

## СПЕЦИФИКА ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРАХА СМЕРТИ В ВОЗРАСТНО-ПОЛОВОМ АСПЕКТЕ

О.С. Парахневич, А.Г. Портнова

*В статье рассматриваются особенности переживания страха смерти и отношения к предельному жизненному понятию у мужчин и женщин. Авторами произведен анализ проблемы танатической тревоги взрослой личности в процессе прохождения жизненного пути.*

По видимому, люди – единственные живые существа, способные ожидать собственную смерть и готовиться к ней. Наше сознание прямо или косвенно определяется переживаниями, связанными со смертью других людей. Поскольку все мы в известной мере осознаем, что умереть можно в любое мгновение, люди любого возраста считаются со смертью, а мысль о ней влияет на чувства и поведение каждого из нас [1].

Анализируя современные психологические исследования по проблеме отношения к смерти, мы предположили существование особенностей в переживании страха смерти и отношения к этому предельному жизненному понятию у мужчин и женщин. В психологической и философской литературе можно обнаружить упоминания о возрастных различиях, некоей эволюции представлений человека и отношения его к смерти в процессе прохождения жизненного пути.

Мнение многих заключается в том, чтобы дожить до 85 лет в полном здравии, закончить начатое и внезапно безболезненно умереть от сердечного приступа [2]. Изучая проблему смерти и умирания, Г. Крайг описывает результаты исследования, которые подтверждают, что значительное большинство людей, особенно молодых, действительно предпочли бы внезапную смерть. Когда же смертельная болезнь ограничивает во времени, человек старается приспособиться к тому «сколько времени еще осталось», старается перестроить свою жизнь. Некоторые стараются повлиять на ход оставшейся им жизни, принимая лечение или отказываясь от него, проявляя «волю к жизни» или смирившись с неизбежным. Многие нуждаются в сохранении достоинства и права распоряжаться самим собой на последнем этапе жизненного пути, как и раньше. Но все ищут гуманный путь к смерти [2].

Веками у людей складывались стереотипные представления об образе мужчины и женщины, которые до сих пор распространяются на всех представителей того или иного

пола, независимо от их индивидуальных особенностей и возраста.

Эти стереотипы касаются как личностных черт мужчин и женщин, так и особенностей их поведения. Дж. Мак-Ки и А. Шериффс пришли к выводу, что типично мужской образ – это набор черт, связанных с социально неограничивающим стилем поведения, компетенцией и рациональными способностями, активностью и эффективностью. Типично женский образ, напротив включает социальные и коммуникативные умения, теплоту и эмоциональную поддержку. В целом, мужчинам приписывается больше положительных качеств, чем женщинам.

А.И. Захаров, исследовав количество и происхождение страхов, пришел к выводу, что количество страхов больше у девочек, чем у мальчиков. По его данным, у взрослых мужчин больше выражен страх высоты, а у взрослых женщин – смерти родителей, страх войны и страх не успеть что-либо сделать [3].

Т.А. Гаврилова описывает исследование, в результате которого, с помощью «Шкалы танатической тревоги», было установлено, что тревога по поводу личной смерти связана с полом: испытуемые женского пола обнаруживают более высокий уровень танатической тревоги, нежели мужчины. Обнаружена позитивная корреляция с такими социальными факторами, как танатическая тревожность родителей того же пола, проживание в сельской местности и опыт пребывания в ситуации опасности. Так же установлена негативная корреляция количества времени, проведенного в обществе бабушек и дедушек, и уровнем образования испытуемых [4]. В представленном выше исследовании возраст испытуемых, находящихся в периоде взрослости, не был учтен.

В танатопсихологии имеются специфические методики исследования неосознаваемых уровней отношения к смерти. В методике Р. Кастенбаума и Р. Эйзенберга «Персонализация смерти», испытуемым предлагается ответить на вопрос: «если бы смерть была человеком, то каким бы она могла быть чело-

веком?» Предлагается подумать и описать ее физический образ. В силу своей метафизической основы данная методика охватывает целый сплав когнитивных и эмоциональных компонентов отношения личности к смерти вообще.

