нет изменений принципов» и переменной «отношение к жизни: поверхностное» ($p=0,010$) и отрицательные (обратные) взаимосвязи с переменными «отношение к жизни: рефлексивное» ($p=0,010$), «изменение представлений о себе: изменение прежнего образа себя» ($p=0,004$), «изменение отношения к себе: принятие» ($p=0,015$) (рисунок 57).

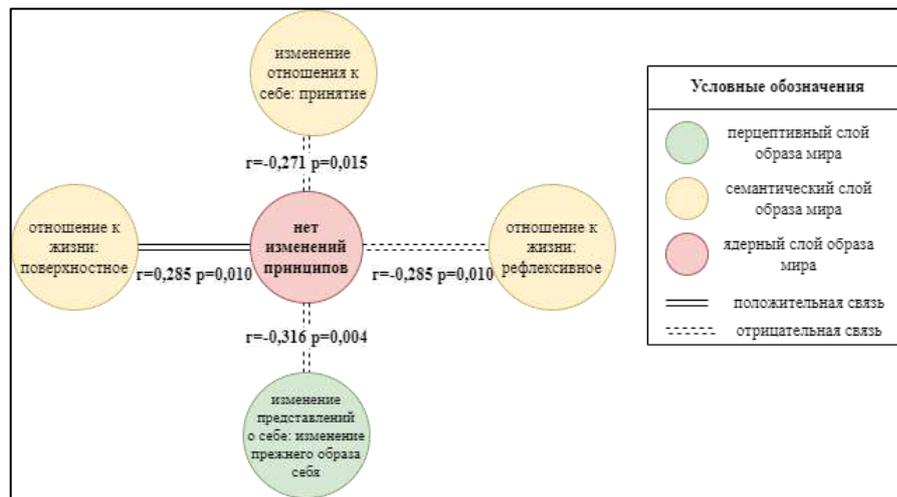


Рис. 57. Взаимосвязи показателей образа мира (коэффициент корреляции Спирмена, замер № 2, N=80)

На рисунке показано, как и в первом замере, что изменения на ядерном уровне (жизненные принципы) способствуют изменениям и на других уровнях: семантическом и перцептивном. Отсутствие изменений в сфере жизненных принципов в ходе переживания утраты сопровождается поверхностным отношением к жизни, при котором у людей доминирует ориентация на включенность в отдельную ситуацию (по С.Л. Рубинштейну). При этом, наблюдаются обратные взаимосвязи с рефлексивным отношением к жизни (которое свидетельствует о рефлексии собственной жизни в более широком контексте, способности подняться «над» собственной жизнью по С.Л. Рубинштейну), изменением прежнего образа себя и изменением отношения к себе в сторону большего принятия. Такие результаты вновь подтверждают, что изменения одного слоя образа мира сопряжены с изменениями других слоёв. Учитывая, что изменения жизненных принципов во втором замере коснулись только 3 группы, именно для них характерны трансформация представлений о себе (перцептивный слой), рост рефлексивного отношения к жизни и большее принятие себя (семантический слой).

По результатам дискриминантного анализа переменных *третьего замера* было выявлено две дискриминантные функции (таблица 27; правильно классифицированы 63,8% исходных сгруппированных наблюдений), образованные четырьмя переменными, относящихся к разным уровням образа

мира — «изменение представлений о себе: изменение прежнего образа себя» ($p=0,000$, Лямбда Уилкса= $0,814$), «изменения жизненных принципов: получать удовольствие от жизни» ($p=0,000$, Лямбда Уилкса= $0,674$), «изменение отношения к другим: закрытость» ($p=0,000$, Лямбда Уилкса= $0,602$), «изменения убеждений: трансформация представлений о близких отношениях» ($p=0,000$, Лямбда Уилкса= $0,532$).

Таблица 27 — Собственные значения и Лямбда Уилкса функций (замер № 3, $N=80$)

Функция	Собственное значение	% дисперсии	Суммарный %	Каноническая корреляция	Лямбда Уилкса	Хи-квадрат	ст.св.	Знач.
1	0,497	66,0	66,0	0,576	0,532	47,659	8	0,000
2	0,256	34,0	100,0	0,451	0,796	17,211	3	0,001

В первую функцию вошли переменные «изменение представлений о себе: изменение прежнего образа себя» ($0,676$) и «изменения убеждений: трансформация представлений о близких отношениях» ($0,490$). Первая из представленных переменных отражает трансформацию образа себя на уровне перцептивного слоя образа мира в процессе переживания утраты: «Я теперь взрослая, и гораздо сильнее, чем предполагала», «Я такая маленькая, но уже такая большая», «Оказывается, я могу пережить такую серьезную потерю и справиться». Вторая переменная раскрывает изменение убеждений относительно близких отношений на уровне ядерного слоя образа мира: «Близкие отношения — это про душевную связь и естественность, а раньше были обязательно про помощь», «Близкие отношения — про знание о том, чем правда живет человек». Эту функцию мы назвали «Изменение представлений о себе и убеждений о близких отношениях». Таким образом, в первой функции четко проявилась связанность переменных разного уровня образа мира, которые в комплексе дифференцируют группы с разным опытом переживания утраты значимого близкого.

Вторую функцию образовали переменные «изменения жизненных принципов: получать удовольствие от жизни» ($0,705$) и «изменение отношения к другим: закрытость» ($0,435$). Первая переменная отражает изменение жизненных

принципов на ядерном уровне в сторону получения удовольствия от жизни: «Получать радость от мелочей», «Возвращаться к ресурсам». Вторая переменная адресует нас к семантическому слою образу мира и трансформации отношения к другим людям в сторону большей закрытости, недоверия, враждебности: «По сути никто никому не нужен, каждый сам за себя», «Понимаешь, что умирает один человек, а разобщаются все», «Мне не хочется с людьми общаться». Данная функция обозначена нами как «Изменение в сторону принципа удовольствия и закрытости от других». Во второй функции также наблюдается взаимодействие между переменными разного уровня образа мира.

Распределение групп по типу переживания утраты относительно выделенных функций представлено на диаграмме рассеивания канонических значений дискриминантных функций (рисунок 58). Точные значения центроидов групп представлены в таблице 28.

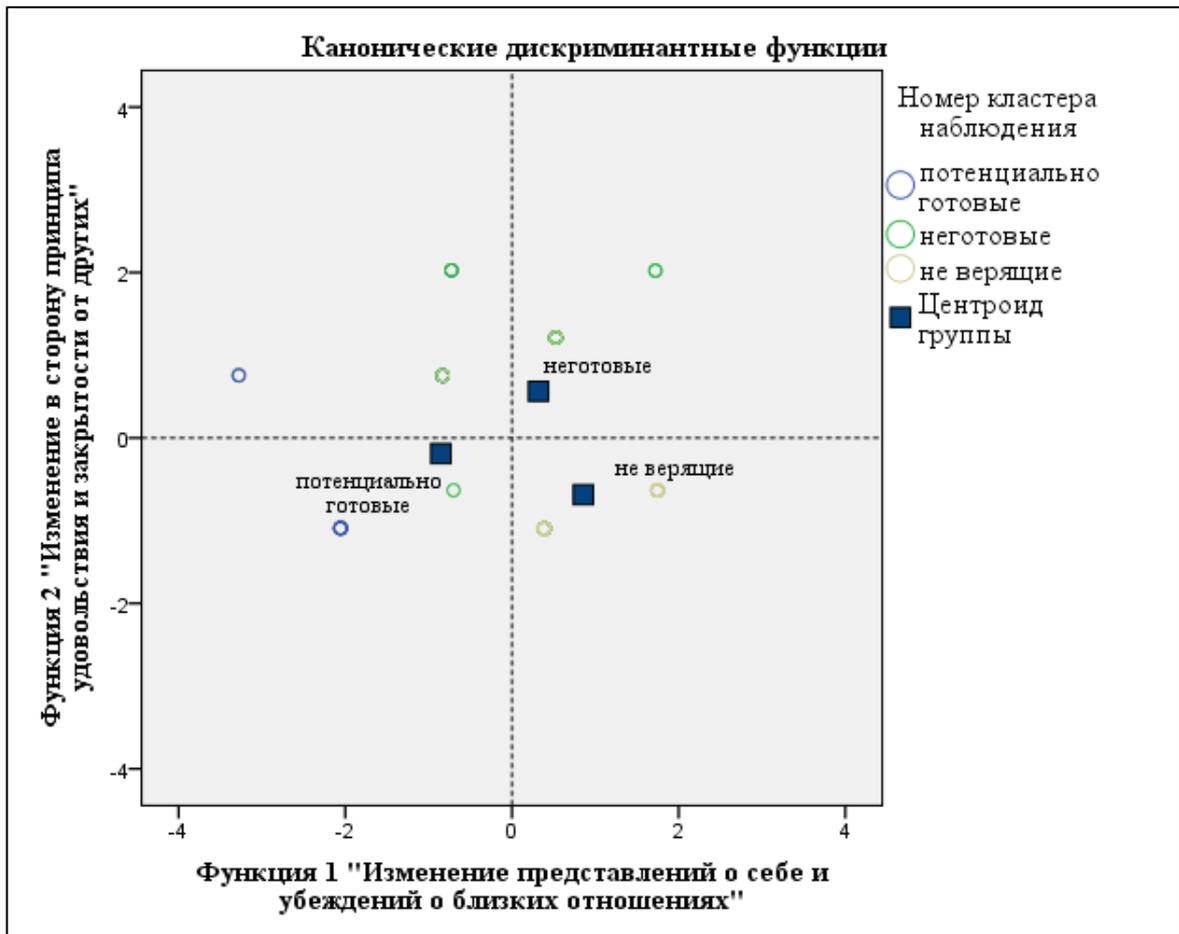


Рис. 58. Диаграмма рассеивания канонических значений дискриминантных функций (замер № 3, N=80)

Таблица 28 — Функции в центроидах групп (замер № 3, N=80)

Номер кластера наблюдения	Функция	
	1	2
Потенциально готовые к уходу близкого	-0,853	-0,189
Неготовые к уходу близкого	0,318	0,564
Не верящие в уход близкого	0,856	-0,686
Нестандартизованные канонические дискриминантные функции, вычисленные в групповых средних		

Как видно из представленных результатов, группа 1 «Потенциально готовые к уходу близкого» скорее характеризуется стабильностью образа мира. Группа 2 «Неготовые к уходу из жизни близкого» и группа 3 «Не верящие в уход близкого», напротив, в большей степени отличаются изменениями в сфере представлений о себе и убеждений относительно близких отношений, что может быть связано с внезапным характером потери в этих группах. При этом они различаются по второй функции: участники 2 группы изменили свои жизненные принципы в сторону получения большего удовольствия от жизни, наслаждения моментом и одновременно стали в большей степени закрыты по отношению к другим, в то время как для участников 3 группы такие изменения образа не характерны. Здесь проявляется трансформация образа мира, затрагивающая характеристики перцептивного и ядерного уровней.

Таким образом, в третьем замере изменения образа мира на разных уровнях коснулись участников 2 и 3 группы, для которых потеря близкого оказалась либо внезапной, либо до конца не принимаемой. Они стали в большей степени ценить близкие отношения и себя. Но те, для кого потеря стала неожиданной, стали вести себя более закрыто по отношению к другим и пересмотрели свои жизненные принципы в сторону наслаждения каждым моментом жизни.

Анализ таблиц сопряжённости с использованием коэффициента корреляции Спирмена демонстрирует значимые положительные взаимосвязи между переменными «изменение представлений о себе: изменение прежнего образа себя» и «изменения убеждений: трансформация представлений о близких отношениях» ($p=0,010$). Изменение представлений о себе также оказалось положительно связано с переменной «изменения жизненных принципов: получать удовольствие от жизни» ($p=0,019$) и отрицательно связано с переменной

«изменение отношения к другим: закрытость» ($p=0,014$). Переменные «изменения убеждений: трансформация представлений о близких отношениях» и «изменения жизненных принципов: получать удовольствие от жизни» также оказались положительно связаны между собой ($p=0,005$). А между переменными «изменение отношения к другим: закрытость» и «изменения жизненных принципов: получать удовольствие от жизни» выявлена отрицательная взаимосвязь на уровне тенденции к значимости ($p=0,061$) (рисунок 59).

