

**СТРАХ СМЕРТІ В СТАРОСТІ,
ЦЕ ФАКТОР РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ,
АБО НЕКОНТРОЛЬОВАНИЙ СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ХАОСУ**

Відомості про автора: Березіна О.О. кандидат психологічних наук, науковий кореспондент інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, практичний психолог.

Стаття присвячена аналізу проблеми страху смерті у період пізньої дорослості. Як впливає активний розвиток особистості на психологічне здоров'я людини та які причини спонукають до страху смерті. Якщо цей страх не контролюється, то він переходить в танатофобію.

Ключові слова: стрес, страх смерті, танатофобічні переживання, геронтогенез, розвиток людини у старості.

Смерть є складовою базовою біологічною властивістю, яка притаманна всім живим організмам, так само як і старіння. Процес старіння містить генетичні механізми, завдяки яким реалізується здатність живої природи до еволюціонування і запрограмованої смерті.

На наш погляд теорія програмованого старіння не застосовується до розвиненого людського суспільства, де діють соціальні закони, і не домінує закон виживання. З позицій цієї теорії неможливо пояснити феномен довголіття багатьох всесвітньо відомих людей, що продемонстрували приклади як фізичного, так і психологічного довголіття (Наприклад, відомий російський хірург Ф.Р. Углов був занесений до Книги рекордів Гінеса як самий літній хірург, який оперував у 99 роки). Процеси соціального, біологічного і психологічного старіння, безумовно, знаходяться в тісному взаємозв'язку один з одним. Фізичні зміни, що відбуваються в організмі людини, впливають на її психічну діяльність.

Страх смерті – це явище, пов'язане із ставленням людини до кінцевості життя: до смерті і вмирання, боязні цієї можливості і реального стану. Якщо людина переживає подібні почуття, але вони не впливають на повсякденне життя, це вважається нормою.

Соціальне старіння – вплив поведінки людини в пенсійному статусі. У суспільстві сформувалась стійка думка про певні властивості, що притаманні особам похилого й старечого віку: консерватизм, негативізм, нетерпимість, дратівливість й ін., які негативно впливають на образ старості в цілому. Однак у сучасному суспільстві багато з людей пізнього віку не тільки ведуть повноцінне самостійне життя, але й приносять користь соціуму як працівники у різних сферах діяльності.

Із соціокультурної точки зору, у цей час уявлення про вікові зміни не розглядаються у площині втрати колишніх ролей, а усвідомлюються сильні сторони пізнього віку, його суспільний потенціал.

Характеризуючи період геронтогенезу, це становлення старості, тобто той запрограмований природним відбором період онтогенезу, за яким йде смерть (до речі, можна говорити і про розвиток смерті, танатогенезу). Геронтогенез означає складний, суперечливий, нелінійний і фазний процес, яким насправді є старіння.

Новий час відзначений появою нового бачення світу й трансформацією погляду на проблему смерті. Ф. Бекон зауважує, що «люди страшаються смерті, як малі діти темряви», і «якщо при цьому думка про смерть виникає як кара за гріхи, то вона благочестива, але острах – прояв слабості», «стогони, корчі, мертвотне обличчя, сльози друзів, жалоба, поховання та інше – от від чого смерть з'являється жахливою» [1]. Він вважає, що страх смерті потрібно, можна й важливо перемогти: «Немає в душі людини такої навіть самої слабкої пристрасті, що не перемагала б страх смерті; а виходить, смерть не може бути настільки ж страшним ворогом, раз є в людини ціла рать, здатна її здолати» [1]. Бекон перераховує різні людські почуття, які так чи інакше, стоять вище смерті: «Помста тріумфує над смертю; любов її нехтує, честь призиває її; горе шукає в ній притулку; страх передбачає її» [1], тобто смерть, по Бекону, представляє не самодіюче окреме почуття або явище, а є частиною системи почуттів й емоцій, підлеглих афектам розуму й самій людській природі.

