

4. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2008. — 336 с.

5. *Иванова, И. П.* Основные симптомы и предпосылки синдрома эмоционального выгорания / И. П. Иванова // Дорожно-транспортный комплекс: состояние, проблемы и перспективы развития : сб. науч. тр. — Чебоксары, 2019. — С. 244—258.

УДК 159.9

А. С. Калала, Н. Л. Пузыревич, Е. М. Жогаль
*Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь*

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ФЕНОМЕНА «ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ»

В статье представлен анализ понимания феномена «отношение к смерти» в разных подходах психологии: психоаналитическая школа, экзистенциально-гуманистическое и отечественное направления, а также современный подход теории управлением страхом смерти.

Ключевые слова: жизнь; смерть; страх смерти; самотрансценденция.
Библиогр.: 8 назв.

A. S. Kalala, N. L. Puzyrevich, E. M. Jogonal
*Belarusian State Pedagogical University named after Maksim Tank, Minsk,
Republic of Belarus*

METHODOLOGICAL APPROACHES TO UNDERSTANDING THE PHENOMENON OF “ATTITUDE TO DEATH”

The article presents an analysis of the understanding of the phenomenon of “attitude to death” in different approaches of psychology: the psychoanalytic school, the existential-humanistic and domestic trends, as well as the modern approach of the theory of managing the fear of death.

Key words: life; death; fear of death; self-transcendence.
Ref.: 8 titles.

Введение. Осознание ценности жизни состоит кроме всего прочего, и в принятии факта её конечности: осознание своей смертности и смертности своих близких и любимых людей, жи-

вотных и иных существ. Тема смерти человечеству была интересна всегда, практически каждый человек пытался представить, что будет после смерти и как это — быть мёртвым. Мы, люди, склонны отрицать или романтизировать смерть, придумывать веру в загробный мир, переселение душ, сгусток энергии, потому что привыкли жить и не знаем, как готовиться к смерти, ведь умирание уже началось. Отсюда и вытекает проблематика темы: как понять смерть и перестать её бояться?

Тема смерти разносторонне охватывается в научной литературе разных направлений, однако имеет мало эмпирических исследований.

Основная часть. Цель данной статьи — рассмотреть значение феномена «отношение к смерти» исходя из концепций разных психологических направлений, для системного понимания темы.

Задачи: изучить теоретические аспекты понимания феномена «отношение к смерти» в разных психологических подходах; выявить социально-психологические факторы системного понимания феномена «отношение к смерти».

Проблема в том, что умирать придется каждому [1, с. 2]. Этой проблемой люди начали интересоваться ещё очень давно, в древние времена, когда они не осознавали себя, свою жизнь, а значит, и смерть. Позже альтернативой неосознанности выступила романтизация смерти, что подтверждает патриотизм во время войн. В настоящее время тема смерти просто игнорируется или вытесняется. Однако вопрос, поставленный человеком давно, до сих пор не имеет чёткого согласованного ответа.

З. Фрейд, являясь представителем психоаналитической школы, утверждал, что мы — каждый из нас — в глубине души не верим в собственную смерть. Мы просто не в силах её себе представить. При всех попытках вообразить, как все будет после нашей смерти, кто будет нас оплакивать и т. д., мы можем заметить, что сами, собственно говоря, продолжаем присутствовать при этом в качестве наблюдателей [2].

При рассмотрении того, как относился к смерти древний человек и человек современный, З. Фрейд отмечает, что конфликт чувств в виде смерти любимого и при этом все же чужого и ненавистного человека раскрепостил человеческую пылкость. Много позже из этого конфликта чувств родилась психология. Первобытный человек уже не мог оспаривать смерть, в своем горе он

отчасти узнал на собственном опыте, что это такое, но вместе с тем он не хотел её признавать, потому что не мог вообразить умершим самого себя. Он допускал смерть, но отрицал, что она есть то самое уничтожение жизни, которого он мысленно желал своим врагам, воображал разложение индивидуума на плоть и душу, создавал себе представление об иных формах существования [2].

Бессознательное в нас не верит в собственную смерть. Оно вынуждено вести себя так, будто мы бессмертны. С другой стороны, мы признаем смерть чужаков и врагов и прочим им смерть, подобно первобытному человеку [2].

