

Научная статья | Original paper

Горизонты переживания утраты: сходства и различия горя и сожаления

А.Х. Фам ✉, А.В. Бельченкова, А.А. Лебедева

Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация

✉ afam@hse.ru

Резюме

Контекст и актуальность. В области практической психологии наблюдается повышение интереса и спроса на новые компетенции в сфере проблем, связанных с переживанием утраты (потери). Разрабатываются отдельные подходы к психологическому сопровождению кризисных состояний у людей, проживающих различные формы утраты. Вместе с тем сожаление и горе (горевание), как переживания-спутники утраты лично значимых ценностей и смыслов, характерны не только для острого кризисного состояния. Оба понятия, как правило, отождествляются друг с другом, однако сожаление феноменологически связано с субъективно контролируемым выбором, тогда как горе чаще относится к непредсказуемой и неподконтрольной субъекту ситуации. **Цель.** Теоретически сопоставить и обосновать различия между понятиями «сожаление» и «горе». **Методы и материалы.** Сопоставление и анализ существующих теоретических взглядов и эмпирических исследований в области горя и сожаления. **Результаты.** Горе отличается от сожаления более высокой интенсивностью и остротой протекания, субъективной непредсказуемостью ситуации, наличием ритуальной составляющей. Более того, горевание ретроспективно и касается утраченного прошлого. Сожаление, напротив, касается сферы возможного (несбывшегося) и характеризуется переживанием большей ответственности личности за возникновение и исход ситуации. **Выводы.** Показано, что горе и сожаление являются не сводимыми друг к другу феноменами и могут переживаться параллельно. Существенной перспективой психотерапевтической работы с горем является усиление контакта клиента с реальностью, принятие ситуации потери и выстраивание смысловых горизонтов в жизни, т. е. вектор данной работы направлен из прошлого в будущее. Работа с сожалением строится вокруг восстановления субъектности и авторства в процессе переживания утраты, реконструирова-

ния ценности выбранного и поиска способа реализации ценности отвергнутой альтернативы в текущей жизни — то есть фокусируется на настоящем.

Ключевые слова: горе, сожаление, ценность, переживание, утрата

Финансирование. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-78-10174, <https://rscf.ru/project/23-78-10174/>.

Для цитирования: Фам, А.Х., Бельченкова, А.В., Лебедева, А.А. (2026). Горизонты переживания утраты: сходства и различия горя и сожаления. *Консультативная психология и психотерапия*, 34(1), 50–67. <https://doi.org/10.17759/cpp.2026340103>

Horizons of Experiencing Loss: Similarities and Differences between Grief and Regret

A.H. Fam ✉, A.V. Belchenkova, A.A. Lebedeva

HSE University, Moscow, Russian Federation

✉ afam@hse.ru

Abstract

Context and relevance. In the field of practical psychology, there is an increase in interest and demand for new competencies in the area of problems associated with experiencing loss. There is a number of approaches for psychological support of crisis states in clients experiencing various forms of loss, but these approaches are separated from each other. At the same time, regret and grief, as experiences-companions of the loss of personally significant values and meanings, appear not only of an acute crisis state. Both concepts are usually identified with each other, but regret is phenomenologically associated with a subjectively controlled choice, whereas grief more often refers to an unpredictable and uncontrollable situation. **Objective.** We aimed to theoretically compare and substantiate the differences between the concepts of “regret” and “grief”. **Methods and materials.** Comparison and analysis of existing theoretical views and empirical research in the field of grief and regret. **Results.** Grief differs from regret by its higher intensity and acuteness of the process; subjective unpredictability of the situation; the presence of a ritual component. Moreover, grief is retrospective and concerns the lost past. Regret, on the contrary, concerns the sphere of the possible (unfulfilled) and is characterized by the experience of greater responsibility of the individual for the emergence and outcome of the situation. **Conclusions.** Grief and regret are irreducible phenomena and can be experienced in parallel. A significant prospect of psychotherapeutic work with grief is strengthening the client’s contact with reality, accepting the situation of loss and

building meaningful horizons in life, i.e. the vector of this work is directed from the past to the future. Work with regret is built around the restoration of subjectivity and authorship in the course of experiencing loss, reconstructing the value of the chosen alternative and finding a way to realize the value of the rejected one in current life — i.e. it focuses on the present.

Keywords: grief, regret, value, experience, emotional process, loss

Funding. The study was supported by the Russian Science Foundation, project number 23-78-10174, <https://rscf.ru/project/23-78-10174/>.

For citation: Fam, A.H., Belchenkova, A.V., Lebedeva, A.A. (2026). Horizons of Experiencing Loss: Similarities and Differences between Grief and Regret. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 34(1), 50–67. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2026340103>

Введение

В последнее время многие люди ближе столкнулись с темой смерти и горевания. Оценить точное количество обращений к психологам по поводу переживания утраты затруднительно, поскольку официальная статистика сосредоточена на других жалобах. Однако можно отметить повышение предложения соответствующих обучающих программ для практических психологов, что косвенно свидетельствует о росте запроса на психологическую помощь в связи с утратой. Так, наблюдается устойчивое увеличение числа таких программ повышения квалификации на базе ведущих психологических центров¹. Подобные курсы посвящены сопровождению человека в ситуации горя и утраты, а также работе с травмой потери. Схожая тенденция наблюдается и в области работы с