І. Кант, також неодноразово піднімав у своїх роботах проблему смерті. Він відзначав, що при образі померлого, до людини приходить усвідомлення скінченності власного існування: «...усе, що випадає на долю людини, не може мене минути» [7, с. 52]. «Смерть перекреслює всі задуми й надії» [7, с. 53,54], вважає Кант, однак через жалість до померлого робить людину толерантніше. Переживання тривожних почуттів відносно смерті є нормою для здорової людини. Якщо такий страх не впливає на життєдіяльність людини, то він обґрунтований і закономірний. Якщо цей страх не контролюється, коли від нього неможливо позбавитися і здолати, тоді він переходить у танатофобію. Танатофобія має такі симптоми:

- людина усвідомлює неминучість смерті, що формує в неї постійні тривожні думки без реальної загрози для життя, страх та почуття відчаю;

- людина зациклена на конкретному і вигаданому сценарії власного вмирання – це може бути загибель в авіакатастрофі, невиліковна хвороба в муках. В цьому випадку люди не подорожують по повітрю і на автобусах, потягах, стороняться лікарів і лікарень, не виходять на вулицю;

- втрата нормального сну, апетиту і зменшення маси тіла, гіпертонія, нестабільність кров'яного тиску, розлад у серцево-судинній, гормональній, вегетативній системах;

- сексуальні проблеми;

- загострення акцентуєваних рис характеру, підвищення недовірливості або вразливості, тривожності, невпевненості в собі і збудливості, зацикленості, підозрливості;

- скорочення кількості соціальних контактів (включаючи рідних і близьких);

- переміщення на другий план життєво важливих і професійних справ;

- через постійний стрес збої у функціонуванні органів і систем.
- Розвиток залежної поведінки внаслідок тривалого емоційного стресу.

Пусковим механізмом для розвитку тривожності може стати особистий досвід спостереження смерті або трагічної загибелі іншої людини, частіше близької і дорогої, особливо, якщо це була несподівана смерть. Страх смерті у людини проявляється через боязнь обставин смерті, а не самої кончини як такої. Вона припускає, що перед смертю страждатиме і мучитиметься, втратить гідність. Супутня форма – страх захворіти (нозофобія). Страх перед невідомістю і невизначеністю так, як ніхто не знає що чекає людини після смерті. Людина не в змозі прийняти явище смерті, та губиться у власних очікуваннях. У випадках релігійних переконань людина боїться вічного покарання за гріхи. Віру в тяжкі покарання після смерті мають не лише релігійні люди, але й ті, хто мають моральні переконання у тому, що за погані вчинки людина завжди буде покарана. Тривога виникає з приводу абсурдності і несправедливості смертності людини, тому що прийняти факт кінцевості власного існування взагалі досить важко. Тривога в літньому віці може виникати із-за страху втрати контролю. Смерть безконтрольна, вплинути на неї неможливо і це лякає. Навіть коли людина веде здоровий спосіб життя, це не дає їй відчуття контролю, і призводить до великих переживань у зв'язку з неминучістю старіння. Страх перед непоправними втратами і душевними стражданнями, може проявлятися внаслідок втрати близьких і родичів. Людина чекає повної самотності під час вмирання, тому що через смерть кожна проходить індивідуально. Найчастіше всього, страх того, що процес вмирання затягнеться надовго, буде поступовим впродовж багатьох годин, днів або місяців приводить людину до стану психологічного хаосу.

Інколи конкретно причину страху смерті визначити складно. Це може бути спадкова схильність, умови формування особистості, вплив соціального середовища та інше.

Серед ведучих причин формування танатофобії є:

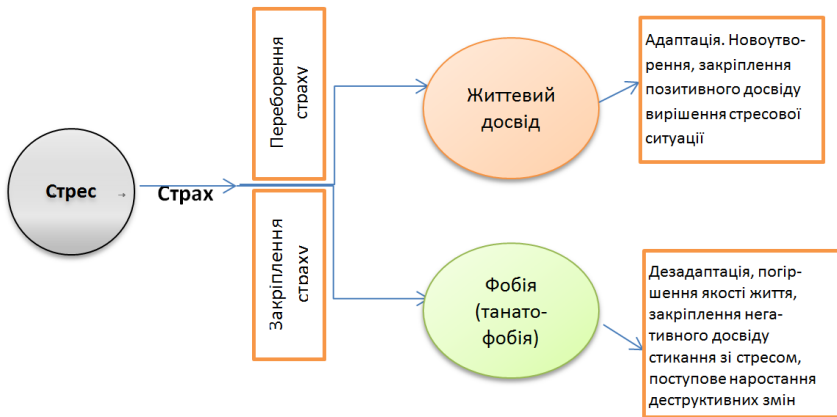
1. Особистісний життєвий досвід, в якому формувалася індивід. Залежно від того, в якому середовищі він ріс і проходило формування його характерологічних рис, психологічний стан людини в різних обставинах, в тому числі, пов'язаних з раптовою втратою (смерть друзів і близьких) в результаті катастрофічних подій, які закріплюються на несвідомому рівні. Саме трагедії і нещастя змушують звернути особливо увагу на смерть, надати їй свій таємний, лякаючий, сакральний сенс.