Проблема смерти как экзистенциальная проблема рассматривалась психологами и психотерапевтами, заложившими основы экзистенциально-гуманистического направления (Р. Ассаджиоли, Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Р. Мэй, Дж. Рейнуотер, В. Франкл, Э. Фромм, И. Ялом и др.), считали столкновение со смертью одной из возможностей личностного роста [3, с. 58].

Так, столкновение со смертью, которое чаще всего связано со следующими событиями: горе при потере любимого человека, смертельная болезнь, разрыв близких (любовных) отношений, психическая травма (пожар, ограбление, изнасилование), феномен «опустевшего гнезда», выход на пенсию, а также юбилеи, которые считаются жизненными вехами (50-, 60-, 70-летие), переводит жизнь человека из повседневного в онтологический модус (М. Хайдеггер). Этот переход в онтологический модус существования снижает значимость богатства, престижа, внешних данных человека и других не сущностных моментов. «Живя в онтологическом модусе, мы не только лучше осознаем бытие, смерть и другие неотъемлемые свойства жизни, но и приобретаем больше желаний и возможности значительно изменить мир. Мы готовы взять на себя основную задачу человека — построить истинную жизнь, наполненную смыслом, деятельностью, основанную на чувстве связанности с людьми и ведущую к самореализации» [3, с. 58].

Джозеф Рейнгольд отмечает, что в психике человека смерть приобретает смысл осуществления особой жизненной цели, в противовес явно бессмысленному органическому прекращению жизни [4, с. 4].

Таким образом, ситуация «встречи со смертью» позволяет приблизиться к тому, что Виктор Франкл считал сущностью человеческого существования — самотрансценденции [3, с. 59].

Отсутствие самотрансценденции, т. е. пассивно потребительское отношение к жизни и ограничение интересов житейскими, бытовыми проблемами, экзистенциальная фрустрация, приводит к неудовлетворенности жизнью и страху смерти. Сосредоточенность на себе (на своих чувствах, проблемах, конфликтах), отсутствие интереса к чужой жизни, приводящие к социальной изоляции, обостряют страх смерти [3, с. 59].

Интересна позиция гуманистического психолога Э. Фромма. Он отрицал, что страх перед смертью — это страх окончания жизни. Он считал, что страх смерти — это, на самом деле, страх потери того, что мы имеем: тело, собственность, идентичность. И единственный способ его уменьшить — освободиться от желания обладать во всех его возможных формах [5].

Многим из нас известно то неприятное чувство, когда в разговоре поднимается тема о смерти. А. Лэнгле утверждал, что многие люди стараются вытеснить смерть из своего сознания, усиливая, таким образом, внутреннюю тревогу. Но смерть — это естественное событие нашей жизни, которое не стоит вытеснять [6]. Однако это не так просто, ведь человеку не дано узнать, что такое «ничто», будучи живым. И. Ялом и Р. Кастенбаум придерживались точки зрения, которая гласит: «Страх смерти — это страх перед “ничто”». А. Лэнгле, даже утверждая, что страх смерти возникает из-за упущенных возможностей, отмечает, что это лишь часть страха смерти. Его более глубинная часть — страх перед «ничто» [6].

В отечественной психологии С. Л. Рубинштейн подчеркивал, что факт смерти придает жизни человека завершенность и порождает ответственное отношение к ней. Отношение к собственной смерти, по Рубинштейну, определяется степенью законченности жизненного замысла и нужды в человеке со стороны его близких. Автор полагал, что смерть — это не просто конец жизни, это её итог; именно она делает жизнь ответственным и серьёзным процессом; факт её существования превращает жизнь в обязательство, срок которого может закончиться в любой момент [7, с. 26].

Б. Г. Ананьев писал, что именно смерть определяет характер индивидуальной жизни и составляет ее основной тон [7, с. 26].