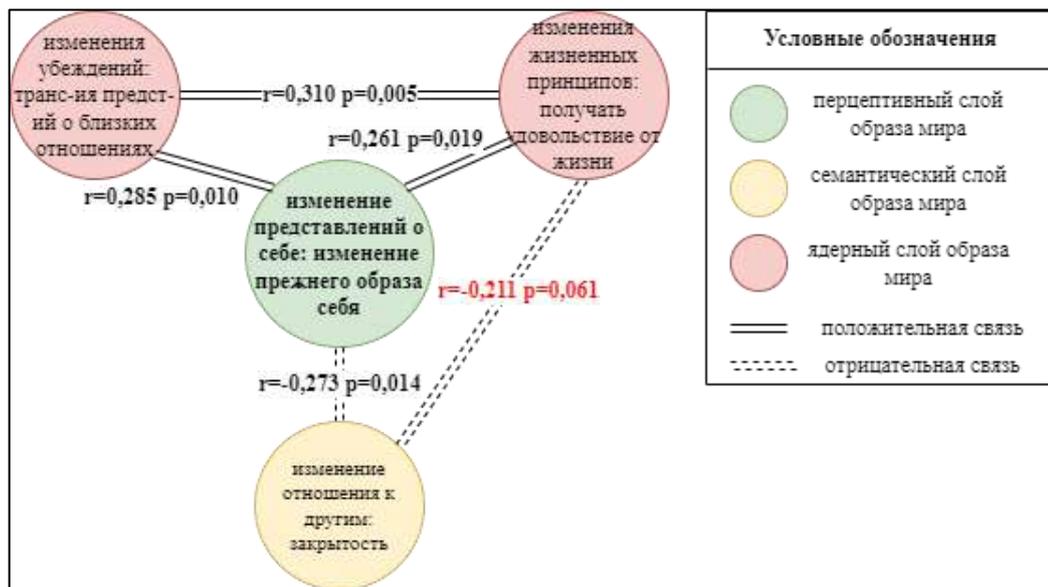


Рис. 59. Взаимосвязи показателей образа мира (коэффициент корреляции Спирмена, замер № 3, $N=80$)

На рисунке наглядно показано взаимодействие переменных, вошедших в дискриминантные функции, между собой. Внутри первой функции переменные положительно взаимосвязаны, то есть изменение прежнего образа себя на уровне перцептивного слоя сопряжено с трансформацией убеждений относительно близких отношений на ядерном уровне. В то же время, внутри второй функции переменные отрицательно взаимосвязаны: изменение отношения к другим людям в сторону закрытости и враждебности на семантическом уровне не способствует изменению жизненных принципов в отношении получения удовольствия, и наоборот.

Таким образом, дискриминантный анализ показывает относительную стабильность образа мира практически на всех уровнях у людей, которые

потенциально были готовы к уходу близкого, в то время как наибольшая изменчивость образа мира на всех трёх уровнях наблюдается у людей, которые не верят в уход близкого (до конца не принимают вероятность такого ухода во время болезни близкого), а также у тех, кто потерял близкого внезапно (в третьем замере). По всей видимости, чем в меньшей степени человек готов к потере близкого, тем сильнее происходящие изменения образа мира при столкновении с утратой. Этот вывод согласуется с результатами динамики образа мира, приведёнными в предыдущем параграфе.

Объединение в одной функции параметров образа мира из разных уровней показывает их взаимосвязанность. То есть изменение представлений о себе (перцептивный уровень) сказывается на отношении к другим (семантический уровень), а также на пересмотре жизненных принципов в сторону большего желания получать удовольствие от жизни и убеждений относительно близких отношений (ядерный уровень). И наоборот. Обнаруженное в ходе дискриминантного анализа взаимодействие характеристик из всех трёх уровней образа мира между собой подтверждает его процессуальный характер — подвижность и изменчивость как на отдельных уровнях, так и в общей межуровневой структуре, где изменения на одном уровне сказываются на другом, вызывая общую перестройку представлений о мире, отношений с миром и его смысловых оснований.

ВЫВОДЫ

1. «Образ мира» есть интегральная индивидуальная система значений личности, ее смысловая составляющая взаимодействия с миром, включающая в качестве основных компонентов: представления о мире, личностные смыслы, способы взаимодействия человека с миром.

2. Процессуальная модель образа мира имеет уровневую организацию и включает: (а) систему значений, конструируемую человеком (перцептивный слой), (б) способы взаимодействия с миром и отношения к нему, позволяющие преобразовывать системы значений (семантический слой) и (в) смысловое и ценностное опосредование взаимодействия с миром (ядерный слой), взаимосвязанные и взаимовлияющие друг на друга. Внешняя открытость (открытость во взаимодействии с реальностью) каждого слоя подразумевает подверженность влиянию контекстуальных и ситуативных факторов, способствующих генерации внутренней активности по преобразованию представлений о мире и личностных смыслов, изменению отношения к другим людям и миру вокруг себя. Внутренняя открытость (проницаемость границ между уровнями) определяет возможности взаимовлияния слоёв образа мира друг на друга через структурные изменения.

3. Под переживанием утраты понимается процесс, запускающий изменения (в том числе духовные), который может быть описан как «смысловая реконструкция» внутреннего пространства личности, феноменологически проявляющаяся через: (1) переживание и осмысление отношений с ушедшим: «значение утраты», «отношения с ушедшим при жизни», «чувства к ушедшему после его смерти», «наполнение пустоты после ухода близкого», «символическая связь с ушедшим», и (2) переживание ситуации утраты: «характер утраты», «нереализованные надежды», «долженствования», «представление о мире в момент утраты», «мысли, чувства, телесные проявления, действия в момент утраты», «невысказанные слова», «нереализованные поступки», «разрушение базисных иллюзий».

4. Содержание и динамика перцептивного, семантического и ядерного слоёв образа мира личности в ситуации утраты проявляется в следующем:

- **Перцептивный слой:** в первом замере наиболее выражено восприятие мира как тяжёлого и печального, но при этом приятного (что может быть связано с большей поддержкой от окружения), мир чаще воспринимается как собственная ответственность или предопределённость. Во втором замере превалирует восприятие мира как большого и тревожного (что может быть связано с текущей социальной обстановкой в контексте мобилизационных мероприятий СВО). В третьем замере мир предстаёт как лёгкий, радостный, жизнерадостный, доминирует восприятие мира как позитивного или двойственного. Происходят позитивные изменения представлений о себе и о трансформации своих личностных качеств: наблюдается постепенный рост от 1 к 3 замеру в сторону большей устойчивости, ответственности, открытости, эмпатичности.

- **Семантический слой:** в первом замере наблюдается выраженность ощущения защищённости в мире, соотнесённости с другими людьми; во втором замере – с одной стороны, расширяется пространство свободы по отношению к себе и другим, своим чувствам, желаниям, мыслям, усиливается желание уделять время построению отношений, но, с другой стороны, — выражена закрытость по отношению к другим людям; в третьем замере усиливаются ощущение опоры, переживание близости с другими людьми и собственной самооценности, возрастает осознание и понимание смысла собственной жизни, увеличивается общая экзистенциальная исполненность личности, изменяется отношение к себе в сторону большего принятия, усиливается отношение к жизни как к ценности.

- **Ядерный слой:** наблюдается динамика показателей посттравматического роста от более низких значений на первом замере, к более высоким — на третьем. Относительно смысла жизни: в первом замере — рост числа людей с потерей/поиском/отсутствием смысла жизни, либо со смыслом «межличностные отношения», во втором замере — превалирование смысла «служение», на третьем замере — повышение ценности себя и своей жизни, а

также усиление смысла личностного роста. В сфере жизненных принципов и убеждений наблюдается движение от отсутствия изменений в первом замере к трансформации принципов и убеждений относительно проживания жизни «здесь и сейчас», получения удовольствия от жизни, близости с другими людьми, заботы о себе и своём здоровье, конечности жизни, отношений и непредсказуемости этого, ответственности за собственную жизнь — к третьему замеру.

5. Изменения в образе мира при переживании утраты неравномерны и гетерохронны:

Неравномерность проявляется в разной динамике изменений внутри одного уровня образа мира. Исключение составляет семантический слой, на котором изменения происходят равномерно: по нарастающей от 1 к 3 замеру. На перцептивном и ядерном уровнях наблюдается спад динамики во 2 замере, а затем рост количества изменений в 3 замере.

Гетерохронность заключается в разновременности изменений уровней (слоёв) образа мира. Наблюдается движение от единого уровня выраженности показателей на всех трёх уровнях к более интенсивному изменению семантического слоя и, затем, ядерного. Перцептивный уровень отличается меньшей изменчивостью его составляющих.

6. Объективные характеристики утраты (срок, объект и причина) влияют на изменения образа мира личностно ситуативно (нет устойчивого влияния на протяжении трёх замеров, за исключением ядерного уровня), а также гетерохронно: наибольшую чувствительность к воздействию срока, объекта и причины утраты демонстрирует ядерный слой, а наименьшую — семантический. Из трёх объективных характеристик утраты наибольшее влияние оказывает срок давности потери.

7. Влияние **срока утраты** на образ мира:

(1) период **от 1 до 6 месяцев** со дня потери характеризуется двойственным (амбивалентным) восприятием мира и переживанием его чужим, недоверием к миру, ощущением незащищённости в нём, при этом сфокусированностью на себе и своей жизни;

(2) период **от 7 до 12 месяцев** отличается хаотичностью в восприятии мира, сохраняется переживание мира как чужого, при этом усиливается доверие к миру и ощущение защищённости в нём, фокус внимания направлен на пересмотр имеющихся отношений;

(3) периоду **от 13 месяцев до 5 лет**, прошедших с момента утраты, присуще восприятие мира как упорядоченного, родного, происходит трансформация представлений о себе и своих личностных качествах в сторону большей устойчивости, доминируют ощущение новых возможностей в жизни, ценность переживания счастья, спокойствия, смысл личностного роста и (или) удовольствия, фокус внимания направлен на проживаемую жизнь в контексте ее конечности.

8. Влияние **объекта утраты** на изменение образа мира опосредовано преимущественно возрастом респондентов: люди периода средней взрослости, чья потеря обычно связана с уходом из жизни родителей и супругов, чаще более позитивно воспринимают мир, в то время как люди периода ранней взрослости чаще сталкиваются с утратой бабушек/дедушек и воспринимают мир более негативно (что может быть связано с первичным столкновением с уходом из жизни близкого человека).

9. Влияние **причины утраты** на изменения образа мира: (1) для тех, кто потерял близкого по **разным причинам в связи со множественной утратой**, свойственны изменения образа мира, связанные с трансформацией личностных качеств и фильтрацией людей и отношений; (2) те, кто потерял близкого в результате **случайности (несчастный случай, врачебная халатность, ДТП, утопление)**, чаще начинают ориентироваться на смысл личностного роста, обретают ценность проживания наполненной жизни; (3) те, кто потерял близкого в результате **убийства или самоубийства**, характеризуются негативными или тревожными представлениями о мире, отсутствием изменений в сфере убеждений и смыслом удовольствия на первом замере, но обретением убеждений, связанных с изменением взглядов на близость с другими людьми, принципа смены приоритетов, и смысла эмоциональных переживаний, — на третьем замере.

10. Феноменология значения утраты заключается в том, что первоначально значение утраты рассматривается чаще всего как утрата части прошлого, части себя, близости или приобретение свободы, а по прошествии времени (в третьем замере) она оценивается как точка роста, хотя и частично сохраняет черты утраты прошлого. Феноменология отношений с ушедшим представлена через описание позитивных (тёплых, принимающих) отношений с ушедшим и через неизменность чувств к нему после ухода. Во втором и третьем замерах пустота, которую отмечали участники исследования в связи с утратой, стала наполняться с помощью построения или укрепления других отношений, развитием себя в иных сферах, получением новых впечатлений и переживаний. Если на первом замере преобладала связь с умершим через сны, воспоминания и обращения, то на третьем этапе она поддерживается через личностные качества, схожесть с ушедшим или через обращение к его образу внутри себя. В целом можно говорить о процессе смысловой реконструкции, отражающем переход от восприятия связи с ушедшим как внешней, к интериоризации образа умершего во внутренний план.

11. Феноменология переживания утраты созвучна стадийным моделям горевания, что выражается на первом этапе отрицанием утраты, проявляющемся как на уровне мыслей, чувств, тела, так и на уровне невысказанных слов и поступков, нереализованных надежд, разрушенных базисных иллюзий. На втором и третьем этапе наблюдается переход к принятию потери через мысли о себе и позитивные воспоминания об ушедшем, снижение психофизиологической симптоматики, отпускание сожалений о невысказанном и несделанном.