¹ См., например, практические программы от ведущих образовательных центров: «Психотерапия горя и травмы потери» (2026): <https://mipop.com/psikhologicheskoe-obrazovanie/programmu-povusheniya-kvalifitsii-povyshenie-kvalifikatsii/2108-psihoterapiya-gorya-i-travmy-poteri>; «Психологическое сопровождение в ситуации горя и утраты» (2025): https://psycho-edu.ru/grief_and_loss; «Психологическое сопровождение горя и утраты» (2025): <https://centrmetafora.ru/accompanying-grief-loss>; «Психология горевания» (2025): <https://psy-institute.ru/psuhologiya-gorevaniya>; «Современные представления о переживании горя и способы оказания психологической помощи горяющим» (2025): <https://www.rsuh.ru/education/ipk/sad-psy.php> и др.

переживаниями вины и стыда, выступающими спутниками феномена сожаления². Между тем научное изучение горя и сожаления сопряжено с рядом проблем.

Во-первых, в научном сообществе отсутствует единое понимание этих феноменов, а существующие определения достаточно противоречивы. Так, горе (горевание) рассматривается как работа (Фрейд, 2023), реакция (Линдемманн, 2004), непрерывная переориентация (Versalle, McDowell, 2005), процесс (James, Friedman, 2017; Моуди, Аркэнджел, 2021) или переживание (Василюк, 1991). Кроме того, до сих пор нет единого мнения, является ли горе целостным феноменом (James, Friedman, 2017; Изард, 2021) или включает ряд стадий (Василюк, 1991; Линдемманн, 2004; Кюблер-Росс, 2023; Tatelbaum, 2024). В свою очередь, сожаление определяется как эмоция (Schwarz et al., 2014), чувство (Larni-Foobeik et al., 2024), эмоциональное состояние (Канеман, 2024) или переживание (Landman, 1987).

Во-вторых, в рамках существующих концепций и исследований не проводится четкой дифференциации сожаления, горя и иных родственных феноменов: например, в описании горя у З. Фрейда (2023) и К. Изарда (2021) и в описании сожаления у Дж. Лэндмана (Landman, 1987). Помимо того, что эти понятия используются как синонимичные в повседневной жизни (см., например: Ожегов, 2025), они зачастую смешиваются и в научной литературе. Последнее дополнительно усугубляется тем, что большинство источников являются переводными, а значит, близкие по смыслу слова могут заменяться на синонимичные в угоду литературному слогу.

Таким образом, отсутствие научного консенсуса в определении горя и сожаления, с одной стороны, и систематическое смешение этих понятий — с другой, обуславливают необходимость более тщательного анализа обоих феноменов.

Данная статья посвящена систематизации исследований в области горя и сожаления, соотносению этих понятий (в чем состоит ее научная новизна), а также выработке дифференцированных стратегий психотерапевтической работы.

² См., например, следующие учебные курсы и обучающие вебинары: «Практика работы со сложными чувствами стыда и вины» (2025): <https://www.imaton.ru/vebinar/azbuka-nachinayuschego-psihologa/>; «Стыд и вина: пути выхода, способы проживания и механизмы освобождения» (2025): <https://psy-app.com/guilt>.

Понятие горя

Изучение процессов горевания (англ. — grief) осуществляется преимущественно в психотерапевтическом контексте и направлено на помощь пациентам в терминальной стадии заболевания или их родственникам, а также людям, переживающим утрату. Под утратой в первую очередь понимается смерть близкого: ребенка (Song et al., 2023), партнера (Крамаренко, Рябова, 2023), родительской фигуры (Marcussen et al., 2020), сиблинга (Rostila et al., 2019) и др. Рассматриваются утраты, происходящие в результате террористических атак (Zara, 2020), стихийного бедствия (Choi, Cho, 2020), разрыва отношений (Mahmood et al., 2025), прерванной беременности (Testoni et al., 2020) и др. Между тем горевание может выходить далеко за рамки переживания потери в связи со смертью: «Утрата может быть... социальной, действительной или воображаемой, физической или психологической» (Изард, 2021, с. 29). Следовательно, к гореванию может привести потеря идентичности, значимых для человека качеств и способностей, социального статуса, материальных ценностей или ощущения контроля над своим телом — т. е. всего того, что человек наделяет особой значимостью (James, Friedman, 2017). В горе, таким образом, центральный аффект формируется вокруг утраты ценности, воплощение которой оказывается принципиально невозможным. Важно отметить, что противоречивые чувства, связанные с ощущением потери, могут возникать и в случае позитивных событий: переезда, отказа от пагубной привычки, смены места работы, вступления в брак (Tatelbaum, 2024).

В целом, исследователи отмечают, что переживание утраты имеет достаточно схожие черты независимо от культурной, религиозной и социальной принадлежности человека (Ворден, 2020). При этом можно разграничить горе (как индивидуализированный, личностный процесс) и скорбь, или траур (как внешние аспекты проживания утраты, несущие отпечаток традиций той или иной культуры) (Ожегов, 2025). Горевание сопряжено с печалью, гневом, отчаянием, чувством вины и имеет различные физические проявления (усталость, бессонница, изменения в аппетите, истощение и др.) (Tatelbaum, 2024). Протекание горя может характеризоваться как нормальными, так и болезненными, или патологическими, реакциями (Линдемманн, 2004; Duffy, Wild, 2023) и, согласно большинству исследователей (Василюк, 1991; Кюблер-Росс, 2023 и др.), включает несколько стадий.