Современный подход к пониманию феномена «отношение к смерти» представлен теорией управления ужасом смерти. Идейным источником ТМТ (Terror management theory) явились работы известного антрополога Эрнста Беккера о фундаментальных мотиви-

вах человеческого поведения, в которых он сформулировал теорию производительной тревоги смерти (*generative death anxiety*). В качестве источника человеческой деятельности Беккер в противовес Фрейдю выдвинул конфликт между инстинктом самосохранения и знанием о неизбежности собственной смерти. Фундаментальным мотивом человеческого поведения и существования, доказывал Беккер, является стремление человека любыми путями оградить себя от осознания смертности [8, с. 85].

Развивая идеи Беккера, создатели теории управления ужасом также исходят из того, что сочетание у человека инстинкта самосохранения с сознанием личной смертности приводит к развитию аннигиляционной тревоги (термин Беккера) — такого непереносимого качества, которое может быть охарактеризовано только как «парализующий ужас». Чтобы выжить перед лицом такой ужасающей перспективы, люди, по-видимому, были вынуждены придумать некие средства, позволяющие им не быть «парализованными» этим ужасом, благополучно жить и выживать. Таким средством авторы ТМТ вслед за Беккером считают культуру. Культура предстает здесь прежде всего средством массовой защиты от тревоги смерти, которой придается «генеративный» характер [8, с. 85].

Заключение. Феномен «отношение к смерти» неоднозначен, однако теоретические основы рассмотренных подходов не противоречат друг другу. Так, в повседневной жизни мысли о смерти вытесняются из сознания человека. Он стремится избегать разговоров о ней, но при столкновении со смертью может вырасти лично, понять ценность своей жизни, наполнить её действительно нужным, встречать смерть не со страхом, а с пониманием её как итога жизни, а в остальное время занять свои мысли искусством и культурой.

Тема смерти может вызывать разные эмоции, в том числе и негативные, но при этом всегда остаётся загадочной и непостижимой.

Список цитируемых источников

1. *Кюблер-Росс, Э.* О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. — М. ; Киев : София, 2001. — 316 с.
2. *Рязанцев, С.* Танатология (учение о смерти) / С. Рязанцев, — СПб. : Изд-во ВЕИП, 1994. — 345 с.
3. *Кулагина, И. Ю.* Отношение к смерти: возрастные, региональные и гендерные различия / И. Ю. Кулагина, Л. В. Сенкевич // *Культур.-ист. психология.* — 2013. — № 4. — С. 58—65.

4. Рейнгольд, С. Дж. Мать, тревога и смерть. Комплекс трагической смерти / Дж. С. Рейнгольд. — М. : ПЕР СЭ, 2004. — 383 с.
5. Фромм, Э. Иметь или быть? / Э. Фромм. — М. : Прогресс, 1990. — 330 с.
6. Лэнгле, А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / А. Лэнгле. — 3-е изд. — М. : Генезис, 2008. — 128 с.
7. Лесницкий, С. А. Исследование осмысленности жизни и страха смерти у людей взрослого возраста (ВКР) / С. А. Лесницкий. — М., 2017.
8. Гаврилова, Т. А. Теория управления ужасом смерти: содержание и критика / Т. А. Гаврилова // Проблемы соц.-экон. развития Сибири. — 2014. — № 4. — С. 84—95.

УДК 159.9

Ю. В. Козлова

*Нижегородский государственный лингвистический университет
имени Н. А. Добролюбова, Нижний Новгород, Российская Федерация*

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

В статье дается характеристика взаимосвязи психофизических и эмоционально-волевых процессов, выявляется механизм телесной локализации страхов, физические проявления травмирующих переживаний и внеситуативной тревожности как устойчивой личностной характеристики.

Ключевые слова: психологическая травма; психосоматические нарушения; психофизиология эмоций; психофизический статус; стрессор; эмоциональная регуляция; эмоциональная сфера.

Табл. 1. Библиогр.: 7 назв.

Yu. V. Kozlova

*Nizhny Novgorod State Linguistic University named after N. A. Dobrolyubov,
Nizhny Novgorod, Russian Federation*

EMOTIONAL REGULATION OF PERSONALITY AND PREVENTION OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS

The article describes the relationship between psychophysical and emotional-volitional processes, reveals the mechanism of physical localization of fears, physical manifestations of traumatic experiences and extrasituative anxiety as a stable personal characteristic.