12. По специфике переживания утраты дифференцируются 3 группы респондентов:

1) **«потенциально готовые к уходу из жизни значимого близкого»** — переживают утрату как ожидаемую, редко отмечают изменения представлений о мире в момент утраты, характеризуются отсутствием сожалений о невысказанных словах и нереализованных поступках по отношению к ушедшему, активными действиями в момент утраты и состоянием мобилизации.

2) **«неготовые к уходу из жизни значимого близкого»** — переживают потерю как неожиданную, ощущают мир в момент утраты как рухнувший, бессмысленный, одинокий или замерший, остановившийся, сузившийся, для них характерны мысли отрицания, неверия в произошедшее, пассивные или автоматические действия, сожаления о нереализованных поступках, относящихся к жизни ушедшего, разрушение базисной иллюзии справедливого мира.

3) **«не верящие в уход из жизни значимого близкого»** — им присуще растянутое переживание утраты, нереализованные надежды на выживание ушедшего, мысли о себе, о конкретных действиях или о дальнейших планах, социальные чувства (вины и стыда), невысказанные слова (любви, прощения, извинения, вопросы о прошлом ушедшего), нереализованные поступки, относящиеся к уходу близкого, разрушение иллюзии бессмертия.

13. Динамика образа мира в группах по типу переживания утраты проявляется в том, что:

Группа № 1 «Потенциальная готовность к уходу из жизни значимого близкого» характеризуется, с одной стороны, низкими показателями и низкой динамикой изменений на *перцептивном* и *ядерном* уровне: мир воспринимается как более расслабленный и медленный, в меньшей степени происходят изменения представлений о себе и о своих личностных качествах, отсутствуют изменения жизненных принципов вследствие переживаемой утраты, преобладают низкие показатели посттравматического роста. С другой стороны, более высокими значениями показателей *семантического* слоя: они в большей степени чувствуют доверие к миру, свою защищённость в нём, самооценку, желание уделять время построению взаимоотношений. Это в целом говорит об их опоре на систему отношений с другими людьми и миром в ситуации переживания утраты.

Группа № 2 «Неготовность к уходу из жизни значимого близкого» характеризуется стабильностью показателей *перцептивного уровня*: они воспринимают мир как менее напряжённый, более быстрый, жизнерадостный и открытый, чем в группах с потенциальной готовностью к утрате и неверием в уход близкого. На *семантическом уровне* у них наблюдаются низкие значения

экзистенциальной исполненности: переживание ими утраты характеризуется снижением доверия к себе, изменением в негативную сторону чувства самоценности, защищённости и безопасности в мире. Они в меньшей степени уделяют время построению отношений по сравнению с теми, кто переживал утрату как ожидаемую. На *ядерном уровне* данная группа отличается усилением показателей посттравматического роста: у них увеличивается ценность отношений и жизни, появляется осознание своих возможностей. Актуализируется смысл личностного роста, жизненный принцип, согласно которому важно получать удовольствие от жизни, появляются убеждения относительно принятия себя и трансформации представлений о близких отношениях.

Группа № 3 «Неверие в уход из жизни значимого близкого» характеризуется на *перцептивном уровне* возрастанием восприятия мира как быстрого и открытого, интенсивностью изменений представлений о себе и о своих личностных качествах в сторону большей устойчивости. На *семантическом уровне* у них изменяется отношение к другим людям в сторону большей близости и открытости, но так же, как и в группе с неготовностью к уходу близкого, снижается ощущение самоценности, что может быть связано с испытываемыми этой группой чувствами вины и стыда. На *ядерном уровне* группа 3 характеризуется изменением принципов и убеждений, связанных с близостью (замер 1), а во втором замере — превалированием убеждения «Я отвечаю за свою жизнь».

14. Большую чувствительность к изменениям в зависимости от разного типа переживания утраты демонстрируют ядерный и семантический слои (так как есть устойчивое изменение этих слоёв на протяжении всех трёх замеров), а меньшую — перцептивный (изменение этого слоя происходит только на 2 и 3 замерах).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе было проведено лонгитюдное исследование, направленное на изучение изменений образа мира личности в ситуации утраты близкого человека, которое позволило подтвердить предположение о процессуальном характере образа мира, как динамичного образования, а также верифицировать предложенную нами процессуальную модель образа мира, согласно которой слои (уровни) образа мира взаимно влияют друг на друга.

Было определено основное содержание образа мира, а также установлено, что образ мира претерпевает изменения на всех уровнях (перцептивном, семантическом, ядерном) под влиянием такого тяжёлого события жизни, как утрата значимого близкого, что частично подтвердило основную гипотезу о неравномерности и гетерохронности динамики изменений образа мира.

В отношении ситуации утраты нами были выделены её объективные характеристики (срок, объект, причина) и субъективные, феноменологически проявляющийся через переживание и осмысление как самой ситуации утраты, так и отношений с ушедшим, позволившие определить влияние как объективных, так и субъективных факторов в переживании утраты на изменение образа мира.

На основании ретроспективных воспоминаний о дне потери были выделены три типа переживания утраты: «потенциальная готовность к уходу из жизни значимого близкого», «неготовность к уходу из жизни значимого близкого», «неверие в уход из жизни значимого близкого», которые отражают феноменологию субъективного процесса переживания утраты.

Анализ динамики образа мира как в группах с разными объективными характеристиками утраты (срок, объект, причина смерти), так и в группах с разным типом переживания утраты показал, что наибольшую чувствительность к изменениям, как в группах по объективным характеристикам утраты, так и в группах по типу переживания утраты, демонстрирует ядерный слой, отражающий смысловую сферу личности. Однако, при анализе динамики образа мира на общей выборке (без разделения участников на группы) проявилась иная тенденция:

наибольшую подвижность демонстрировал семантический слой, что может говорить о кумулятивном эффекте, отражающим особенности взаимодействия человека с миром при столкновении с утратой.

Полученные результаты представляют особую значимость как в русле психологии личности, так и в рамках психологии горя и утраты. Их использование может быть полезным при индивидуальной терапии клиентов, проживающих потерю, создании и разработке групп поддержки и тренингов для горящих людей. Ограничением данного исследования является его ретроспективный характер (в отношении самого дня потери), однако мы предприняли попытку его нивелирования за счёт лонгитюда. Перспективным направлением продолжения данного исследования можно считать изучение изменений образа мира в относительно стабильном периоде жизни и сравнение полученных данных с изменениями образа мира в ситуации утраты. А также изучение более отсроченных влияний переживания утраты на изменения образа мира.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анцыферова Л.И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический журнал. 1981(а). Т. 2. № 2. С. 8-18.
2. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии: сборник научных трудов. М.: Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
3. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики; под ред. И.Б. Ханиной. М.: Наука : Смысл, 1999. 349 с.
4. Артемьева Е.Ю., Серкин В.П. Применение функциональной классификации форм значений для оптимизации профессионального обучения // Социально-психологические причины активизации человеческого фактора в народном хозяйстве. Тезисы докладов Всесоюзн. Научно-практич. конф. М.: МГУ, 1987. С. 6-7.
5. Артемьева Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П. Описание структур субъективного опыта: контекст и задачи // Мышление. Общение. Опыт. Межвузовский тематический сборник. Ярославль: Изд-во Ярославск. Ун-та, 1983. С. 99-108.
6. Артемьева Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П. Структура субъективного опыта: семантический слой и другие // Мышление и субъективный мир. Ярославль: Изд-во Ярославск. Ун-та, 1991. С. 14-19.
7. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл, 2019. 448 с.
8. Асмолов А.Г. Психология современности: вызовы неопределённости, сложности и разнообразия [II Приглашение к диалогу] // Mobilis in mobile: личность в эпоху перемен. 2018. С. 13-26.
9. Баканова А.А. Детское горе: теоретическая концептуализация проблемы // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Том 31. № 3. С. 28–46. DOI: 10.17759/cpp.2023310302

10. Баканова А.А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 23-41.

11. Баканова А.А., Сысоенко С.В. Психологические аспекты переживания смерти родителя в зрелом возрасте // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia. Offline Letters): электронный научный журнал. 2022. № 4 (апрель). ART 3066. URL: <http://emissia.org/offline/2022/3066.htm>

12. Барина О.В., Малютина А.С. Специфика переживания утраты близкого человека // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2020. № 1(50). С. 87-96.

13. Березина Т.Н. Психические образы в структуре образной формы // Психология и психотехника. 2012. № 1. С.13-25.

14. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004. 232 с.

15. Братусь Б.С. Аномалии личности. Психологический подход. М.: Мысль, 1988. 304 с.

16. Брушлинский А.В. Исходные основания психологии субъекта и его деятельности // Психологическая наука в России XX столетия. 1997. С. 208-268.

17. Бурина Е.А. Особенности мировосприятия лиц, переживающих внезапную утрату // Психология — наука будущего: Материалы VII Международной конференции молодых ученых «Психология — наука будущего», Москва, 14-15 ноября 2017 года / Под редакцией А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2017. С. 122-126.

18. Бурина Е.А., Добрякова А.Ю. Клинико-психологические особенности лиц, переживших осложненное горе // Петербургский психологический журнал. 2018. № 25. С. 94-120.

19. Василюк Ф.Е. Пережить горе // О человеческом в человеке: сборник / под ред. И.Т. Фролова. М.: Политиздат, 1991. С. 230-247.

20. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.

21. Василюк Ф.Е. Структура образа (К 90-летию со дня рождения А.Н. Леонтьева) // Вопросы психологии. 1993. № 5. С. 5-11.
22. Вертгеймер М. Продуктивное мышление. М.: Альма-матер, 2022. 333 с. (Методы психологии).
23. Володина К.А. Исторический аспект становления категории «образ» в психологической науке // Вестник Шадринского государственного педагогического института. 2014. № 3 (23). С. 93-98.
24. Вундт В. Введение в психологию. М.: Либроком, 2022. 168 с. (Наследие мировой психологии).
25. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 т. Т.4. Проблема возраста. М.: Педагогика, 1984. С. 244-268.
26. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. СПб: Речь, 2007. 162 с.
27. Грекова-Кононова А.И. Динамика образа мира личности в ситуации утраты близкого человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. № 2. С. 260-277. DOI: 10.21638/spbu16.2024.204
28. Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н. Влияние характеристик утраты близкого человека на образ мира личности // Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития: материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 17-20 октября 2023 года / Под общ. ред. О.Ю. Стрижицкой и А.В. Шаболтас, отв. ред. В.И. Прусаков и Ю.О. Ременюк. 2023. 279 с.
29. Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н. Динамика образа мира личности при разном типе переживания утраты // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 5-19. DOI: 10.34670/AR.2024.20.87.001
30. Грекова-Кононова А.И., Костромина С.Н. Динамика смысла жизни в процессе переживания утраты близкого человека // Психология — наука будущего: Материалы X Международной конференции молодых ученых,

Москва, 16-17 ноября 2023 года. Москва: Институт психологии РАН, 2023. С. 139-142.

31. Гришина Н.В. «Самоизменения» личности: возможное и необходимое // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т.8. Вып. 2. С. 126–138.

32. Гришина Н.В. Экзистенциальная психология: учебник. СПб.: СПбГУ, 2018. 494 с.

33. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. М.: Наука, 1986. 173 с.

34. Заманаева Ю.В. Переживание утраты близкого как процесс изменений во внутреннем мире личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01: Санкт-Петербург, 2004. 320 с.

35. Заманаева Ю.В. Утрата близкого человека — испытание жизнью / под науч. ред. М.В. Осориной. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2007. 272 с.

36. Калмыкова Е.С., Падун М.А. Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме: постановка проблемы // Психологический журнал. 2002. № 5. С. 88-99.

37. Келер В., Коффка К. Гештальт-психология. М.: АСТ, 1998. 687 с. (Классики зарубежной психологии).

38. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995. 224 с.

39. Ковалевская А.А. Психологические особенности переживания горя и утраты // Гуманитарные науки. 2020. № 1 (49). С. 130-135.

40. Козлов В.В., Донченко И.А. Направленные визуализации: теория и метод. Запорожье: Кругозор, 2015. 227 с.

41. Кононова А.И., Костромина С.Н. Образ мира личности в ситуации переживания утраты близкого человека // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2023. № 2. С. 31-54. DOI 10.28995/2073-6398-2023-2-31-54

42. Кононова А.И., Костромина С.Н. Процессуальная модель образа мира личности // Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук, Москва, 12–14 октября 2023 года / Отв. ред. Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова, А.В. Махнач, Г.А. Виленская, Н.Н. Казымова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. С. 401-404.