2. Різкі зміни індивідуальних життєвих подій, які здатні стати провокуючим чинником – втрата здоров'я, соціального статусу, матеріального становища, вимушена зміна місця проживання та інше.

3. Порушення духовного розвитку особистості. Наприклад, намагання розв'язання екзистенційних проблем (питань існування), у деяких людей, можуть призводити до роздумів, що якщо їх власному життю загрожує небуття, то все суше є безглуздом і краще припинити моральні страждання, ніж чекати безодні, яка у будь-якому разі поглине кожного. Жаль про втрачену молодість і втрачені можливості, психологічно занурює людину в почуття відчаю, що смерть не дозволить досягти певних завдань.

З точки зору синергетичної системи, танатофобія формується на перших етапах страху (див. мал.1). Стрес проходить у людей по-різному і в залежності від його протікання формується або життєвий досвід, або фобія. Процес внутрішнього конфлікту в людині може викликати, наприклад, панічну атаку. Вибір, який здійснюється в точці біфуркації, залежить від характерологічних особливостей особистості та впливу зовнішніх факторів на людину в ситуації стресу.

Проблема зміни «хаосу – порядку» і «розвитку – спаду», у випадку з формуванням танатофобії, на нашу думку, проходить так: стрес породжує тимчасовий хаос в свідомості людини та на її духовному рівні і це є креативним полем, на якому відбувається вибір подальшого життєвого шляху. В якому напрямку буде здійснений вибір особистості, залежить від дуже багатьох факторів (ціннісні орієнтації особистості, її душевна організація, особливості виховання, вплив соціального середовища, культуральні чинники, спадкові особливості та ін.). У разі здійснення вибору напрямку до впорядкування та стабілізації відбувається прогрес, при виборі шляху, що веде до дестабілізації ентропія наростає, що призводить до хаосу та смерті. Феноменальним, на наш погляд є те, що саме страх смерті, який перейшов у танатофобію, у деяких випадках призводить до крайньої межі саморуйнування – суїцидального фіналу, саме тому, що очікування смерті для людини стає більш нестерпним, ніж сама смерть!



Мал. 1. Формування страху смерті у людини.

В періоди геронтогенеза, людина проходить вікові та індивідуальні кризи, які можуть проходити окремо, або співпадати, що значно посилює тенденції дестабілізації особистості [4. С.180].

Нами було проведено дослідження 244 осіб у віці від 55 до 82 років, що дало змогу виділити кризові періоди 60-65 років (період виходу на пенсію) і 70-74 років, за яким відбувається перехід у довголіття. Саме в кризові періоди проходить суттєва переоцінка особистісних пріоритетів та підходів

до власного життя, та до життя, як такого: з'являються психологічні проблеми, пов'язані з розвінчанням планів і надій, цілей і принципів самореалізації, виникають тяжкі переживання внаслідок релігійних переконань та уявлень про розплату за гріхи, прослідковується боязнь помилитися і зробити щось неналежне, не за канонами, почуття незадоволеності життям, відчуття самотності та безнадії. Чим яскравіші ці переживання, тим з більшою силою проявляється танатофобія.