Таким образом, горе — это естественный и сложный процесс переживания, возникающий в ответ на утрату (потерю), приводящий к из-

менению привычной модели поведения и проявляющийся в различных формах: острое и хроническое (осложненное) горе.

Понятие сожаления

Сожаление (англ. — regret) активно исследуется в экономике, социологии, когнитивных науках, медицине, менеджменте, математике, лингвистике, социальной психологии и психологии здоровья. Психологическое изучение сожаления началось с работы Л. Фестингера «Теория когнитивного диссонанса» в 1957 году и происходит преимущественно в сфере принятия решений, в рамках искусственно смоделированных лабораторных ситуаций (Landman, 1987; Connolly, Reb, 2005 и др.). В центре внимания исследователей оказываются условия и предикторы возникновения сожаления (Beike et al., 2009; Itzkin et al., 2016), его разновидности (Connolly, Reb, 2005), языковые и культурные особенности его выражения (Шалупаева, 2019 и др.), конструктивная и деструктивная функции сожаления (Nicolle, 2010).

Сожаление возникает в ситуации утраты чего-либо важного и желаемого, при осознании субъектом возможности другого, более благоприятного, исхода в случае иного решения (Landman, 1987; Nicolle, 2010; Schwarz et al., 2014; Zeelenberg, 2018). Изначально, генетически, сожаление появляется как аффективная реакция на определенный смысл ситуации, который противоречит актуальным ценностям. В дальнейшем сожаление приобретает форму развернутого переживания (как разновидности внутренней психической деятельности — Василюк, 1991), в ходе которого личность формирует новую смысловую связь с ценностью, частично снимая возникшее противоречие путем саморегуляции (признания ошибки с последующей корректировкой поведения). «Работа сожаления» при этом будет связана с рефлексией собственных поступков или недостатков, осмыслением собственного вклада в потери, неудачи или ошибки.

К эмоциональным аспектам сожаления относится переживание печали, боли, разочарования, неудовлетворенности, тоски, раскаяния (Landman, 1987), чувства вины (Zeelenberg, 2018); при этом ни к одному из этих феноменов сожаление не сводится (Bell, 1985). Оно не входит в список базовых эмоций, поскольку не имеет наблюдаемых мимических и физиологических признаков (Breugelmans et al., 2014), но, согласно ряду исследователей (Landman, 1987; Schwarz et al., 2014), носит уни-

версальный характер. К когнитивным аспектам сожаления относятся размышления о правильности принятого решения или сомнения перед лицом предстоящего выбора (Nicolle, 2010; Itzkin et al., 2016; Zeelenberg, 2018), самообвинение (Beike et al., 2009), поиск возможности исправить сложившуюся ситуацию (Канеман, 2024).

Таким образом, сожаление можно назвать скорее негативным, нежели позитивным, переживанием, возникающим в связи с утратой значимой ценности в процессе или вследствие субъективно неверного выбора.

Сопоставление понятий горя и сожаления

Таким образом, *сходство* обоих процессов предполагает следующие особенности.

1. *Переживание утраты.* Переживания горя и сожаления возникают в ситуации утраты ценности. В случае горя чаще всего рассматривается утрата, связанная со смертью значимого другого (Василюк, 1991; Кюблер-Росс, 2023 и др.), но утверждается, что горе можно испытывать в контексте всевозможных жизненных перемен (Tatelbaum, 2024; James, Friedman, 2017), поскольку любое изменение влечет за собой смерть определенной части личности, утрату возможности прожить свои альтернативные Я (Markus, Nurius, 1986). В случае сожаления человек, выбирая одну из альтернатив, осознает утрату всех отвергнутых вариантов, которые также могут восприниматься как значимые. Отказ от ценной альтернативы интерпретируется авторами в терминах принесения жертвы (Василюк, 1997) и утраты возможного Я (Markus, Nurius, 1986).

2. *Динамические аспекты.* И горе, и сожаление являются процессами, разворачивающимися во времени. Внутри них можно выделить ряд сменяющих друг друга стадий, или фаз, причем для качественного прохождения стадий важна активность, внутренняя работа самого субъекта. Не просто качество, но и острота этих переживаний может варьировать, в зависимости от особенностей ситуации и личности, а также проживаемой стадии (Василюк, 1991; Itzkin et al., 2016, Кюблер-Росс, 2023 и др.). Высокая степень эмоциональной интенсивности характерна преимущественно для горя, однако и сожаление может быть глубоким, если человек полагает, что при выборе иного варианта он принял бы более удовлетворяющее решение (Канеман, 2024).

3. *Ценностно-смысловые компоненты.* Каждый феномен можно рассмотреть как переживание, т. е. особого рода внутреннюю деятельность

личности, связанную с обретением смысла происходящего (Василюк, 1991). Нормальное переживание горя включает памятование об ушедшем, а также переосмысление себя и своей жизни в новой реальности (Василюк, 1991). В свою очередь, переживание сожаления — при условии конструктивной переработки этого опыта — позволяет улучшить качество последующих выборов (Лихи, 2023).