43. Кононова А.И., Костромина С.Н. Теоретические основания процессуальной модели образа мира личности // Национальный психологический журнал. 2023. № 2(50). С. 14-28. DOI 10.11621/npj.2023.0202.

44. Копорейко А.М., Федотов А.Ю. Образ и психическое состояние как факторы повышения эффективности познавательной деятельности // Человеческий капитал. 2019. № 9 (129). С. 119-126.

45. Костромина С.Н. Классический «парадокс личности»: есть ли теоретические и методологические основания для решения? // Новые психологические исследования. 2021. № 2. С. 7-30.

46. Костромина С.Н., Гришина Н.В. Процессуальный подход в психологии личности // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности: сб.статей / отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. М.: Институт психологии РАН, 2018. С. 506-512.

47. Кудрявцева П.С., Ситникова Е.В. Переживание утраты близкого человека в условиях пандемии // Психологическая наука и практика в современном обществе: реальность и тенденции развития. 2021. С. 196-206.

48. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. М.: АСТ, 2024. 416 с.

49. Ламонт К. Иллюзия бессмертия. М.: Политиздат, 1984. 286 с.

50. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Просвещение, 1975. 387 с.

51. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2-х т. Т 2 [Текст]. М.: Педагогика, 1983. 397 с.

52. Леонтьев А.Н. Образ мира. Избранные психологические произведения. М.: Педагогика, 1983. С. 251-261.

53. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. 576 с.
54. Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Виллюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 288 с.
55. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М.: Смысл, 1998. 328 с.
56. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 2008. 218 с.
57. Марцинковская Т.Д. Транзитивное общество как психологический феномен // *Mobilis in mobile: личность в эпоху перемен* / под ред. А.Г. Асмолова. 2018. С. 150-165.
58. Мишина М.И., Серкин В.П. Изменение образа мира после переживания дорожно-транспортного происшествия // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*. 2016. Т. 6. С. 293-300.
59. Мэй Р. Экзистенциальная психология. — М.: Апрель Пресс & ЭКСМО-Пресс, 2001. 624 с.
60. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2012. 392 с.
61. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. М., СПб.: Питер. 2005. 480 с.
62. Пригожин И.Р., Стенгерс И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой : пер. с англ., под общ. ред. В.И. Аршинова, Ю.Л. Климонтовича и Ю.В. Сачкова. М.: Прогресс, 1986. 432 с.
63. Психология личности: пребывание в изменении: монография / под ред. Н.В. Гришиной. СПб.: СПбГУ, 2019. 576 с.
64. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
65. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 712 с.
66. Руслина А.О. Периодизация процесса переживания горя в психологии в сопоставлении с некоторыми положениями православного богословия // *Консультативная психология и психотерапия*. 2012. Том 20. № 3. С. 185-212.

67. Сергиенко Е.А. Реализация принципа развития в исследованиях психологии субъекта // Психологический журнал. 2017. Т.38. № 2. С. 5-18.
68. Серкин В.П. «Пять определений понятия «образ мира» // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 2006. № 1. С. 11-19.
69. Серкин В.П. Изменение образа мира и образа жизни при переживании экстремальной ситуации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2013. № 3. С. 77-87.
70. Серкин В.П. Изменение представлений о себе, своем образе мира и образе жизни при переживании экстремальной ситуации // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2016. № 3. С. 174-183.
71. Серкин В.П. Изменения образа мира, образа жизни и представлений о себе при переживании экстремальной ситуации: новые эмпирические данные и рекомендации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2015. № 5. С. 322-334.
72. Серкин В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: учебное пособие для вузов. М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. 382 с.
73. Серкин В.П. Функциональный генез значения в практической деятельности. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 : Москва : МГУ, 1988. 141 с.
74. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 1-2. С. 18-22.
75. Смирнов С.Д. Мир образов и образ мира // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 1981. № 2. С. 15-29.
76. Смирнов С.Д. Мир чувств и чувство мира // Психологическое знание: современное состояние и перспективы развития. М.: Институт психологии РАН, 2018. С. 224-245.
77. Смирнов С.Д. Психология образа: проблема активности психического отражения. М.: Изд-во МГУ, 1985. 231 с.

78. Смирнов С.Д., Чумакова М.А., Корнилова Т.В. Образ мира в динамическом контроле неопределенности // Вопросы психологии. 2016. № 4. С. 3-13.
79. Современный философский словарь / под общ. ред. В.Е. Кемерова. 3-е изд., испр. и доп. М.: Академический проект, 2004. 863 с.
80. Солсо Р. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2006. 589 с.
81. Спинелли Э. Экзистенциальная терапия. Создание мира отношений. Бирштонас: Институт гуманистической и экзистенциальной терапии (HEPI), 2022. 364 с.
82. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. М.: Когито-Центр, 2005. 376 с.
83. Стрелков Ю.К. Временная связность образа мира // Психология субъективной семантики в фундаментальных и прикладных исследованиях. 2000. С. 20-23.
84. Стрелков Ю.К. Перцептивный мир специалиста // Образ в регуляции деятельности. 1997. С. 84-91.
85. Титченер Э.Б. Учебник психологии [Электронный ресурс]. Часть 1: университетский курс; пер. с англ.[и предисл.] А.П. Болтунова. Ч. 1-2. М.: Мир, 1914. 264 с.
86. Трофимов А.М. Психические образы в структуре психических процессов (Виды и видовые характеристики психических образов). Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2018. 185 с.
87. Франкл В. Воля к смыслу. М.: Альпина нон-фикшн, 2018. 228 с.
88. Франкл В. Психотерапия и экзистенциализм. М.: ИОИ, 2015. 192 с.
89. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. М.: АСТ, 2022. 544 с.
90. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 203-211.
91. Хрусталёва Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и её последствия: Учебник. СПб: СПбГУ, 2014. 372 с.: URL: <https://znanium.com/catalog/product/941588> (дата обращения: 10.04.2024)

92. Хьелл Л.А., Зиглер Д.Дж. Теории личности [Текст]: основные положения, исследования и применение : рекомендовано Советом по психологии УМО : [монография]: учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по напр. и специальностям психологии. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
93. Шефов С.А. Психология горя. СПб.: Речь, 2006. 144 с.
94. Шмелев А.Г. Многослойность субъективной семантики и трудности ее «расслоения» // Психология субъективной семантики в фундаментальных и прикладных исследованиях / Отв. ред. Д.А. Леонтьев. М.: Смысл. 2000. С. 35-39.
95. Шумский В.Б., Уколова Е.М., Осин Е.Н., Лупандина Я.Д. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. Т. 13. № 4. С. 763-788. DOI: 10.17323/1813-8918-2016-4-763-788
96. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 39-51.
97. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 432 с.
98. Юнг К.Г. Архетип и символ. М.: Канон-плюс, 2022. 336 с. (История психологии в памятниках).
99. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2019. 576 с.
100. Яницкий М.С, Серый А.В., Браун О.А., Балабщук Р.О. Хронотопические характеристики образа мира в ситуации пандемии COVID-19 // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23. № 2. С. 466-476.
101. Ясперс К. Введение в философию. Мн.: Пропилеи, 2000. 192 с.
102. Bath D. Separation from Loved Ones in the Fear of Death // Death studies. 2010. № 34 (5). P. 404-425. DOI: 10.1080/07481181003697639
103. Bradley K., Akmese I., Chamberlain K. Meaning Reconstruction After Suicide Loss // *Illness, Crisis and Loss*. 2024. DOI: 10.1177/10541373241232205.
104. Breen L., Lee S., Mancini V., Willis M., Neimeyer R. Grief and functional impairment following COVID-19 loss in a treatment-seeking sample: the mediating

role of meaning // *British Journal of Guidance & Counselling*. 2022. Vol. 51. P. 1-12. DOI: 10.1080/03069885.2022.2075540.

105. Browning D. Saying goodbye, saying hello: a grief sojourn // *Journal of Palliative Medicine*. 2002. Vol. 5. № 3. P. 465-469. DOI: 10.1089/109662102320135432.

106. Bruner J. *The relevance of education*. NY: Norton & Co, 1971. 148 p.

107. Brunswik E. *Perception and the representative design of psychological experiments*. Berkeley, Los Angeles: University of California Press, 1956. 154 p.

108. Cardenal V., Sánchez-López M., Ortiz-Tallo M. Impact on personality due to loss of or separation from loved ones // *Journal of Loss and Trauma*. 2005. № 10. P. 267-292. DOI: 10.1080/15325020590928225

109. Carson J., Gunda A., Qasim K., Allen R., Bradley M., Prescott J. Losing a Loved One During the Covid-19 Pandemic: An On-Line Survey Looking at the Effects on Traumatic Stress, Coping and Post-Traumatic Growth // *OMEGA — Journal of Death and Dying*. 2021. Vol. 88. № 2. P. 653-667. DOI: 10.1177/00302228211049683

110. Clark J.M., Paivio A. Dual coding theory and education // *Educational Psychology Review*. 1991. № 3. P. 149-210.

111. Davis Ch., Wortman C., Lehman D., Silver R. Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? // *Death studies*. 2000. № 24 (6). P. 497-540. DOI: 10.1080/07481180050121471

112. Delgado H., Goergen J., Tyler J., Windham H. A Loss by Suicide: The Relationship Between Meaning-Making, Post-Traumatic Growth, and Complicated Grief // *OMEGA — Journal of Death and Dying*. 2023. DOI: 10.1177/00302228231193184

113. Ebersole P., Quiring G. Meaning in Life Depth: The Mild // *Journal of Humanistic Psychology*. 1991. № 31(3). P. 113-124. DOI: 10.1177/0022167891313011

114. Gillies J., Neimeyer R., Milman E. The Meaning of Loss Codebook: Construction of a System for Analyzing Meanings Made in Bereavement // *Death studies*. 2014. Vol. 38. P. 207-216. DOI: 10.1080/07481187.2013.829367.

115. Grant P., Levy K., Rossi J., Kerr C. Role of Post-Traumatic Growth in Bereavement Outcomes: An Inquiry of Family Caregivers in Hospice // *Journal of Palliative Medicine*. 2023. DOI: 10.1089/jpm.2023.0121

116. Kosslyn S.M., Flynn R.A., Amsterdam J.B., Wang G. Components of high-level vision: A cognitive neuroscience analysis and accounts of neurological syndromes // *Cognition*. 1990. Vol. 1. № 34 (3). P. 203-277.

117. Kostromina S., Grishina N. Psychology of Changeability: Basic Principles of Description of Processual Nature of Personality // *Integrative Psychological and Behavioral Science*. 2023. Vol. 57, № 2. P. 569-589. DOI: 10.1007/s12124-022-09730-3.

118. Lazarus R.S., Eriksen C.W., Fonda C.P. Personality dynamics and auditory perceptual recognition // *Journal of Personality*. 1951. Vol. 19. P. 471-482.

119. Lerner M.J. The belief in a just world: A fundamental delusion. New York: Plenum Press, 1980. DOI: 10.1007/978-1-4899-0448-5

120. Lichtenthal W., Burke L., Neimeyer R. Religious Coping and Meaning-making following the Loss of a Loved One // *Counseling and Spirituality*. 2011. Vol. 30. № 2. P. 113-136.

121. Marr D. Vision: A Computational Investigation into the Human Representation and Processing of Visual Information. Cambridge: The MIT Press, 2010. 403 p.

122. Martin T., Doka K. Men don't cry, women do: Transcending gender stereotypes of grief. Philadelphia: Brunner/Mazel, 2000. 188 p.

123. Morgan A. Representations Gone Mental // *Synthese*. 2014. № 191 (2). P. 213-244. DOI: 10.1007/s11229-013-0328-7

124. Neimeyer R., Klass D., Dennis M. A Social Constructionist Account of Grief: Loss and the Narration of Meaning // *Death studies*. 2014. Vol. 38. DOI: 10.1080/07481187.2014.913454.

125. Neimeyer R.A. Reauthoring life narratives: grief therapy as meaning reconstruction // *Loss and grief* (ed. by N.Thompson). NY: Palgrave, 2002. 300 p.