Висновки. Страхи виконують мобілізуючу функцію, штовхають на певні дії, що дозволяють виживати і продовжувати рід. Результатом патологічного впливу страху в старості є порушення адаптаційних і компенсаторних механізмів, що викликає психологічну дестабілізацію та дестабілізацію життєвих процесів. Якщо ми стикаємося з правильним старінням в період геронтогенезу – це проявляється в поступовому гармонійному ослабленні життєвих функцій при збереженні адаптаційних та компенсаторних можливостей організму, що забезпечує фізіологічну та психологічну рівновагу особистості. Така особливість особистості літніх людей, як патологічна боязнь всього нового, змушує за будь-яку ціну тримати себе у звичних, навіть дуже тісних рамках буття, але смерть в ці рамки не вписується, що призводить до спотвореного сприйняття заключної фази вітального циклу, як неминучого фіналу – хаосу, за яким, згідно сенергетичним законам, у будь-якому разі виникне порядок – нове життя наступних поколінь, і саме в цьому полягає мудрість та досконалість людського буття.

Список використаних джерел

1. Бекон Ф. Сочинения в 2 т. / Ф. Бэкон . – М. : Мысль, 1972. – 582 с
2. Березіна О.О. Готовність особистості в період геронтогенезу до заключного етапу вітального циклу / О.О. Березіна // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія / за ред. С.Д. Максименка. – К. : ІВЦ Держкомстату України, 2006. – Вип. 5. – С. 24–31.
3. Березіна О. О. Сучасні психологічні проблеми старіння / О. О. Березіна//Науковий часопис національного педагогічного університету ім.Н.П.Драгоманова. Серія 12: Психологія. – К., 2005. – Вип. 4 (28). – С. 7–12
4. Бугайова Н.М. Особливості аутодеструктивної поведінки на сталих та кризових стадіях індивідуального розвитку.//Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія.–К.: Педагогічна думка, 2015.
5. Гроф С Человек перед лицом смерти / С. Гроф, Д. Хэлифакс ; пер. с англ. А. И. Неклесса. – М. : Издательство Трансперсонального Института, 1996. – 246 с.
6. Калиновский П. П. Переход: последняя болезнь, смерть и после смерти / П. П. Калиновский . – Д. : Стакер, 1998. – 320 с.
7. Кант И. Сочинения Т.1. / И. Кант. – М. : Мысль, 1964. – 511с.
8. Лидерс А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании / А. Г. Лидерс // Психология зрелости и старения. – 2000. – №2. – С. 6–11.

Статья посвящена анализу проблемы страха смерти в период поздней взрослости. Как влияет активное развитие личности на психологическое здоровье человека. Но вообще, какие причины, которые побуждают к страху смерти. Если этот страх не контролируется, то он переходит в другую форму - танатофобию.

Ключевые слова: *стресс, страх смерти, танатофобические переживания, геронтогенез, развитие человека в старости.*

The article is sanctified to the analysis of problem of fear of death in a period a late adulthood. As active development of personality influences on the psychological health of man. But in general, what reasons that induce deaths to fear. If this fear is not controlled, then he passes to other form - thanatophobia.

Keywords: *stress, fear of death, thanatophobia, gerontogenesis, development of man.*

УДК 159.9.091

Білоконь І.В.

ЗАСАДИ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПАРАДИГМИ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Анотація: *В статті аналізується гуманістична парадигма ціннісно-сміслової сфери починаючи зі школи Г.С. Костюка. Українські психологи вивчають ціннісно-сміслову сферу особистості та ціннісні орієнтації в економічній, політичній, професійній, навчальній, сімейній життєдіяльності людей, де цінність розглядається як ціннісна орієнтація, яка вказує на культурне, суспільне або особистісне значення (значимість) явищ і фактів дійсності.*

Поняття цінностей досліджується в філософії, етиці, соціології та психології. Загалом, у філософії цінності визначають як норми і критерії життя людини, її пізнання світу; соціологи інтерпретують кількісні показники цінностей, психологи цікавляться процесом, умовами і механізмами формування цінностей. Психологічні особливості сформовані особистістю в наслідок розпредметнення суспільних цінностей досліджуються як ціннісні орієнтації особистості. Ціннісні орієнтації, розглядаються як сукупність найважливіших якостей внутрішньої структури особистості, яка є для неї особливо значущою. Українськими психологами зроблено значний внесок в дослідження ціннісно-сміслової сфери тому так важливо виконати історичний аналіз дослідження цінностей в українській психології. Цінності і ціннісні орієнтації відносяться до одного з найважливіших явищ психіки і базових категорій психології. Незважаючи на постійний інтерес вчених до проблеми цінностей і ціннісних орієнтацій, залишаються актуальними питання, що таке цінність в загальному та в