Таким образом, процессы горя и сожаления могут рассматриваться как родственные, поскольку они представляют собой разновидности деятельности переживания, разворачивающейся в связи со значимыми утратами. Эти процессы имеют сопоставимые динамические характеристики и ценностно-смысловые особенности.

Тем не менее сожаление и горе не могут быть полностью сведены друг к другу, поскольку имеют ряд *различий*:

1. *Изначальная степень субъектности и ответственности личности.* В связи с тем, что сожаление неотделимо от ситуации выбора, в которой ставится «задача на смысл» (Леонтьев, 2019) и требуется деятельность по выработке правильного решения в проективной ситуации (Леонтьев и др., 2024), сожалеющий человек исходно находится в более субъектной позиции, чем горюющий. Понимание того, что возможно несколько вариантов действий, приводит и к осознанию упущенных возможностей при совершении любого выбора, даже если это выбор не выбирать (Василюк, 1997; Борунова, 2024).

При этом, переживая горе, человек априори как бы является заложником ситуации, в которой он оказался (будь то проживание собственной болезни, кончины близкого или иной потери).

Различия в степени субъектности сожаления по сравнению с гореванием, на наш взгляд, связаны и с разной степенью личной ответственности за события или действия, ставшие источником этих переживаний.

2. *Альтернативы.* Сожаление появляется там, где была хотя бы одна альтернатива реально совершенному выбору, в то время как ситуация, ведущая к гореванию, не подразумевает наличие выбора. Стоит отметить, что на стадии торга (Кюблер-Росс, 2023) или поиска (Василюк, 1991) человек может быть занят размышлениями об иных, не случившихся вариантах развития событий. Однако это временный, переходный этап горевания, поскольку характерные для него нереалистичные стремления вернуть утраченное являются, по большому счету, подготовкой человека к лучшему контакту с произошедшим (или ожидаемым и неизбежным) событием.

3. *Возможности для изменения реальной жизненной ситуации.* При переживании горя человек сталкивается с экзистенциальной данностью

(Ялом, 2019) — ситуацией, имеющей необратимые последствия, на которую он не властен повлиять. Действия субъекта могут привести к временному облегчению его состояния, переключению и привнесению в жизнь новых смыслов, но они не являются способом устранения самих оснований для переживания горя.

При этом в ряде ситуаций, вызывающих сожаление, у человека остается возможность не только переосмыслить ситуацию и изменить отношение к ней (Франкл, 2024), но и непосредственно повлиять на события, осуществив реальные действия по изменению жизненных обстоятельств для встречи с упущенной альтернативой.

4. *Глубина внутренней работы с переживанием утраты.* В сожалении возникший внутренний конфликт может быть частично устранен на уровне саморегуляции: благодаря таким механизмам, как получение обратной связи о результате собственной активности, его сравнение с желаемым и корректировка действий (Леонтьев, 2024).

В горевании саморегуляция не помогает, поскольку утрата невосполнима. Выходом здесь становится трансформация ценностно-смысловой системы с учетом случившегося (интеграция опыта), что сопоставимо с феноменологией посттравматического роста как очередного рубежа обороны перед лицом неблагоприятных обстоятельств (Леонтьев, 2013).

5. *Степень предсказуемости переживания.* В случае сожаления отношение субъекта как к упускаемому, так и к приобретаемому в результате выбора может быть амбивалентным (Лихи, 2023). Знание о положительных сторонах отвергаемой альтернативы может закладывать основания для предвосхищаемого сожаления (Zhang et al., 2024), а также последующего, в случае снижения удовлетворенности сделанным выбором (Iyengar, Lepper, 2000).

В случае с горем личность, напротив, оказывается в ситуации, которая может застать врасплох (например, при получении известия о неизлечимой болезни, смерти близкого, стихийном бедствии).

6. *Отношение к текущей жизненной ситуации.* В ситуации горя человек находится в состоянии выраженного страдания и активного неприятия действительности, тогда как примирение с реальностью является признаком завершения горевания. В то же время сожаление об упущенном может возникать и в ситуации удовлетворенности сделанным выбором (Арискина, 2024).

7. *Степень интенсивности и остроты переживания.* Несмотря на то, что оба процесса могут иметь высокую степень интенсивности, переживание сожаления нередко выражено умеренно или даже слабо (Wei et al.,

2024), в то время как горе — это гораздо более эмоционально заряженный процесс, поскольку он сопряжен с утратой того, с кем (или чем) у человека была глубокая психологическая связь (Гракова, 2023).

8. *Ритуальная составляющая.* Процесс горевания включает в себя скорбь и траур (Wolfelt, 2013). Как внешнее проявление переживания утраты, выражающееся в слезах и разговорах об ушедшем/потерянном, скорбь присутствует и в сожалении. При этом в ситуации горя имеют место специфические ритуальные действия: например, отдание дани умершему (Tatelbaum, 2024), похоронные приготовления и ритуалы (Василюк, 2009), сохраняющиеся в поведении субъекта длительное время.

В ситуации сожаления, напротив, человек может оплакивать упущенную альтернативу, не совершая при этом культурно опосредованных действий для того, чтобы придать ее забвению (Фрейд, 2023) или, наоборот, памятовать о ней (Василюк, 2009).