126. Neimeyer R.A., Keesee N.J., Fortner B.V. Loss and meaning reconstruction: Propositions and procedures. In R. Malkinson, S.S. Rubin, E. Witztum (Eds.) // Traumatic and nontraumatic loss and bereavement: Clinical theory and practice. 2000. P. 197-230.
127. Norton M., Gino F. Rituals Alleviate Grieving for Loved Ones, Lovers, and Lotteries // Journal of experimental psychology: General. 2014. № 143 (1). P. 266-272. DOI: 10.1037/a0031772
128. Parkes C.M. Bereavement studies of grief in adult life. London, New York: Routledge, 1996. 271 p.
129. Pratt C.C. The role of past experience in visual perception // Journal of Psychology. 1950. Vol. 30. P. 85-107.
130. Prend A.D. Transcending loss. N.Y.: Berkley Books, 1997. 450 p.
131. Rokeach M. Some Unresolved issues in Theories of Beliefs, Attitudes and Values page // Nebraska Symposium on Motivation. 1979. № 27. P. 261-304.
132. Silverman P.R. Living with grief, rebuilding a world // Journal of Palliative Medicine. 2002. Vol. 5. № 3. P. 449-454. DOI: 10.1089/109662102320135414
133. Sternberg R. Cognitive Psychology (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, 2009. 658 p.
134. Stroebe W., Abakoumkin G., Stroebe M. Beyond depression: Yearning for the loss of a loved one // Omega: The Journal of Death and Dying. 2010. № 61. P. 85-101. DOI: 10.2190/OM.61.2.a
135. Tatelbaum J. The courage to grief: Creative living, recovery and growth through grief. N.Y.: Lippincott & Crowell, 1980. 192 p.
136. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. P. 1-18.
137. Ummel D., Vachon M., Bourget-Godbout A., Francoeur-Caron C. Bereavement trajectories of family caregivers who lost a loved one from COVID-19: Ethical dilemmas and search for meaning // Conference: 11th EAPC World Research Congress Online, 7th – 9th October, 2020. 255 p. DOI: 10.1177/0269216320958098

138. Worden J.W. Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). N.Y.: Springer Publishing, 2018. 293 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1 — Инструкции и вопросы полуструктурированного интервью

ИНТЕРВЬЮ 1	ИНТЕРВЬЮ 2	ИНТЕРВЬЮ 3	СЛОЙ ОБРАЗА МИРА
<p>Инструкция: Здравствуйте. Спасибо, что согласились на участие в исследовании. Сегодня у нас с Вами будет примерно 50 минут на проведение интервью. Если понадобится, время может быть сокращено или увеличено, в зависимости от хода нашего сегодняшнего разговора и Ваших потребностей. Я Вам буду задавать вопросы, постарайтесь отвечать на них как можно полнее. Если какие-то из моих вопросов Вам будут не понятны, Вы можете уточнять и переспрашивать. В том случае, если какие-то вопросы будут Вас сильно задевать, и Вы не захотите говорить об этом, сообщайте, пожалуйста, о своём желании. Сверяйтесь со своим состоянием и будьте бережны к себе и к своим переживаниям. Всё, что здесь происходит — конфиденциально, в диссертации будут упоминаться лишь обезличенные и обобщённые данные. С Вашего позволения я буду вести запись сегодняшней встречи для дальнейшей обработки данных. Итак, если Вы согласны и готовы, то мы можем приступить.</p>	<p>Инструкция: Здравствуйте. Прошло время, и мы не виделись несколько месяцев, как вы сейчас чувствуете себя? Готовы ли вы продолжить наш разговор? Я буду задавать Вам вопросы, они будут похожи на те, которые я задавала 3 месяца назад. Но сейчас важно, чтобы Вы вновь подумали о них, исходя из того, как Вы ощущаете себя сейчас. По времени у нас так же будет примерно 50 минут. Могу ли я включить запись сегодняшней встречи? Спасибо, тогда можем начинать.</p>	<p>Инструкция: Здравствуйте. Прошло время, и мы не виделись несколько месяцев, как вы сейчас чувствуете себя? Готовы ли вы продолжить наш разговор? Я буду задавать Вам вопросы, они будут похожи на те, которые я задавала 3 месяца назад. Но сейчас важно, чтобы Вы вновь подумали о них, исходя из того, как Вы ощущаете себя сейчас. По времени у нас так же будет примерно 50 минут. В конце интервью мы оставим время на подведение итогов всего цикла наших встреч. Могу ли я включить запись сегодняшней встречи? Спасибо, тогда можем начинать.</p>	-
<p>1. Расскажите о себе, о своей жизни. Поделитесь, пожалуйста, своими представлениями о мире.</p>	<p>Поделитесь, пожалуйста, своими сегодняшними представлениями о мире.</p>	<p>Поделитесь, пожалуйста, своими сегодняшними представлениями о мире.</p>	перцептивный
<p>2. Расскажите, что является самым ценным в Вашей жизни.</p>	<p>Что сейчас для Вас является самым ценным?</p>	<p>Что сейчас для Вас является самым ценным?</p>	ядерный
<p>3. В чём, по Вашему мнению, состоит смысл жизни?</p>	<p>В чём Ваш смысл жизни сейчас?</p>	<p>В чём Ваш смысл жизни сейчас?</p>	ядерный

Продолжение таблицы 1

4. Назовите 5 значимых событий в Вашей жизни, которые произошли за последние 5 лет. Почему именно они значимы?	Произошли ли за это время какие-то значимые события в жизни? Если да, то какие? Что изменилось в вашей жизни за те 3 месяца, что мы не виделись?	Произошли ли за это время какие-то значимые события в жизни? Если да, то какие? Что изменилось в вашей жизни за те 3 месяца, что мы не виделись?	перцептивный
5. Можем ли мы сейчас поговорить об утрате, которая произошла? Расскажите, пожалуйста, о том, что произошло. Кого Вы потеряли? Как давно это случилось? Где и при каких обстоятельствах узнали о смерти близкого?	Можем ли мы сейчас вернуться к утрате, которая у Вас произошла?	Можем ли мы сейчас вернуться к утрате, которая у Вас произошла?	перцептивный
6. Какие мысли у Вас возникли, когда Вы узнали о потере близкого человека?	Как Вы сейчас переживаете утрату своего близкого человека? Возвращаетесь ли мысленно к своей потере? Если да, то о чём размышляете?	Как Вы сейчас переживаете утрату своего близкого человека? Возвращаетесь ли мысленно к своей потере? Если да, то о чём размышляете?	семантический
7. Что Вы чувствовали в этот момент?	Что Вы чувствуете, когда размышляете о своей утрате?	Что Вы чувствуете, когда размышляете о своей утрате?	семантический
8. Способны ли Вы были что-то делать в этот момент?	-	-	семантический
9. Каким тогда представлялся мир? Как бы Вы это описали?	В пункте 1.	В пункте 1.	перцептивный
10. Что изменилось для Вас в этот момент?	Как это событие влияет на жизнь? Изменились ли Вы за это время? Ваше отношение к другим людям, к жизни, к миру? Появляются ли новые близкие отношения? Изменилось ли что-то в Ваших представлениях о близких отношениях?	Как это событие влияет на жизнь? Изменились ли Вы за это время? Ваше отношение к другим людям, к жизни, к миру? Появляются ли новые близкие отношения? Изменилось ли что-то в Ваших представлениях о близких отношениях?	перцептивный/семантический/ядерный
11. Что для Вас значила эта утрата?	Что сейчас значит для Вас эта утрата?	Что сейчас значит для Вас эта утрата?	перцептивный
12. Какое место ушедший человек занимал в Вашей жизни? Расскажите об отношениях, которые Вас связывали.	Есть ли сейчас что-то, что наполняет ту пустоту, которая появилась после утраты?	Есть ли сейчас что-то, что наполняет ту пустоту, которая появилась после утраты?	семантический
13. Есть ли что-то, чего Вы не успели сделать или сказать?	Остаётся ли сейчас ощущение недосказанности/недоделанности по отношению к ушедшему человеку?	Остаётся ли сейчас ощущение недосказанности/недоделанности по отношению к ушедшему человеку?	семантический

Продолжение таблицы 1

14. Сохранились ли у Вас какие-либо отношения или связь с этим человеком, несмотря на то, что он умер? Испытываете ли Вы сейчас какие-то чувства по отношению к нему? Если да, то, что в них изменилось?	Чувствуете ли Вы, что этот человек продолжает присутствовать в Вашей жизни? Если да, то как Вы чувствуете эту связь?	Чувствуете ли Вы, что этот человек продолжает присутствовать в Вашей жизни? Если да, то как Вы чувствуете эту связь?	семантический
15. Когда Вы потеряли близкого, были ли поступки других людей, которые Вас удивили? Или Ваши собственные.	Есть ли у вас ощущение того, что и по прошествии времени кто-то поступает (ведет себя) странно? Если да, то не могли бы Вы поделиться, что именно Вас удивляет сейчас в их поступках?	Есть ли у вас ощущение того, что и по прошествии времени кто-то поступает (ведет себя) странно? Если да, то не могли бы Вы поделиться, что именно Вас удивляет сейчас в их поступках?	семантический
16. Как изменился смысл Вашей жизни? И изменился ли он?	В пункте № 3	В пункте № 3	ядерный
17. Можно ли сказать, что Вы поняли, что жить надо как-то иначе? По каким-то другим принципам, правилам?	Появились ли в Вашей жизни какие-то новые жизненные принципы и правила?	Появились ли в Вашей жизни какие-то новые жизненные принципы и правила?	ядерный
18. Изменилось ли что-то в Ваших убеждениях в связи с утратой близкого?	Изменилось ли что-то в Ваших убеждениях?	Изменилось ли что-то в Ваших убеждениях? Расскажите о своих центральных осознаниях в связи с переживанием утраты близкого.	ядерный
19. Оглядываясь назад, подумайте о том, чего Вы лишились вследствие переживания этой утраты, а что, напротив, приобрели. Расскажите об этом подробнее, пожалуйста.	Как Вам сейчас кажется, что ушло из жизни после переживания потери близкого, а что, напротив, появилось в ней?	Как Вам сейчас кажется, что ушло из жизни после переживания потери близкого, а что, напротив, появилось в ней?	перцептивный/семантический/ядерный
20. Есть ли еще что-то, что сейчас важно сказать? Может быть есть что-то, что не нашло места в нашем диалоге.	Есть ли еще что-то, что сейчас важно сказать? Может быть есть что-то, что не нашло места в нашем диалоге.	Чем для Вас является опыт участия в данном исследовании? Было ли что-то важное для Вас в наших встречах? Или может быть, наоборот, чего-то не произошло?	-

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 2 – Социально-биографическая анкета (вопросы, варианты ответов, кодировка шкал)

№	Вопросы	Варианты ответов
1	ФИО (или никнейм)	
2	Возраст	
3	Гендер	1 – мужской 2 – женский 3 – другое
4	Страна и город проживания	
5	Уровень образования	1 — начальное 2 — среднее 3 — средне-профессиональное 4 — неоконченное высшее 5 — высшее 6 — учёная степень
6	Вид деятельности, которым Вы сейчас занимаетесь	1 — учёба 2 — работа 3 — учёба и работа 4 — нет ни учёбы, ни работы
7	Ваша область профессиональной деятельности	
8	Семейное положение	1 — не состою в отношениях / не женат / не замужем 2 — состою в отношениях (есть партнёр) / женат / замужем 3 — состоял (а) в отношениях (расставание / развод) 4 — вдовец / вдова
9	Есть ли у Вас дети?	1 — да 2 — нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица 3 – Инструкция и дихотомии семантического дифференциала

<p>Инструкция: Оцените, пожалуйста, ваше представление о мире следующим образом. Перед Вами список попарно сгруппированных прилагательных, выражающих качественно противоположные характеристики мира. Выберите цифру (из ряда 123567), которая, по вашему мнению, наиболее точно определяет степень выраженности данной характеристики в мире. При условии, что цифра 1 или 7, наиболее близкая к полюсу одного из выбранных Вами качеств, означает, что качество сильно выражено; 2 или 6 – качество средне выражено; 3 или 5 – качество слабо выражено. Например, Вы выбираете из пары «Лёгкий — Тяжёлый» характеристику «Тяжёлый» и полагаете, что это качество в мире выражено сильно, тогда из ряда цифр 123567, между словами «Лёгкий — Тяжёлый», выберете цифру 7. Просим Вас не пропускать пары слов и сделать выбор по каждой паре. Необходимо выбирать и оценивать характеристики мира каждый раз только одним словом из пары.</p>			
1.	лёгкий	1234567	тяжёлый
2.	радостный	1234567	печальный
3.	слабый	1234567	сильный
4.	плохой	1234567	хороший
5.	большой	1234567	маленький
6.	тёмный	1234567	светлый
7.	активный	1234567	пассивный
8.	противный	1234567	приятный
9.	горячий	1234567	холодный
10.	хаотичный	1234567	упорядоченный
11.	гладкий	1234567	шершавый
12.	простой	1234567	сложный
13.	расслабленный	1234567	напряжённый
14.	родной	1234567	чужой
15.	мягкий	1234567	жёсткий
16.	быстрый	1234567	медленный
17.	злой	1234567	добрый
18.	жизнерадостный	1234567	унылый
19.	любимый	1234567	ненавистный
20.	умный	1234567	глупый
21.	чистый	1234567	грязный
22.	справедливый	1234567	несправедливый
23.	враждебный	1234567	дружелюбный
24.	замкнутый	1234567	открытый

ПРИЛОЖЕНИЕ 4**ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ
НА ДОБРОВОЛЬНОЕ УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ**

«Изменения образа мира личности в ситуации утраты близкого человека»

Руководитель исследования: Костромина Светлана Николаевна

Исполнитель исследования: Грекова-Кононова Алина Игоревна

Данное исследование – инициативный исследовательский проект, который проводится группой исследователей при участии сотрудников и обучающихся кафедры психологии личности СПбГУ. В исследованиях принимают участие только те, кто дает свое добровольное согласие на это. Вы можете подумать и принять решение.

