

# ИССЛЕДОВАНИЕ СТОЛКНОВЕНИЯ ЛЮДЕЙ СО СМЕРТЬЮ: ТРУДНОСТИ И ЗАДАЧИ

С.О. Перминова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

pishi\_mne\_skoree@mail.ru

**Аннотация:** в статье рассматривается состояние проблемы столкновения со смертью в обществе и в науке; представлены результаты исследования некоторых особенностей людей, столкнувшихся с данной проблемой в разных контекстах; ставятся задачи для дальнейших исследований.

**Ключевые слова:** столкновения со смертью, жизнестойкость, экзистенциальная исполненность, практические методы психологической помощи.

Столкновение со смертью – это проблема, которая касается каждого, но о которой мало кто говорит. Мы все сталкиваемся со смертью других людей, а потом и со своей, но мы стараемся отстраниться от нее. Появляется все больше сюжетов в новостях, фильмов, компьютерных игр, где люди убивают и умирают, но эти смерти не затрагивают нас лично и их смысл обесценивается [1; 6]. Как писал И. Ялом, наше отношение к смерти определяет наше отношение к жизни, влияет на нашу психологическую зрелость, но нас с раннего возраста научают отрицать смерть, не думать о ней [8; 9].

Существует множество ситуаций, в которых людям приходится сталкиваться со смертью: природные катаклизмы, теракты, войны, суициды, смерть близкого человека, неизлечимая болезнь и др. Столкнувшись с этим людям требуется квалифицированная психологическая помощь.

Теоретический анализ проблемы столкновения с конечностью жизни показал, что в психологии эта тема плохо разработана. Философы издавна интересовались данной проблемой, писали о ней в своих работах, а научных исследований до сих пор проведено очень мало. Слабая разработанность темы и ее избегание многими специалистами способствует тому, что часто людям, столкнувшимся со смертью, не оказывается должная психологическая поддержка [1; 6]. Поэтому необходимо проводить исследования в данной области.

В своих работах мы придерживались экзистенциального направления в психологии, в котором теме смерти отводится особое внимание. Наряду с проблемами смысла жизни, свободы и одиночества, проблема конечности жизни – одна из основных экзистенциальных проблем. Это экзистенциальный конфликт между осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить [9].

Экзистенциальные психологи часто рассматривают столкновение со смертью как одну из значимых возможностей для личностного роста. Страх смерти может оказать разрушительное действие, повышая тревогу и депрессию, чувство беспомощности. Но если человек реагирует на подобную ситуацию как на возможность личностного роста, принимая судьбу, это открывает ему путь более глубокого, аутентичного бытия, придает жизни смысл, делает ее более полной и содержательной [3; 4; 5; 8]. В. Франкл, переживший ужасы концлагеря, писал, что люди, сталкивающиеся со смертью, больше других способны к внутриличностным изменениям. Когда человек страдает, когда он беспомощен и не в состоянии изменить ситуацию, – именно тогда он ощущает необходимость измениться сам. Тогда он обретает зрелость, растет и перерастает самого себя [7]. И. Ялом, основываясь на своих исследованиях, пишет, что смертельно больные пациенты вместо того, чтобы погрузиться в отчаяние, используют свою кризисную ситуацию как стимул к внутренним переменам: изменяются жизненные приоритеты, контакт с близкими становится глубже, уменьшаются страхи, они становятся более ответственными за свою жизнь и чувствующими ее ценность [9]. Об этом говорят и другие авторы, работавшие с онкологическими больными на терминальной стадии [2; 3].

В наших исследованиях мы изучали субъективные особенности концепции Я-и-Мир, раскрывающие отношение человека к себе и к миру, которые могут различаться у групп людей, столкнувшихся со смертью в разных ситуациях. Это особенности актуализации экзистенциальных проблем (изучавшиеся методикой определения уровня АЭП Л.Н. Цыдзик-Колчановой), жизнестойкости (тест жизнестойкости С. Мадди), экзистенциальной исполненности жизни (шкала экзистенции А. Лэнгле).