В исследованиях Р. Лонетто с коллегами, с помощью этой методики, было установлено, что испытуемые, описывающие смерть как «бесполое существо», как «духовный свет», «переживание», «великое откровение» или описывающие ее в ярких цветах, обнаруживают наиболее низкий уровень осознаваемой танатической тревоги. В то же время, наибольший страх смерти выявляется у женщин, представляющих смерть как существо женского пола [4].

Поисками начала и конца явления жизни формирующаяся личность занята в знаменитом возрасте от 3 до 5 лет в возрасте «почемучек». По мнению Г.С. Абрамовой в индивидуальной жизни ребенка – встреча с феноменом смерти связана с появлением в картине мира важнейшего ее качества – Времени. Время становится осязаемым в виде преобразований живого в неживое. Мертвый человек, мертвый жук, мертвая собака, мертвый цветок останавливают для ребенка время, делают его самой глобальной единицей жизни – смерти, обозначающей начало и конец [5; 6; 7].

Жизненная ситуация тяжелой болезни может исказить нормальный «обычный» путь развития ребенка. В результате смертельно – опасного заболевания у ребенка возникают психологические преграды [8]. При этом важно понять, какие психологические средства находит сам ребенок и какова роль специалиста и родителя в оказании помощи такому ребенку.

Переживание жизни и смерти, переживание боли составляет главное содержание философии жизни, которое конкретизируют для ребенка окружающие его люди [8].

Таким образом, уже на этом этапе, можно определить существование возрастных особенностей отношения к смерти. До пяти лет ребенок воспринимает смерть как разлуку с самым дорогим ему человеком, даже сама мысль об этом кажется ребенку ужасной. Но поскольку ребенок дошкольного возраста еще не осознает понятия «навсегда», соответственно у него отсутствует и представление о смерти как о конечном и неизбежном явлении. Ребенок не признает необратимости смерти и говорит о ней как об отъезде или сне. Формированию у ребенка представлений

о смерти в этот период способствуют сказки, мультипликационные фильмы, где с героями в ситуациях несовместимых с жизнью не происходит ничего необратимого.

В возрасте между шестью и десятью годами у ребенка формируется предметно – ориентированное мышление и смерть ими персонифицируется. В этом возрасте на формирование представлений о смерти влияют такие факторы как: наличие или отсутствие религиозного воспитания и механизмы защиты, которые ребенок использует в стрессовых ситуациях. Ребенок в состоянии смертельного заболевания еще не может осознать тяжесть своего заболевания и связывает ее с ограничениями двигательной, игровой и познавательной активности, а также с перечнем медицинских процедур и их эффективности.

К десяти годам конечность своего существования осознается, и персонификация смерти отмечается. Границы живого и неживого четко различаются, смерть воспринимается как составная часть общих принципов управляющих миром. И уже в подростковом возрасте, когда происходит перестройка сознания связанная с психологическими и физическими изменениями, неизбежность собственной кончины становится очевидной, отношение к ней меняется, возникает сомнение в необратимости смерти, причиной тому достижения в медицине, предотвращение ситуаций смертельного исхода, и.т.д. В состоянии тяжелого заболевания и возможной смерти подросток осознает угрозу жизни как угрозу личностным ценностям. Этот возраст характерен ситуациями опасной для жизни активности (употребление наркотических веществ, гонки на скорости, стремление к риску), таким образом, подростки отрицают действительность, в которой они могут умереть.

Несмотря на всю многомерность и широту категории смысла жизни, ее интегральный характер и глубинную природу ее оснований, качественные и количественные характеристики смысложизненных представлений меняются от этапа к этапу индивидуального жизненного цикла.