Почему мы просим Вас принять участие в этом исследовании?

Мы просим Вас принять участие в исследовании потому, что считаем *крайне важным поддержку людей, столкнувшихся с утратой (смертью) близкого человека, и которые готовы поделиться опытом переживания такой утраты.*

Для чего это исследование проводится?

Это исследование проводится для того, чтобы разработать эффективные программы поддержки людей, переживающих утрату (смерть) близкого человека.

Как долго будет проводиться исследование?

Исследование запланировано на июль 2023 – август 2024 года.

Сколько человек будет принимать участие в данном исследовании?

В данном исследовании примет участие 110 человек.

Что от Вас потребуется и как много времени это займет?

Если Вы примете решение участвовать в данном исследовании, прежде всего, Вам необходимо подписать этот документ.

Процедура исследования состоит из трёх встреч:

1) Перед первой встречей Вам будет нужно заполнить гугл-форму с методиками, которые направлены на исследование Вашего отношения к миру. Опрос займёт примерно 30-40 минут.

2) Далее в удобную для Вас дату (по согласованию с исполнителем данного проекта) нужно будет встретиться для интервью в скайпе. Встреча будет проходить в формате видеозвонка, по времени займет от 50 до 90 минут. На интервью Вас попросят рассказать о себе, своей жизни, и о том, как вы переживали/переживаете утрату близкого человека.

Заполнение методик и интервью нужно будет повторить еще дважды: через 3 месяца после первой встречи, и еще через 3 месяца после второй. Всего запланировано 3 этапа.

За неделю до 2 и 3 встречи мы направим Вам напоминание по оставленным Вами контактам. В случае изменения Ваших планов мы просим связаться с нами.

Вы можете прекратить участие в исследовании в любое время. Если Вы примете такое решение, мы просим Вас связаться с руководителем или исполнителями исследования и обсудить трудности или вопросы, которые у Вас могли появиться (контактная информация приведена ниже).

Какой существует для Вас риск или другие последствия?

Мы предполагаем, что участие в исследовании не будет нести рисков для Вас. При этом, хотя исследование не представляет никакого риска для здоровья, некоторые вопросы/задания/работа за компьютером и длительное наблюдение экрана могут вызвать у Вас чувство дискомфорта или стеснения, например, процедура интервью. Вы можете не отвечать на какой-либо из вопросов/не выполнять какое-либо из заданий, если не хотите. Вы также можете отказаться от участия в исследовании в любой момент, и это не повлечет за собой никаких

последствий для Вас. Таким образом, мы сделаем всё возможное, чтобы минимизировать потенциальный риск для участников исследования. После интервью (на любом этапе исследования) участникам исследования может быть предоставлена одна бесплатная психологическая консультация (в случае необходимости).

Получите ли Вы какую-либо компенсацию за участие в исследовании?

Участие в данном исследовании не предполагает получения Вами какой-либо денежной или материальной компенсации.

Какую пользу принесет Вам участие в исследовании?

Мы верим, что информация, которая будет получена в ходе данного исследования, будет полезна Вам и другим людям, которые переживают утрату (смерть) близкого человека, а также Вам будет приятно сознавать, что Вы внесли свой вклад в развитие такого важного направления психологии как психологическая помощь людям, пережившим утрату и горе или находящимся в ситуации горевания.

Также каждый участник исследования сможет получить информационные материалы, если это для Вас актуально.

Конфиденциальность

Информация, полученная в ходе научного исследования, строго конфиденциальна.

В рамках исследования Вас попросят указать минимум личной информации (псевдоним (или имя), пол, возраст, страна и город проживания, уровень образования, вид деятельности (учеба, работа), область профессиональной деятельности, семейное положение, наличие или отсутствие детей, контактная информация).

Информация о Вас, полученная в ходе исследования, будет использоваться только в исследовательских целях. Когда результаты исследования будут

публиковаться или представляться на конференциях, имена или другая информация, указывающая лично на Вас, приводиться не будет. Данные будут публиковаться в общем массиве. Таким образом, условие конфиденциальности будет соблюдено.

Интервью будут записываться. Затем для расшифровки аудиофайлов интервью будут использованы компьютерные программы, преобразующие аудиосообщение в текст, куда в обезличенном виде будет загружаться информация. При трансформации аудиозаписей в текстовую форму и загрузку в программу может использоваться техническая помощь третьих лиц, которые не будут иметь доступ к персональным данным, а тексты будут полностью анонимными.

Запись интервью и результаты методик будут храниться на флешке в сейфе. После обработки анкет и записей, материалы будут уничтожены.

Нужно ли платить за участие в исследовании?

Участие в этом исследовании бесплатно.

Какие права Вы имеете как участник исследования?

Участие в этом исследовании добровольно. Вы можете решить не участвовать или прервать свое участие в любой момент по любой причине. Это не повлечет за собой никаких последствий для Вас. Также Вы имеете право получить обратную связь по результатам заполнения методик в письменном виде (по электронной почте).

Если Вы хотите получить обратную связь по результатам исследования, просим Вас поставить галочку в пункте ниже:

я хочу получить обратную связь по результатам исследования по адресу электронной почты

С кем Вы сможете связаться, если у Вас возникнут вопросы об этом исследовании?

Данное исследование рассмотрено и одобрено Этическим комитетом Санкт-Петербургского психологического общества, куда Вы можете обратиться, если у Вас возникнут вопросы как у участника исследования: +7 (812) 305-06-42, ethics@spbpo.ru

Если у Вас есть какие-либо вопросы об этом исследовании или сомнения в связи с исследованием, Вы можете связаться с исполнителями проекта:

Грекова-Кононова А.И. +7 (952) 372-81-24

Также Вы можете напрямую связаться с руководителем исследования:

Костромина Светлана Николаевна по электронной почте: s.kostromina@spbu.ru

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ

Я ознакомился(-лась) с этим документом, полностью понял(-а) его содержание и принял(-а) решение участвовать в исследовании. У меня была возможность получить ответы на мои вопросы. Я получил(-а) копию этой формы. Я согласен(-сна) принять участие в данном исследовании.

Участник исследования

ФИО _____

Подпись _____

Дата _____

Исполнитель исследования

ФИО _____

Подпись _____

Дата _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Общественная организация
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО»

199034, Санкт-Петербург,
Наб. Макарова, д. 6, комн. 209а

E-mail: info@spbpo.ru

Официальное уведомление об одобрении проекта

Этический комитет Санкт-Петербургского психологического общества в области исследований с привлечением людей рассмотрел представленные материалы (протокол исследования, форму информированного согласия на участие в исследовании) и постановил одобрить протокол исследования, форму информированного согласия и проведение инициативного исследования «Изменения образа мира личности в ситуации утраты близкого человека».

Руководитель исследования: Костромина Светлана Николаевна, доктор психологических наук, заведующая кафедрой психологии личности Санкт-Петербургского государственного университета.

С 06.07.2023 по 05.07.2024
Протокол № 24 от 06.07.2023

Председатель Этического комитета СППО
в области исследований с привлечением людей

 А.В. Шаболтас

Секретарь заседания: Добрякова А.Ю. ethics@spbpo.ru



ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 4 – Представления о мире по семантическому дифференциалу (описательные статистики)

№	Характеристики мира	1 замер (N=110)		2 замер (N=80)		3 замер (N=80)	
		М	SD	М	SD	М	SD
	Тяжёлый — Лёгкий	3,19	1,51	3,32	1,38	3,67	1,26
	Печальный — Радостный	4,16	1,63	4,28	1,44	4,65	1,28
	Слабый — Сильный	5,13	1,58	4,92	1,34	4,98	1,32
	Плохой — Хороший	4,64	1,47	4,66	1,35	4,63	1,10
	Маленький — Большой	5,59	1,93	6,01	1,37	5,52	1,57
	Тёмный — Светлый	4,48	1,66	4,51	1,45	4,53	1,28
	Пассивный — Активный	5,09	1,75	5,28	1,58	5,57	1,23
	Противный — Приятный	5,04	1,32	4,81	1,27	4,77	1,30
	Холодный — Горячий	3,88	1,51	4,10	1,38	4,27	1,15
	Хаотичный — Упорядоченный	3,37	1,88	3,30	1,80	3,30	1,64
	Шершавый — Гладкий	3,18	1,58	3,15	1,38	3,45	1,22
	Сложный — Простой	2,40	1,48	2,53	1,43	2,70	1,43
	Напряжённый — Расслабленный	2,73	1,40	2,78	1,50	2,96	1,45
	Чужой — Родной	4,33	1,87	4,40	1,59	4,56	1,43
	Жёсткий — Мягкий	3,35	1,48	3,23	1,29	3,55	1,20
	Медленный — Быстрый	5,55	1,37	5,76	1,21	5,53	1,19
	Злой — Добрый	4,28	1,56	4,05	1,28	4,28	1,22
	Унылый — Жизнерадостный	4,49	1,58	4,43	1,44	4,91	1,19
	Ненавистный — Любимый	4,96	1,57	4,95	1,40	5,10	1,19
	Глупый — Умный	4,56	1,63	4,65	1,60	4,62	1,56
	Грязный — Чистый	3,78	1,73	3,68	1,48	3,77	1,50
	Несправедливый — Справедливый	3,23	1,77	3,35	1,59	3,46	1,69
	Враждебный — Дружелюбный	4,14	1,60	4,18	1,62	4,13	1,45
	Замкнутый — Открытый	4,62	1,78	4,60	1,60	4,78	1,53

Примечание: Наименьший балл имеет первая указанная характеристика, наибольший — вторая. Например, по характеристике «тяжёлый — лёгкий», чем выше балл, тем больше выбирается полюс «лёгкий»

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Таблица 5 — Переживание утраты (частота, %, замер № 1, N=110)