9. *Направленность когнитивных процессов.* И в горе, и в сожалении присутствуют не только эмоциональные, но и когнитивные компоненты. При этом если горевание фокусируется на осмыслении утраты, перестройке своей идентичности и жизненного нарратива (Stroebe, Schut, 1999), то сожаление в большей степени отражает контрфактическое мышление («а что, если бы...») и относится к оценочным суждениям о собственных действиях или бездействии, о правильности сделанного выбора (Nicolle, 2010; Itzkin et al., 2016; Zeelenberg, 2018).

10. *Направленность сравнения во времени.* Элемент сравнения присутствует и в горе, и в сожалении, отличаясь при этом временной направленностью. Так, при сожалении актуализируется модус настоящего и будущего: происходит сравнение реального и возможного Я (Markus, Nurius, 1986) — т. е. того Я, кем человек стал вследствие сделанного выбора, и альтернативного Я, кем он мог бы стать в случае иного решения.

В ситуации горя человек скорее обращен в прошлое, либо вовсе отсутствуя в настоящем, как в фазе шока и оцепенения, либо постоянно сравнивая жизнь «до» и «после» утраты, как в фазе поиска, по Ф.Е. Василюку (2009).

11. *Характер утраты.* В переживании горя утраченная ценность является реальным опытом личности, частью ее прошлого, в то время как при сожалении утрата касается преимущественно сконструированного несбывшегося (Markus, Nurius, 1986). Исключением является сожаление о поступке, который привел к определенным последствиям в прошлом.

Заключение

На основании проведенного сравнения можно сделать вывод о том, что сожаление и горе являются несводимыми друг к другу эмоциональными феноменами.

В работе было показано, что оба феномена являются формами внутренней деятельности, возникают в связи с объективной либо субъективной утратой возможности реализации альтернативных Я, разворачиваются во времени, включая в себя ряд последовательных стадий, и при нормальном течении завершаются опорой на ценности и смыслы личности. При этом изучаемые процессы имеют и важные феноменологические различия. Так, горевание, в отличие от сожаления, ретроспективно и обращено к утраченному прошлому, характеризуется более высокой интенсивностью и остротой протекания, субъективной непредсказуемостью ситуации, наличием ритуальной составляющей. В свою очередь, сожаление связано со сферой возможного (несбывшегося) и характеризуется переживанием большей ответственности личности за возникновение и исход ситуации, предполагающей наличие выбора.

Важно подчеркнуть, что сожаление и горе могут переживаться субъектом параллельно, не взаимоисключая друг друга и касаясь разных компонентов внутри одной ситуации. Так, человек может испытывать смешанные чувства в связи с решением о переезде, повлекшим за собой расставание с близкими: горевание может быть вызвано разлукой, утратой отношений (что само по себе не являлось предметом выбора), а сожаление — сделанным выбором о смене места жительства.

Произведенный анализ горя и сожаления вносит вклад в изучение эмоциональных процессов с опорой на концепцию переживания как внутренней психической деятельности, ориентированной на изменение смысла происходящего (Василюк, 2024), что отражает его научную новизну.

Практическая значимость исследования заключается в том, что оно может помочь психологам-консультантам и психотерапевтам точнее дифференцировать эмоциональные переживания своих клиентов и выбирать более эффективные стратегии работы. Так, при работе с горящим поддержка специалиста необходима при отреагировании сильных чувств и проживании боли, принятии потери и произошедших необратимых изменений, выстраивании новых смыслов и жизненных перспектив личности (Ворден, 2020). Работа строится преимущественно в эмоциональной плоскости и направлена на поступательное смещение фокуса внимания с прошлого на будущее. В случае же сожаления об-

работка ситуации утраты предполагает, прежде всего, восстановление субъектности человека. Это возможно при обращении к исходной ситуации выбора, ретроспективном анализе имевшихся альтернатив, реконструировании ценностных оснований принятого решения и поиске способа реализации той ценности, которая лежала в основе отвергнутой альтернативы, в текущей жизни субъекта — все это позволяет отделить отношение к ценности от исходной конфликтной ситуации (Фам, Бельченкова, 2019). Таким образом, работа с сожалением носит в том числе когнитивный характер и направлена на фокусирование человека на его настоящем (а не прошлом или будущем).

Ограничения. Поскольку сожаление и горе не являются взаимоисключающими феноменами и могут касаться разных аспектов одной жизненной ситуации, практическая работа по их разграничению в некоторых случаях может быть затруднена. Кроме того, оба процесса могут принимать как острую, так и хроническую форму, а также сопровождаться другими переживаниями (например, чувствами вины и стыда, гневом), что важно также учитывать при диагностике. Тем не менее, хотя в ситуациях реальной жизни не всегда возможно изучать эти процессы изолированно друг от друга, мы полагаем, что проведенное сопоставление горя и сожаления в теоретической плоскости добавляет важные акценты в работу с ситуациями утраты.

Limitations. Since regret and grief are not mutually exclusive phenomena and can pertain to different aspects of the same life situation, practical differentiation between them can sometimes be challenging. Additionally, both processes can take on either an acute or chronic form, and may be accompanied by other emotional experiences (e.g., feelings of guilt and shame, anger), which also need to be considered during diagnosis. Nevertheless, although it is not always possible to study these processes in isolation from each other in real-life situations, we believe that the theoretical comparison of grief and regret provides important insights and emphasizes key aspects in working with loss-related situations.