Наиболее чувствительны в этом плане юношеский и пожилой возрасты - в эти периоды человек особенно часто обращается к проблематике смысла жизни, пересматривает и формирует основания для его оценки. Это положение подтверждается статистикой суицидального поведения. "Пики" суицидальной активности приходятся на возраст от 18 до 29 лет (так называемый пик молодости) и

на возраст старше 45 лет ("пик инволюции"), причем в молодом возрасте преобладают суицидальные попытки, а в инволюционном – самоубийства. В возрасте 15-19 лет у юношей коэффициент смертности в 2 раза выше, чем у девушек [3, с. 45].

У человека в юношеском возрасте и в период ранней взрослости существует огромная потребность, необходимость в интегрировании разных проявлений жизни своего «Я» – он чувствует, переживает возможность этого как направленность течения жизни. Но для осуществления интеграции нужна сила, нужна энергия, позволяющая преодолеть противоречивость разных проявлений жизни, ее глобальную противоречивость – наличие в жизни смерти [5].

Острота и содержание смысложизненных проблем меняются и в пределах относительно коротких отрезков жизни под влиянием ситуаций. События или ситуации, заставляющие резко переоценивать отношение к жизни, порождающие чувство бессмысленности дальнейшего существования – это кризисные ситуации [9].

В. А. Тихоненко сравнил суицидогенные конфликты у лиц молодого и пожилого возраста, например, процент самоубийств, среди мужчин, равномерно растет с возрастом, достигая максимума после 80 лет [9]. За внешним сходством многих конфликтных жизненных ситуаций в молодости и на стадии инволюции – будь то распад семьи или утрата партнера, несправедливое отношение или личная несостоятельность и т.п. – обнаруживаются различия их морального содержания.

Для лиц молодого возраста упомянутые конфликты развиваются преимущественно под знаком «недостижения желаемого», в виде препятствия к реализации нравственных идеалов и самоактуализации.

В возрасте же инволюции аналогичные события рассматриваются чаще с позиции «утраты достигнутого».

В том и другом случае одной из вероятных предпосылок возникновения моральных конфликтов является абсолютизация ценности: потребного будущего в молодости или «заслуженного» прошлого в пожилом возрасте [9].

Сама же мысль о смерти в значительной мере индивидуальна, что обусловлено разными обстоятельствами: состоянием здоровья, социальными условиями, индивидуальными особенностями личности, типом темперамента, религиозной принадлежностью и т.д.

Человеку важно умереть своей смертью – «своей» – значит осмысленной, хотя и по-разному: ведь смысл смерти, точно также, как и смысл жизни, у каждого свой, глубоко личный [9].

Некоторые авторы высказывают мнение, что западное общество, ориентированное на молодость, имеет любопытную особенность: отрицать и избегать мысли о смерти и, в тоже время, быть необычайно озабоченной ею.

Любовь к жизни не надо объяснять словами, она естественна, как естественна искренняя радость, которая передается другим людям и принимается ими без слов. Любовь к неживому – это уныние, скука, обесценивание, тоска по прошлому, это один из грехов, который человек должен искупать, если в него впадает. Это следует избегать, чтобы своим унынием не погасить ростки радости в других, не погасить в себе собственную радость – жизнь – и тем самым избежать психологической смерти [5].

Только боль остается при психологической смерти единственным признаком жизни, и если исчезает источник боли – жизнь замирает. Физическое тело человека существует, меняется по физиологическим законам функционирования организма, но психологическая смерть накладывает и на тело свой отпечаток: глаза теряют блеск, речь становится не выразительной, монотонной, движения теряют пластичность и гибкость, появляется машинообразность, роботообразность движений, мимика бледна и не выразительна, волосы тускнеют, кожа приобретает землистый оттенок. Впечатление от такого человека (независимо от физического возраста и пола) выражается в двух словах: «жизнь из него уходит» [5].

В психологической литературе, посвященной проблемам развития личности, описаны следующие признаки психологической смерти в лицах детей, подростков, молодежи: «не знаю» – их реакция на изменение ситуации, на необходимость выбора, на необходимость принятия решения. «Мне все равно» – реакция на необходимость проявления Я – концепции и концепции другого. «От меня ничего не зависит» – их реакция на необходимость социальных действий. «Мне сказали, я сделал» – правило организации жизни.