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Частота	%
Характер утраты	ожидаемая	«Я был готов, что всё, что угодно может произойти. Я пришёл к мысли, что их смерть может произойти в любой момент», «Я потеряла маму еще тогда, когда ей был поставлен психиатрический диагноз»	22	20,0
	неожиданная	«Смерть его, она очень неожиданная», «Это была неожиданная смерть, не после продолжительной болезни, а весьма внезапная. Это было огромным шоком, я очень тяжело переживала утрату и до сих пор ещё её переживаю»	28	25,5
	растянутая	«У нее, конечно, было больное сердце. И эта тревожность за ее здоровье, за ее жизнь, она была на протяжении двух лет уже у меня»	50	45,5
	множественная	«Мама умерла 14 ноября, у неё была онкология. Дочь 30 декабря умерла, просто однажды утром она не проснулась»	10	9,1
Нереализованные надежды	выживание	«Честно говоря, я думала, что в хосписе её восстановят, и я заберу её домой», «Она выживет», «Болезнь можно победить»	50	45,5
	спасение	«Я думала, что смогу спасти его»	11	10,0
Долженствования до ухода близкого	быть рядом во время болезни	«Когда болезнь вернулась, я старалась быть рядом. Ездил с ней в онкологический центр, подбавривала, приезжала к ней домой после операции. Старалась быть рядом, насколько это было возможно»	36	32,7
	успеть попрощаться	«Ну, я просто понимал четко, что она... как бы ей недолго осталось. И я даже успел просто-напросто попрощаться по-нормальному»	7	6,4
Долженствования после ухода близкого	организовать похороны	«Я понимала, что нужно хоронить, всех созвать. Нужно маму проводить»	54	49,1
	сообщить другим о смерти близкого	«Я должна была сообщить маме о смерти папы. И дальше была жуть, я два или три часа ей рассказывала, что произошло, она не верила, переспрашивала, плакала, ну, в общем, как бы прям тяжело было»	11	10,0
	помогать близким, взять на себя обязанности ушедшего	«Я теперь тоже двигаю свои комфортные какие-то границы, двигаю свои планы, свои действия для того, чтобы маме помочь и малышу помочь»	30	27,3
	продолжать жить/жить и за себя и за ушедшего	«Я теперь должна жить за себя и немножко за неё»	6	5,5
Представление о мире в момент утраты	мир не изменился, остался таким же, как и был или мир прежний, изменилось моё состояние/настроение	«Сам мир не поменялся. Все как было, таким и осталось. Просто в нем не стало близкого человека. Те же краски мира, но как будто чего-то или кого-то не хватает»	30	27,3
	мрачный мир (несправедливый, жестокий, злой, небезопасный, неконтролируемый)	«Мир был против меня, мне было очень страшно», «На фоне такого стресса как-то все помрачнело. И солнышко как-то не ярко уже светит, и птички уже как-то не очень здорово поют, как-то надоедают очень. Более раздраженным стал, как-то все грустнее стало восприниматься, нежели оно до этого было. Скажем так, напомнил мир о том, что он такой довольно-таки жестокий, по своей натуре, вот, что не все так радужно бывает»	42	38,2
	рухнувший, бессмысленный и одинокий мир (моё горе никто не разделяет)	«Мир рухнул, оборвались все связи и прежние опоры», «Земля ушла из под ног», «Мир был большой и холодный, я не чувствовал себя одной, ну то есть я лично не была одна, но внутри я была как будто бы одна, ну вот если, допустим, представить, что человек стоит на стуле, четыре ножки у стула, и вот две ножки спилили. Вот прям ножек нет, опоры нет, что-то рухнуло», «Мир казался бессмысленным, задавалась вопросом «зачем всё это?», «Для меня рухнул мир, а для других ничего не произошло»	26	23,6
	замерший, остановившийся, сузившийся мир	«Мир замер, остановился, сузился до моего горя», «Я тогда не думала о мире, мир сузился до моей семьи», «Мира тогда не существовало для меня, я будто вышла из мира на какой-то момент», «Жизнь поставлена на паузу. Никуда не идём. И на самом деле это очень страшно»	26	23,6

	другое: мир как возможность, загробный мир	«Мир представлялся единственной возможностью, а смерть — ужасной, потерей этого мира», «Я тогда думала про то, что дальше, после смерти. И я прям представляла, что же там дальше. Я пыталась, там, не знаю, что-то представить конкретное на основе, каких-то снов и каких-то религиозных, картинок. Пыталась представить, что там вообще и как бы он там был, вот»	4	3,6
Мысли в момент утраты	состояние шока, отрицания, непонимания, что происходит / невозможно вспомнить мысли или мысль, что случившееся не является правдой	«Это не правда, этого не может быть, это не случилось», «Как будто фильм показывают, будто это не про меня»	37	33,6
	о себе	«Я теперь осталась одна ответственная за нашего ребенка», «Как мне дальше жить без мамы?»	18	16,4
	об ушедшем	«Как она там уходила? Как были её последние минуты? Она была одна? Что с ней происходило? В сознании ли она была?».	24	21,8
	о других людях	«Как теперь папа?», «Надо помочь родственникам», «Как я скажу сыну, что его отец умер, что с ним будет?»	20	18,2
	о конкретных действиях или дальнейших планах	«Что делать дальше?», «Как приехать на похороны? Купить билеты? Как всё организовать?»	17	15,5
	разные мысли, так как множественная утрата	«В случае всех трёх потерь у меня были разные мысли»	9	8,2
Чувства в момент утраты	социальные (вина, стыд)	«В первое время я винила себя в том, что его не стало. Винила в том, что я не смогла найти врачей, которые бы помогли»	29	26,4
	интрасубъективные (направленные на себя)	«Пустоту, наверное. Тяжесть. Тяжело стало»	93	84,5
	интерсубъективные (направленные на других)	«Была злость на сотрудников полиции, на врачей, на умершего, на родственников, которые вовремя не сказали о смерти», «Я злилась на папу, который не провел последние дни с бабушкой»	21	19,1
	разные чувства, так как множественная утрата	«Я по-разному отреагировала на смерть мамы и дочки»	8	7,3
Телесные, физиологические проявления в момент утраты	есть	«Я сильно плакала, была истерика», «Было ощущение «кома в горле»», «У меня дрожали руки и тело», «Было учащенное сердцебиение, сбивалось дыхание», «Возникла мигрень, невыносимая головная боль»	78	70,9
	нет	«Ну, понятно, что какую-то тяжесть уже начинаешь ощущать, но у меня не было ни слёз, ничего»	33	30,0
Действия в момент утраты	активные	«Я смогла всем набрать, всем сказать. Собрала всех её близких, всем её подругам сказала. Первые часы я писала и говорила, что её не стало. А потом я стала убираться, весь день убиралась дома», «Вызывала скорую, звонила участковому, договаривалась о доставке в МОРГ, вызывала такси, звонила родственникам»	66	60,0
	пассивные	«Я не могла ничего делать, сидела и смотрела в одну точку», «Был полная апатия, ступор»	21	19,1
	автоматические	«Я вроде делала все, но как на автопилоте, не понимая, что происходит», «Я ехала, ну я видела дорогу, естественно, там на автопилоте, автоматически»	17	15,5
	разные действия, так как множественная утрата	«Когда умерла мама, я всё делала, но на автопилоте, а когда не стало дочери, там было всё по-другому Ну, я просто вызвала скорую, в первую очередь, а дальше они уже сами там всех вызывают, звонят, констатация смерти и прочее, прочее, прочее.. когда осознание пришло, вот, реально у меня ноги прямо отказали, я просто упала»	6	5,5

Невысказанные слова ушедшему	слова любви	«Наверное, то, что я её люблю, что считаю её очень близкой подругой. Что рада, что была знакома с ней»	37	33,6
	слова прощения ушедшего или извинения перед ним	«Попросить прощения за то, что я не успела, когда она была ещё в сознании, просто приехать. Потому что в те сутки, когда она была в последний раз в сознании, когда она могла взаимодействовать, ну, как бы именно говорить. Я тогда поехала домой вместо того, чтобы поехать к ней в больницу, потому что я думала, что я поеду на следующий день и застану её, вот...»	14	12,7
	вопросы о прошлом ушедшего	«Я хотела бы задать вопросы о том, почему он не рассказывал о своей болезни, почему не попрощался со мной»	17	15,5
	нет невысказанных слов	«Нет. Я действительно рада, что успела сказать ей, как сильно я ее люблю и как она мне дорога, и я рада, что она это понимала и чувствовала»	56	50,9
Нереализованные поступки	относящиеся к жизни ушедшего	«Несколько фильмов я не дал ей посмотреть.. я не успел», «До сих пор чувствую, что осталось много недоделанным, недосказанным, и, наверное, самое первое чувство — это то, что мог бы быть и при его жизни там поактивнее, может быть, почаще звонить и так далее»	59	53,6
	относящиеся к уходу ушедшего	«Я не успел с ним попрощаться, не смог, я его не видел, и до того, как он умер, наверное, год мы не виделись»	29	26,4
	нет нереализованных поступков	«Я всё успела для неё сделать»	32	29,1
Разрушение базисных иллюзий	разрушение иллюзии бессмертия	«Я убедилась, что все в этом мире имеет свой конец», «Ну, то есть вот сестра, когда умерла, внезапно пришло понимание, что жизнь конечна», «Лишилась иллюзии, что меня минует смерть. Приобрела понимание, что жизнь конечна, мы все умрём»	72	65,5
	разрушение иллюзии справедливого мира	«Бабушка не пила, не курила, пила таблетки по расписанию, но умерла», «Мир несправедлив», «Так не должно быть.. не должен умирать человек, который только что родил ребенка, и младше тебя на 5 лет», «Почему те, кто страшнее, и у кого хуже состояние, выжили, а она — нет? Это не честно»	29	26,4
	разрушение иллюзии собственного всемогущества	«Я постоянно прокручиваю в голове день его смерти и думаю, а что, если бы я сделала все иначе, может он бы тогда был жив?», «Если бы я позвонила ей тогда, может быть она бы не стала совершать самоубийство», «Я очень себя виню до сих пор, если честно»	18	16,4

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Таблица 6 — Переживание утраты (частота, %, замер № 2,3, N=80)

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью	Замер № 2		Замер № 3	
			Частота	%	Частота	%
Мысли	отрицание	«Иногда я забываю, что он умер и думаю о том, что он всё еще жив», «Я не допускаю до себя мыслей об ушедшем, ощущение, что я провалюсь в очень сильные переживания, с которыми не хочется соприкасаться»	7	8,8	4	5,0
	о себе	«Моя жизнь продолжается и мне надо принять тот факт, что она продолжается уже без подруги», «Думаю о своей схожести с ушедшим», «Я осмысливаю свои изменения в связи с утратами»	25	31,3	18	22,5
	об ушедшем и его последних днях	«Я мысленно возвращаюсь к утрате, почти каждую ночь проматываю в памяти последние дни вместе или день, когда было прощание, при этом уже нет каких-либо эмоций»; «Я очень часто проживаю последние дни ее жизни. Они так и остались для меня тяжёлыми очень. Я бы всё отдала, чтобы не видеть всего того, что видела я», «Я всё время себя спрашиваю, как эти последние минуты. Про последнюю минуту, что она в этот момент чувствовала. Понимала ли она, что с ней происходило»	19	23,8	12	15,0
	об ушедшем и факте его смерти	«Её больше нет, мне с кем поговорить», «Одной частью, грубо говоря, ты живёшь обычной жизнью, делаешь свои обычные простые дела, а твоё подсознание, другая какая-то часть, она всегда в мыслях о том, что этих людей нет и, что это случилось»	8	10,0	6	7,5
	об ушедшем в контексте новых событий жизни	«Когда что-то получается, то обращаюсь к ушедшему и говорю: «Смотри, я это сделала»», «Думаю о том, как бы бабушка сейчас восприняла мобилизацию и ситуацию в мире», «Представляю, как мой муж радовался бы появлению ребенка, каким прекрасным он был бы папой»	6	7,5	11	13,8
	амбивалентные воспоминания об ушедшем	«Вспоминаю и теплые моменты (как мы пили чай с бабушкой, болтали) и негативные, болезненные (как она уснула моего кота), пытаюсь соединить это в единый образ бабушки»	24	30,0	7	8,8
	негативные воспоминания об ушедшем	«Бабушка почему-то оставила наследство не мне, до сих пор не могу её понять», «Вспоминаю ту боль, которую причинил мне ушедший»	3	3,8	2	2,5
	позитивные воспоминания об ушедшем	«Он у меня неразрывно связан с местом и домом, где я черпала ресурс, где прошло моё детство», «Вспоминаю детство с мамой, это очень светлые воспоминания»	24	30,0	38	47,5
	ситуативные воспоминания	«Вспоминаю об ушедшем в позитивном ключе, но для этого нужен какой-то стимул — событие, годовщина, её фотография, а так в повседневности не вспоминаю»	7	8,8	9	11,3