Список источников / References

1. Арискина, М.В. (2024). Влияние социальных сетей на проявление FOMO-эффекта у студентов. *Триумvirат науки: социальное и гуманитарное знание*, 1(3), 17–25.
Ariskina, M.V. (2024). The impact of social networks on the manifestation of the FOMO effect in students. *The Triumvirate of Science: Social and Humanitarian Knowledge*, 1(3), 17–25. (In Russ.).

2. Борунова, А.К. (2024). Триггер нового времени — FOMO или синдром упущенной выгоды. *Бизнес и общество*, 2(42), 1—7. URL: https://business-society.ru/2024/2-42/66_borunova.pdf (дата обращения: 11.06.2025).
Borunova, A.K. (2024). The trigger of the new era is FOMO or the syndrome of missing out. *Business and society*, 2(42), 1—7. (In Russ.). URL: https://business-society.ru/2024/2-42/66_borunova.pdf (viewed: 11.06.2025).
3. Василюк, Ф.Е. (1997). Психотехника выбора. В: Д.А. Леонтьев, В.Г. Шур (Ред.), *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии* (с. 284—314). М.: Смысл.
Vasiljuk, F.E. (1997). Psychotechnics of choice. In: D.A. Leont'ev, V.G. Shhur (Ed.), *Psychology with a Human Face: Humanistic Perspective in Post-Soviet Psychology* (pp. 284—314). Moscow: Smysl. (In Russ.).
4. Василюк, Ф.Е. (2009). Пережить горе. В: Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман (Ред.), *Психология мотивации и эмоций: Учебное пособие* (с. 609—619). Moscow: ЧеРо, Омега-Л, МПСИ.
Vasiljuk, F.E. (2009). Survive grief. In: Ju.B. Gippenrejtter, M.V. Falikman (Ed.), *Psychology of Motivation and Emotions: A Textbook* (pp. 609—619). M.: CheRo, Omega-L, MPSI. (In Russ.).
5. Василюк, Ф.Е. (2024). *Психология переживания*. СПб.: Питер.
Vasiljuk, F.E. (2024). *Psychology of experience*. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
6. Ворден, В. (2020). *Консультирование и терапия горя. Пособие для специалистов в области психического здоровья*. М.: Центр психологического консультирования и психотерапии.
Vorden, V. (2020). *Grief Counseling and Therapy: A Handbook for Mental Health Professionals*. Moscow: Center for psychological counseling and psychotherapy. (In Russ.).
7. Гракова, Е.В. (2023). Утрата и патологическое горе как необходимость экзистенциального моделирования картины мира. *Acta Eruditorum*, 43, 94—105. URL: <https://scinetwork.ru/articles/27376#article--main> (дата обращения: 07.06.2025).
Grakova, E.V. (2023). Loss and pathological grief as a necessity for existential modeling of the picture of the world. *Acta Eruditorum*, 43, 94—105. (In Russ.). URL: <https://scinetwork.ru/articles/27376#article--main> (viewed: 07.06.2025).
8. Изард, К.Э. (2021). *Психология эмоций*. СПб.: Питер.
Izard, K.Je. (2021). *Psychology of emotions*. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
9. Канеман, Д. (2024). *Думай медленно... решай быстро*. М.: АСТ.
Kaneman, D. (2024). *Think slowly... decide quickly*. Moscow: AST. (In Russ.).
10. Крамаренко, Н.С., Рябова, Н.Г. (2023). Социальные сети и поддержка женщин, переживающих утрату супруга. *Вестник Московского государственного областного университета*, 1, 123—139. <https://doi.org/10.18384/2224-0209-2023-1-1259>
Kramarenko, N.S., Rjabova, N.G. (2023). Social networks and support for women experiencing the loss of a spouse. *Bulletin of the Moscow State Regional University*, 1, 123—139. (In Russ.). <https://doi.org/10.18384/2224-0209-2023-1-1259>

