

Секция «Психология»

Страх смерти как ресурс для жизни
Миرونчак Екатерина Владимировна

Соискатель

*Институт социальной и политической психологии НАПН Украины, Лаборатория
социальной психологии личности, Киев, Украина*

E-mail: katiinka@ukr.net

Проблема смерти – вечная, возможно, самая волнующая человека тема. В психологическом аспекте эта тема затрагивает переживания человека, связанные со смертью, страхом перед ней, как проявлением реальной или возможной разлуки с жизнью, испытанием себя в переживании такого страха, преодоления его и поиск смысла в жизни, граничащей со смертью. Научная и социальная актуальность проблематики очевидна, поскольку касается как разработки новых научных подходов гармоничного развития личности, ее самореализации, так и поиска путей, возможностей помощи человеку в трудных жизненных ситуациях, в реалиях социума ориентированного на прагматические ценности.

Только разобравшись в своем отношении к смерти, как считают К. Байер и Л. Шейнберг, человек способен правильно организовать свою жизнь[2]. Осознание феномена смерти отражается на всех жизненных планах личности.

Встреча со смертью существенно влияет на человека, но ее влияние на психическую жизнь человека может быть разным. Так же как и от жизненной ситуации, в которой человек оказался, и личностных свойств, присущих ему, будет зависеть то, как им будет восприниматься, проживаться и пониматься сам феномен смерти.

Анализ научных источников по проблеме переживания страха смерти свидетельствует как о недостаточной ее разработанности в психологической науке, так и о недостаточном ее использовании в положительном аспекте. Больше внимание этой теме уделялось в связи с негативными, а то и патологическими изменениями личности [4, 5]. В то время как сегодня, с точки зрения психологии личности, а именно личностных изменений, считается, что существенными ситуациями личности являются те, которые связаны с осознанием собственной смертности (неизлечимая болезнь, участие в боевых действиях и т.д.) или столкновение со смертью другого (переживание утраты близкого человека) [1].

По мнению И. Ялома, тревога смерти является важной детерминантой человеческого опыта и поведения в целом. Страх смерти является настолько сильным и всеобъемлющим, по мнению автора [3], что на отрицание смерти расходуется значительная доля нашей жизненной энергии.

На этом основании было проведено исследование, целью которого было показать психологические особенности положительного направления переживания страха смерти в различных жизненных ситуациях. В исследовании выборка была представлена тремя группами испытуемых: тяжелобольные, люди, занимающиеся экстремальными видами спорта и люди, ориентированные на саморазвитие (занимающиеся духовными практиками).

В кризисной ситуации положительный аспект переживания смерти проявляется в момент личностного роста – появление ощущения свободы, уменьшение значения жиз-

ненной тривиальности; в ситуации риска – это переживание победы над возможной смертью; в ситуации занятия духовными практиками – это переживание смерти как советчика, как стимула к жизни.

Как видим, существуют позитивные аспекты отношения к смерти, переживания смерти в разных ситуациях ее проявления. Этот положительный аспект можно рассматривать как жизненный ресурс личности, который она может использовать для реконструкции или построения своего жизненного пространства за своим сценарием.

В результате полученных данных, в ходе исследования было построено модель страха смерти как способа использования жизненного ресурса личности. Выделилось три основные формы его проявления как способа использования жизненного ресурса:

1) Страх смерти, поглощающий ресурс.

Этот способ использования жизненного ресурса характерен для категории людей, которые находятся в ситуации тяжелой болезни. Когнитивный аспект проявления страха смерти в данной категории представлен через понятия неизвестности, страха, боли. Эмоциональный аспект – через переживание эмоции печали, горя и страха. Поведенческий аспект проявляется чаще через две формы поведения: борьба со страхом и избегание.

2) Страх смерти как ресурс для роста личности и развития жизненного пути.

Этот способ использования жизненного ресурса характерен для людей, которые ориентированы на саморазвитие. Здесь страх смерти выступает как самоактуализирующая детерминанта человеческого опыта, сознательно и целенаправленно используется для построения своего жизненного пути и поиска смыслов. Трансформирующее влияние этого типа страха смерти как способа использования жизненного ресурса имеет широкий спектр действия и распространяется на все сферы жизнедеятельности личности. Когнитивный аспект проявления страха смерти представлен в понятиях дороги, поиска, перехода в другое измерение. Эмоциональный аспект – переживание эмоций грусти и любопытства. Поведенческий аспект проявляется в форме принятия своей конечности – через медитацию.

3) Страх смерти как вызов, драйв, азарт.

Этот способ использования жизненного ресурса характерен, в основном, для людей, занимающихся экстремальными видами спорта. Однако, особенность этого способа использования ресурса состоит в том, что его трансформирующее влияние имеет лишь локальный характер действия на конкретно заданную ситуацию. Когнитивный аспект проявления страха смерти представлен в понятиях конечности, неизбежности. Эмоциональный аспект – переживание эмоций грусти, любопытства, растерянности и равнодушия. Поведенческий аспект проявляется в форме борьбы со страхом.

Специфика появления таких переживаний, а, особенно, положительных моментов в них в аспекте обусловленности их не только ситуативными факторами, но и индивидуально-личностными, как основа для разработки коррекционных, поддерживающих программ, составляет перспективы дальнейших исследований в раскрытии ресурсных возможностей человека при переживании смерти и страха перед ней.

Литература

1. Арьес Ф. Человек перед лицом смерти. – М., 1992.

2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: МИР, 1997 – 368с.
3. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия - М. – Класс - 1999.
4. N. Brown, Life Against Death (New York: Vintage Books, 1959)
5. R. Lifton, "The Sense of Immortality: On Death and the Continuity of Life," in Explorations of Psychohistory, eds. R. Lifton and E. Olson (New York: Simon & Schueter, 1974), p. 282

Слова благодарности

Спасибо за приглашение на это удивительное научное событие !