	о прошлом ушедшего	«Как они переживали войну? Как справлялись?», «Думаю о том, какую непростую жизнь прожила моя мама», «Думаю о последней трети жизни моей мамы»	7	8,8	4	5,0
	о других людях и последствиях в контексте утраты	«Почему родственники мне не сказали, что дедушка умирает?», «Думаю, как там дела у деда, который остался без бабушки», «Почему у других людей отец жив, а у меня — нет?»	16	20,0	9	11,3
	об образе ушедшего	«Пытаюсь вспомнить сам физический образ (голос, запах, внешний вид); «Осмысляю личность ушедшего — каким человеком он был?», «Стараюсь не забыть голос ушедшего, держать его последнюю фразу в голове», «Вспоминаю руки ушедшего, тактильные ощущения»			13	16,3
	нет мыслей об утрате	«Я не вспоминаю, уже всё прошло»	1	1,3	3	3,8
Чувства	социальные (вина, стыд)	«Год прошел, я почти перестала страдать и чувствую вину за это»	18	22,5	6	7,5
	интрасубъективные (направленные на себя)	«Грусть, горечь, боль, тоска», «Жалость, ностальгия, печаль», «Безысходность, страх, ужас», «Тревога, досада», «Опустошение, одиночество»	57	71,3	56	70,0
	интерсубъективные (направленные на обстоятельства): принятие	«Принятие, спокойствие, облегчение»	9	11,3	18	22,5
	интерсубъективные (направленные на обстоятельства): несправедливость	«Ощущение несправедливости, обида на обстоятельства»	16	20,0	10	12,5
	интерсубъективные (направленные на ушедшего): радость, благодарность, любовь	«Радость, что у меня была такая подруга, благодарность ей», «Тепло, светлая грусть, интерес к её жизни, благодарность, любовь»	38	47,5	49	61,3
	интрасубъективные (направленные на ушедшего): обида, злость	«Обида на ушедшего, что он не сказал о том, что умирает», «Злость и ненависть за то, что бабушка усыпила моего кота», «Обида на бабушку, что не на меня переписала наследство», «Обида и злость на мужа, который совершил суицид»	14	17,5	7	8,8
	интерсубъективные (направленные на других)	«Жаль мужа, у него теперь нет мамы», «Обида на папу», «Злость на врачей»	13	16,3	2	2,5
	Телесные, физиологические проявления	слёзы	«Когда я вспоминаю о нём — всегда плачу», «Потряхивает в груди», «Ком в горле»	36	45,0	25
улыбка, смех		«Я вспоминаю наши совместные шутки, его приколы, смеюсь», «Пересматриваю смешные видео с ней, я так смеюсь над ними»	6	7,5	8	10,0
нет телесных проявлений		«Я вспоминаю о нём, но уже без слёз»	38	47,5	47	58,8
Невысказанные слова ушедшему	слова любви, нежности, благодарности, значимости этих отношений	«Я бы хотела сказать о страхе потерять его»	17	21,3	12	15,0
	слова прощения ушедшего или извинения перед ним	«Я бы сказала, что прощаю её за всё»	6	7,5	4	5,0
	вопросы о прошлом ушедшего	«Почему ты так рано сдался и не стал бороться за жизнь?», «Хотелось бы больше узнать о бабушке, как о человеке, её отношении и взгляды на разные жизненные вопросы»	11	13,8	12	15,0
	невысказанная обида, злость на ушедшего	«Я бы высказала ему свои обиды и свою злость за прошлое»	1	1,3	3	3,8
	нет невысказанных слов	«Сейчас я думаю, что всё успела сказать ей»	51	63,7	58	72,5

Продолжение таблицы 6

Нереализованные поступки	относящиеся к жизни ушедшего или направленные на будущее	«Хотелось бы чаще обнимать её», «Хотелось бы наладить отношения», «Больше оказывать помощи ей», «Я не смогу позвать её на свою свадьбу»	20	25,0	14	17,5
	относящиеся к уходу ушедшего	«Не попрощался», «Я бы раньше отправила её на лечение», «Я бы перелила ему свои антитела»	10	12,5	2	2,5
	нет нереализованных поступков	«У меня нет сожалений о том, что я чего-то не сделала»	52	65,0	63	78,8
Разрушение базисных иллюзий	разрушение иллюзии бессмертия	«Смерть стала реальностью», «Все мы смертны», «Смерть может произойти в любую минуту», «Смерть из абстрактной идеи стала опытом, да, не опытом самой смерти, но опытом переживания потери близкого», «Я тоже умру»	26	32,5	52	65,0
	разрушение иллюзии справедливого мира	«Я не понимаю, почему это со мной произошло. Потому что мне кажется, что вроде бы я не самый плохой человек на свете. Вроде кажется, да, странно, что там кто-то ведёт довольно-таки аморальный образ жизни, поэтому все живы-здоровы. Почему-то у меня так произошло»	5	6,3	4	5,0
	разрушение иллюзии собственного всемогущества	«Я думала, что на всё могу повлиять, но оказывается, не все вещи в мире я могу контролировать»	2	2,5	9	11,3

*Примечание: пропущенные значения в таблице означают, что категория в данном замере не выделилась

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Таблица 7 — Хронология итераций^а

Итерация	Изменение центров кластеров		
	1	2	3
1	2,389	2,326	2,370
2	0,342	0,260	0,534
3	0,145	0,148	0,251
4	0,121	0,106	0,195
5	0,000	0,000	0,000

а. Сходимость достигнута благодаря небольшому изменению центров кластеров или без него. Максимальное изменение абсолютной координаты для любого центра: 0,000. Текущая итерация — 5. Минимальное расстояние между начальными центрами: 4,472.

Таблица 8 — Расстояния между конечными центрами кластеров

Кластеризовать	1	2	3
1		1,675	1,803
2	1,675		1,656
3	1,803	1,656	

Таблица 9 — ANOVA

	Кластеризовать		Ошибка		F	Знач.
	Средний квадрат	ст.св.	Средний квадрат	ст.св.		
характер_уграты_ожидаемая	0,818	2	0,149	107	5,484	0,005
характер_уграты_неожиданная	0,704	2	0,182	107	3,869	0,024
характер_уграты_растянутая	1,471	2	0,227	107	6,468	0,002
характер_уграты_разные	0,021	2	0,085	107	0,245	0,784
нереализованные_надежды_выживание	0,935	2	0,237	107	3,937	0,022
нереализованные_надежды_спасение	0,154	2	0,090	107	1,715	0,185
долженствования_до_быть_рядом	0,301	2	0,221	107	1,364	0,260
долженствования_до_прощание	0,092	2	0,060	107	1,549	0,217
долженствования_после_огр_похорон	0,475	2	0,248	107	1,916	0,152
долженствования_после_сообщить	0,359	2	0,086	107	4,180	0,018
долженствования_после_помогать	0,181	2	0,201	107	0,902	0,409
долженствования_после_жить	0,045	2	0,052	107	0,853	0,429
предст_о_мире_утр_прежний_изм_сост	3,072	2	0,146	107	20,972	0,000
предст_о_мире_утр_другое	0,013	2	0,036	107	0,373	0,689
предст_о_мире_утр_несправедливый	3,084	2	0,185	107	16,673	0,000
предст_о_мире_утр_мир_рухнул	0,591	2	0,175	107	3,385	0,038
предст_о_мире_утр_замер	0,161	2	0,183	107	0,884	0,416
мысли_отрицание	3,021	2	0,173	107	17,463	0,000
мысли_о_себе	0,438	2	0,133	107	3,304	0,041
мысли_об_ушедшем	0,443	2	0,167	107	2,649	0,075
мысли_о_других_людях	0,311	2	0,147	107	2,114	0,126
мысли_о_конкретных_действиях	0,371	2	0,127	107	2,916	0,058

Продолжение таблицы 9

мысли_множ_утр	0,019	2	0,077	107	0,245	0,783
чувства_социальные	1,814	2	0,166	107	10,951	0,000
чувства_интрасубъективные	0,152	2	0,131	107	1,156	0,319
чувства_интерсубъективные	0,062	2	0,158	107	0,396	0,674
чувства_разные_множ_утр	0,006	2	0,069	107	0,092	0,913
физические_проявления_есть	2,156	2	0,172	107	12,549	0,000
физические_проявления_нет	1,582	2	0,186	107	8,490	0,000
действия_активные	4,451	2	0,164	107	27,221	0,000
действия_пассивные	1,067	2	0,139	107	7,681	0,001
действия_автоматические	1,209	2	0,112	107	10,821	0,000
действия_разные	0,040	2	0,052	107	0,765	0,468
невыск_слова_любви	3,739	2	0,160	107	23,425	0,000
невыск_слова_прощение_извинение	0,528	2	0,104	107	5,064	0,008
невыск_слова_вопр_о_прошл_соб	0,469	2	0,126	107	3,739	0,027
невыск_слова_нет	5,311	2	0,158	107	33,689	0,000
нереализ_поступки_отн_к_жизни	1,633	2	0,225	107	7,255	0,001
нереализ_поступки_отн_к_уходу	1,524	2	0,171	107	8,904	0,000
нереализ_поступки_нет	3,235	2	0,152	107	21,344	0,000
базисные_иллюзии_бессмертия	0,998	2	0,214	107	4,667	0,011
базисные_иллюзии_справедлив_мир	2,510	2	0,153	107	16,441	0,000
базисные_иллюзии_всемогущество	0,053	2	0,140	107	0,381	0,684

F-критерий следует использовать только для целей описания, так как кластеры выбраны так, чтобы разница между наблюдениями в разных кластерах была максимальной. Наблюдаемые уровни значимости не скорректированы для этого, и поэтому их нельзя использовать для проверки гипотезы о равенстве средних кластеров.

Таблица 10 — Число наблюдений в каждом кластере

Кластеризовать	1	39,000
	2	51,000
	3	20,000
Допустимо		110,000

Таблица 11 — Кластеры по типу переживания утраты (N=110)

Категория	Подкатегория	Конечные центры кластеров			Хи-квадрат Пирсона (p-уровень значимости)
		1	2	3	
Характер утраты	ожидаемая	0,36	0,14	0,05	0,006
	неожиданная	0,18	0,37	0,10	0,025
	растянутая	0,36	0,39	0,80	0,003
	множественная	0,10	0,10	0,05	0,779
Нереализованные надежды	выживание	0,28	0,53	0,60	0,023
	спасение	0,05	0,16	0,05	0,181
Долженствования до ухода близкого	быть рядом во время болезни	0,41	0,31	0,20	0,255
	успеть попрощаться	0,10	0,02	0,10	0,213
Долженствования после ухода близкого	организовать похороны	0,62	0,43	0,40	0,149
	сообщить другим о смерти близкого	0,21	0,06	0,00	0,019
	помогать близким, взять на себя обязанности ушедшего	0,23	0,33	0,20	0,402
	продолжать жить	0,05	0,08	0,00	0,422
Представление о мире в момент утраты	мир не изменился, остался таким же, как и был или мир прежний, изменилось моё состояние/настроение	0,51	0,02	0,45	0,000
	мрачный мир (несправедливый, жестокий, злой, небезопасный, неконтролируемый)	0,23	0,63	0,05	0,683
	рухнувший, бессмысленный и одинокий мир (моё горе никто не разделяет)	0,10	0,33	0,25	0,000
	замерший, остановившийся, сузившийся мир	0,18	0,29	0,20	0,038
	другое: мир как возможность, загробный мир	0,05	0,02	0,05	0,409
Мысли в момент утраты	состояние шока, отрицания, непонимания, что происходит / невозможно вспомнить мысли или мысль, что случившееся не является правдой	0,13	0,59	0,10	0,000
	о себе	0,10	0,14	0,35	0,041
	об ушедшем	0,33	0,18	0,10	0,075
	о других людях	0,28	0,12	0,15	0,124
	о конкретных действиях или дальнейших планах	0,18	0,08	0,30	0,05
	разные мысли, так как множественная утрата	0,10	0,08	0,05	0,779
Чувства в момент утраты	социальные (вина, стыд)	0,08	0,27	0,60	0,000
	интрасубъективные (направленные на себя)	0,79	0,90	0,80	0,313
	интерсубъективные (направленные на других)	0,15	0,20	0,25	0,668
	разные чувства, так как множественная утрата	0,08	0,08	0,05	0,91
Телесные, физиологические проявления в момент утраты	есть (слёзы, «ком в горле», дрожание рук и тела, сильное сердцебиение, сбивающееся дыхание, мигрень, головная боль)	0,51	0,92	0,55	0,000
	нет	0,46	0,12	0,45	0,001
Действия в момент утраты	активные	0,87	0,29	0,85	0,000
	пассивные	0,03	0,33	0,15	0,001
	автоматические	0,03	0,31	0,00	0,000
	разные действия, так как множественная утрата	0,08	0,06	0,00	0,461
Невысказанные слова ушедшему	слова любви	0,03	0,41	0,75	0,000
	слова прощения ушедшего или извинения перед ним	0,00	0,18	0,25	0,009
	вопросы о прошлом ушедшего	0,10	0,12	0,35	0,028
	нет невысказанных слов	0,87	0,43	0,00	0,000
Нереализованные поступки	относящиеся к жизни ушедшего	0,31	0,69	0,60	0,001
	относящиеся к уходу ушедшего	0,08	0,29	0,55	0,000
	нет нереализованных поступков	0,62	0,14	0,05	0,000
Разрушение базисных иллюзий	разрушение иллюзии бессмертия	0,51	0,67	0,90	0,012
	разрушение иллюзии справедливого мира	0,10	0,49	0,00	0,000
	разрушение иллюзии собственного всемогущества	0,13	0,20	0,15	0,678