11. Кюблер-Росс, Э. (2023). *О смерти и умирании*. М.: АСТ.
Kjuble-ross, Je. (2023). *About death and dying*. Moscow: AST. (In Russ.).
12. Леонтьев, Д.А. (2013). Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению. В: *Психология стресса и совладающего поведения. Материалы III Международной научно-практической конференции* (с. 258–261). Кострома: КГУ.
Leont'ev, D.A. (2013). A multilevel model of interaction with adversities: from defense to change. *Psychology of stress and coping behavior*. In: *Materials of III International scientific-practical conference* (pp. 258–261). Kostroma: KSU. (In Russ.).
13. Леонтьев, Д.А. (2019). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. М.: Смысл.
Leont'ev, D.A. (2019). *Psychology of meaning: the nature, structure and dynamics of semantic reality*. Moscow: Smysl. (In Russ.).
14. Леонтьев, Д.А. (2024). Структура и нарушения саморегуляции деятельности: точка роста культурно-исторической деятельностной психологии. *Культурно-историческая психология*, 20(3), 27–35. <https://doi.org/10.17759/chp.2024200303>
Leont'ev, D.A. (2024). Structure and Distortions of the Activity Autoregulation: a Growing Edge of the Cultural-Historical Activity Theory. *Cultural-Historical Psychology*, 20(3), 27–35. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/chp.2024200303>
15. Линдемэнн, Э. (2004). Клиника острого горя. В: В.К. Вилюнас (сост.), *Психология эмоций: хрестоматия* (с. 397–405). СПб.: Питер.
Lindemann, Je. (2004). Acute Grief Clinic. In: V.K. Viljunas (Comp.), *Psychology of emotions: anthology* (pp. 397–405). St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
16. Лихи, Р. (2023). *Свобода от сожалений. Если бы я знал...* СПб.: Питер.
Lihl, R. (2023). *Freedom from regret. If I had known...* St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
17. Моуди, Р., Аркэнджел, Д. (2021). *Жизнь после утраты. Как справиться с горем и обрести надежду*. СПб.: КоЛибри.
Moudi, R., Arkjendzhel, D. (2021). *Life After Loss: How to Cope with Grief and Find Hope*. S. Petersburg: KoLibri. (In Russ.).
18. Ожегов, С.И. (2025) (Ред.). *Толковый словарь русского языка: около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений*. М.: Мир и образование.
Ozhegov, S.I. (2025) (Ed.). *Explanatory dictionary of the Russian language: about 100,000 words, terms and phraseological expressions*. Moscow: World and education. (In Russ.).
19. Фам, А.Х., Бельченкова, А.В. (2019). Психотехника для работы с сожалением о невыбранной альтернативе. В: Д.А. Леонтьев, А.Х. Фам (Ред.), *Седьмая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений* (с. 127–130). М.: Смысл.
Fam, A.H., Bel'chenkova, A.V. (2019). Psychotechnics for working with regret about an alternative not chosen. In: D.A. Leont'ev, A.H. Fam (Ed.), *The Seventh All-Russian Scientific and Practical Conference on Existential Psychology: Materials of the Messages* (pp. 127–130). Moscow: Smysl. (In Russ.).

20. Фестингер, Л. (2018). *Теория когнитивного диссонанса*. М.: Эксмо.
Festinger, L. (2018). *Cognitive dissonance theory*. Moscow: Eksmo. (In Russ.).
21. Франкл, В. (2024). *Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс.
Frankl, V. (2024). *A man in search of meaning*. Moscow: Progress. (In Russ.).
22. Фрейд, З. (2023). Печаль и меланхолия. В: З. Фрейд. *Психология бессознательного* [аудиокнига]. М.: АРДИС.
Frejd, Z. (2023). Sadness and melancholy. In: Z. Frejd. *Psychology of unconscious* [audiobook]. Moscow: ARDIS. (In Russ.).
23. Шалупаева, С.Р. (2019). Лексико-грамматические способы выражения сожаления в английском и русском языках. *Тенденция развития науки и образования*, 47(2), 34—38. URL: https://doicode.ru/doifile/lj/47/lj02.2019_p2.pdf (дата обращения: 10.06.2025).
Shalupaeva, S.R. (2019). Lexical and grammatical ways of expressing regret in English and English languages. *Trends in the development of science and education*, 47(2), 34—38. (In Russ.). URL: https://doicode.ru/doifile/lj/47/lj02.2019_p2.pdf (viewed: 10.06.2025).
24. Ялом, И.Д. (2019). *Экзистенциальная психотерапия*. М.: Класс.
Jalom, I.D. (2019). *Existential psychotherapy*. Moscow: Klass. (In Russ.).
25. Beike, D., Markman, K., Karadogan, F. (2009). What we regret most are lost opportunities: A theory of regret intensity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(3), 385—397. <https://doi.org/10.1177/0146167208328329>
26. Bell, D. (1985). Disappointment in decision making under uncertainty. *Operations Research*, 33(1), 1—27. <https://doi.org/10.1287/opre.33.1.1>
27. Choi, H., Cho, S.-Mi. (2020). Posttraumatic stress disorder and complicated grief in bereaved parents of the Sewol Ferry disaster exposed to injustice following the loss. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(2), 163—170. <https://doi.org/10.1177/0020764019894607>
28. Connolly, T., Reb, J. (2005). Regret and the control of temporary preferences. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(5), 653—654.
29. Duffy, M., Wild, J. (2023). Living with loss: A cognitive approach to prolonged grief disorder — incorporating complicated, enduring and traumatic grief. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(6), 645—658. <https://doi.org/10.1017/s1352465822000674>
30. Itzkin, A., Van Dijk, D., Azar, O.H. (2016). At least I tried: The relationship between regulatory focus and regret following action vs. inaction. *Frontiers in Psychology*, 7, 1—16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01684>
31. Iyengar, S.S., Lepper, M.R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995—1006. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.995>
32. James, J.W., Friedman, R. (2017). *The grief recovery handbook: 20th anniversary expanded edition: The Action Program for Moving Beyond Death, Divorce, and Other Losses including Health, Career, and Faith*. New York: Harper Paperback.