У взрослых людей обостряются трудности в профессиональной деятельности. Описание психологической смерти взрослого можно выразить в следующем Я – высказывании: «Я умею то, что я умею. Не требуйте от меня большего, я уже завершил свое раз-

витие, у меня нет ни сил, ни возможности изменяться» [5, с. 209].

Философия жизни взрослого человека – носителя психологической смерти – предполагает отождествление вещи и человека по принципу инструкции, нужности, полезности, ситуативной целесообразности и применимости. Это проявляется в манипулировании другим человеком, исключая ориентацию на его психическую реальность, это тот предельный эгоизм, который позволяет многим исследователям говорить о существовании людей «без психики».

Манипулирование другим человеком – одно из проявлений психологической смерти в отношениях между людьми, которые существенно отличаются от других видов отношений тем, что предполагают ориентацию на цели, воздействия только на одного из участников отношений («Мне так надо...»). Манипулирование – это одна из форм власти одного человека над другими, демонстрация своей силы, своей психологической непроницаемости, тяжести [5, с. 210].

Носитель психологической смерти обладает удивительным свойством гасить всякую радость, всякое проявление движения в психической реальности других людей и блестяще владеют формами обесценивания.

Такой человек воспринимает жизнь как тяжесть, он не включен в нее, он как бы где-то рядом с жизнью [5, с. 212].

Период ранней зрелости и юношеский возраст – возраст силы «Я», его способности сохранить и проявить свою индивидуальность. В то же время, есть основания для преодоления страха утраты своего «Я» в условиях групповой деятельности, именно в этих условиях «Я» пробует свою силу, через противостояние с другими людьми, обретая четкие границы своего психологического пространства, защищающего его от опасности разрушительного воздействия, приводящего личность к мыслям о смерти. Каждая личность решает эту задачу в соответствии с ее индивидуальными особенностями, таким образом, мы можем предполагать, что отношение к смерти также может зависеть от индивидуальных особенностей личности.

Подобные исследования имеют очень большое значение в изучении озабоченности детей и подростков тревогами, связанными со смертью, ростом самоубийств, стремительно развивающейся алкоголизации и наркотизации, повышение интереса к экстремальным видам спорта, предпочтение виртуальной жизни реальной.

Что касается «носителей психологической смерти», то они так же приобретают этот «недуг» в разные периоды своей жизни, такие люди воспринимают свою жизнь как тяжесть, размышляя о реальной смерти. В каком контексте рассматривает личность конечность своего существования, и какие особенности личности влияют на ее отношение к смерти это одна из важнейших задач в современной психологии.

Итак, отношение к смерти в возрастном-половом аспекте исследовано не в полной мере. Фрагментарность разработки этой темы может быть преодолена в дальнейшем.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: МИР, 1997 – 368 с.
2. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2000. – 987 с.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб., 2002. – 544 с.
4. Гаврилова Т.А. Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога // Прикладная психология, № 6, 2001. – С. 1-6.
5. Абрамова Г.С., Возрастная психология. – М., 1997 – 700 с.
6. Исаев Д.Н. Психосоматическая медицина детского возраста. – СПб., 1996. – 348 с.
7. Новикова Т.О. Запретная тема (представления детей о смерти) // Человек, 2002, № 5.
8. Николаева В.В., Андрианова Е.С., Арина, Г.А., и др. – Интернет: [h://www.doktor.ru/onkos/together/comf2\\_223.htm](http://www.doktor.ru/onkos/together/comf2_223.htm).
9. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999. – 139 с.
10. Карандашев В. Жить без страха смерти. – М., 1999. – 335 с.
11. Психология среднего возраста, старения, смерти / Под. ред. А.А. Реана. – М., 2003. – 384 с.
12. Тихоненко В.А. Жизненный смысл выбора смерти // Человек, 1992, № 6.