33. Landman, J. (1987). Regret: A theoretical and conceptual analysis. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 17, 135–160. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.1987.tb00092.x>
34. Larni-Fooeik, A.-M., Sadjadi, S.J., Mohammadi, E. (2024). Stochastic portfolio optimization: A regret-based approach on volatility risk measures: An empirical evidence from The New York stock market. *PLoS ONE*, 9(4), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299699>
35. Markus, H., Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
36. Mahmood, K., Javaid, Z., Liaqat, A. (2025). Development of Breakup Grief Scale for Young Adults in Intimate Relationship. *Pakistan Journal of Law, Analysis and Wisdom*, 4(1), 1–8.
37. Marcussen, J., Thuen, F., O'Connor, M., Wilson, R.L., Hounsgaard, L. (2020). Double bereavement, mental health consequences and support needs of children and young adults – When a divorced parent dies. *Journal of Clinical Nursing*, 29(7–8), 1238–1253. <https://doi.org/10.1111/jocn.15181>
38. Nicolle, A.L. (2010). The role of regret and responsibility in decision-making: *Doctoral thesis*. University College London.
39. Rostila, M., Berg, L., Saarela, J., Kawachi, I., Hjern, A. (2019). Experience of sibling death in childhood and risk of psychiatric care in adulthood: A national cohort study from Sweden. *European Child Adolescent Psychiatry*, 28(12), 1581–1588. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01324-6>
40. Stroebe, M., Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
41. Schwarz, G.M., Wong, K.F.E., Kwong, J.Y.Y. (2014). The role of regret in institutional persistence and change. *Journal of Change Management*, 14(3), 309–333. <https://doi.org/10.1080/14697017.2013.866153>
42. Song, C., Fu, Z., Li, W., Yu, Y., Ma, J., Li, X., Wang, J. (2023). Social support and prolonged grief disorder symptoms in parents who lost their only child from urban and rural China. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(2), 304–312. doi: <https://doi.org/10.1037/tra0001116>
43. Tatelbaum, J. (2024). The courage to grieve. The classic guide to creative living, recovery, and growth through grief (E-book edition). William Morrow Paperbacks.
44. Testoni, I., Bregoli, J., Pompele, S., Maccarini, A. (2020). Social support in perinatal grief and mothers' continuing bonds: A qualitative study with Italian mourners. *Affilia*, 35(4), 485–502. <https://doi.org/10.1177/0886109920906784>
45. Versalle, A., McDowell, E.E. (2005). The attitudes of men and women: Concerning gender differences in grief. Omega – *Journal of Death and Dying*, 50(1), 53–67. <https://doi.org/10.2190/R2TJ-6M4F-RHGD-C2MD>
46. Wei, J., Shen, H., Lu, Z. (2024). A study on the purchase intention of luxury goods from the perspective of face perception and expected regret. *PLoS ONE*, 19(3), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297050>
47. Wolfelt, A.D. (2013). *Understanding grief: Helping yourself heal*. New York: Routledge.

48. Zara, A. (2020). Grief intensity, coping and psychological health among family members and friends following a terrorist attack. *Death Studies*, 44(6), 366–374. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1578302>
49. Zeelenberg, M. (2018). Anticipated regret: A prospective emotion about the future past. In: G. Oettingen, A.T. Sevincer, P. Gollwitzer (Eds.), *The psychology of thinking about the future* (pp. 276–295). New York: The Guilford Press.
50. Zhang, X., Chen, H., Ma, J. (2024). Product type and anticipated regret: The key to unlocking consumer upgrade intention. *Journal of Consumer Behaviour*, 23(1), 2130–2141. <https://doi.org/10.1002/cb.232>

Информация об авторах

Анна Хунговна Фам, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: 0000-0002-3523-6705, e-mail: afam@hse.ru

Антонина Вячеславовна Бельченкова, психолог, магистр психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: 0009-0003-6696-5809, e-mail: belchenkova_a@mail.ru

Анна Александровна Лебедева, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Москва, Российская Федерация, ORCID: 0000-0002-5919-5338, e-mail: afam@hse.ru

Information about the authors

Anna Kh. Fam, PhD (Psychology), Associate Professor, School of Psychology, Faculty of Social Science, HSE University, Moscow, Russian Federation, ORCID: 0000-0002-3523-6705, e-mail: afam@hse.ru

Antonina V. Belchenkova, psychologist, Master of Psychology, HSE University, Moscow, Russian Federation, ORCID: 0009-0003-6696-5809, e-mail: belchenkova_a@mail.ru

Anna A. Lebedeva, PhD (Psychology), Associate Professor, School of Psychology, Faculty of Social Science, HSE University, Moscow, Russian Federation, ORCID: 0000-0002-5919-5338, e-mail: aalebedeva@hse.ru

Вклад авторов

Фам А.Х. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; координация работы авторов, контроль за проведением исследования.

Бельченкова А.В. — идеи исследования; поиск релевантной научной литературы; подготовка первого дrafта рукописи.

Фам А.Х., Бельченкова А.В.,
Лебедева А.А. (2026)
Горизонты переживания утраты...
Консультативная психология и психотерапия,
34(1), 50–67.

Fam A.H., Belchenkova A.V., Lebedeva A.A. (2026)
Horizons of Experiencing Loss: Similarities
and Differences between Grief and Regret
Counseling Psychology and Psychotherapy,
34(1), 50–67.

Лебедева А.А. — аннотирование; редактирование; работа над введением, композицией и итоговое оформление рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Fam A.K. — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; coordination of the authors' work; control over the research.

Belchenkova A.V. — ideas; search for relevant scientific literature; creating the first draft of the manuscript.

Lebedeva A.A. — annotation; edition; work on the introduction, composition and final design of the manuscript.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 28.06.2025

Поступила после рецензирования 22.12.2025

Принята к публикации 26.12.2025

Received 2025.06.28

Revised 2025.12.22

Accepted 2025.12.26