В экспериментальную группу вошли несколько подгрупп испытуемых (85 чел), сталкивающихся со смертью в различных ситуациях: 1) врачи – хирурги и онкологи; 2) пожарники; 3) участники боевых действий в Афганистане, Чечне (пациенты военного госпиталя); 4) люди, потерявшие близкого человека (родственника, друга); 5) смертельно больные люди (рак – пациенты хосписа; генетическое заболевание).

Контрольную группу составили люди, которые в реальности не сталкивались с проблемой конечности жизни (что было выявлено предварительной анкетой). Выборка была подобрана в соответствие с разработанной нами моделью контекстов столкновения со смертью (модель подробно описана в другой статье автора) [6].

Согласно исследованиям зарубежных психологов, мы ожидали, что в экспериментальной группе возрастет уровень жизнестойкости и экзистенциальной исполненности (особенно у тех, кто столкнулся с собственной смертью), однако наши результаты оказались иными.

В ходе исследования было выявлено, что в среднем у людей, столкнувшихся со смертью, осмысленность жизни, способность и готовность гибко действовать в ситуации стресса и трудностей немного ниже, чем в контрольной группе. Можно предположить, что это было вызвано тем, что описанные ранее исследования проводились, в основном, психологами, которые работали со своими испытуемыми, столкнувшимися со смертью, оказывали им психологическую поддержку. В челябинских же центрах такая поддержка практически отсутствует [1].

Для групп смертельно больных и потерявших близкого ситуация столкновения с конечностью жизни оказалась наиболее тяжелой, им сложнее преодолеть это столкновение (высокие показатели по АЭП и низкие по тесту Жизнестойкости). Остальные группы оказались более способны преодолеть данную ситуацию, возможно, приняв ее как стимул к развитию.

Результаты показали, что уровень жизнестойкости у людей, столкнувшихся со смертью, зависит от их возможности контролировать, влиять на ситуацию столкновения. Способность преодолевать ситуацию столкновения со смертью зависит от того, воспринимается ли она эмоционально близко, затрагивает ли глубоко человека или нет.

Было выявлено, что люди, столкнувшиеся с конечностью жизни, обладают более высокой осознанностью своего внутреннего мира, отношений с собой и миром, осмысленной оценкой своей жизни, чем те, у кого не было подобного опыта. У людей, не сталкивавшихся в реальности с проблемой смерти, актуализация этой проблемы чаще взаимосвязана с ощущением одиночества, а у тех, кто с этой проблемой сталкивался – с ощущением невозможности контролировать свою жизнь.

Наше исследование показало, что больше остальных в профессиональной психологической помощи нуждаются те, для кого столкновение со смертью было эмоционально значимым – смертельно больные и люди, потерявшие близкого. Помощь им должна быть направлена на повышение жизнестойкости, на работу с экзистенциальными данностями бытия. Участники военных действий нуждаются в психологической работе со способностью к самодистанцированию, самотрансценденции, нахождению в мире возможностей, воплощению в жизнь собственных решений, способностью ориентироваться во внутреннем и внешнем мире, что приведет к повышению их чувства экзистенциальной исполненности [6].

Таким образом, необходимо разобраться, что помешало представителям нашей выборки прийти к таким же положительным результатам, как тем, кто столкнулся с той же проблемой за рубежом; каким образом можно помочь человеку, столкнувшемуся со смертью, повысить жизнестойкость и чувство экзистенциальной исполненности. В настоящее время разработанность этих вопросов крайне низкая. Исходя из этого, представляется очень важным проводить дальнейшие исследования по проблеме столкновения человека с конечностью жизни, изучать, как люди могут справляться с таким столкновением.

Также важно разрабатывать и внедрять практические методы эффективной психологической помощи в подобных ситуациях, так как наблюдается нехватка этих методов (что видно по результатам в экспериментальной группе). В связи с этим, поставим задачи для дальнейших психологических исследований.

#### 1. Анализ динамики:

- выделить этапы, приводящие при столкновении со смертью к повышению чувства экзистенциальной исполненности и жизнестойкости людей;
- описать ключевые признаки каждого этапа;
- изучить изменения (отношение к себе, к миру, к жизни, к смерти) при переходе с этапа на этап;
- выделить факторы, вызывающие такие изменения;
- выделить факторы, мешающие таким изменениям.

#### 2. Исследование прикладного аспекта:

- а) теоретическое исследование:

- систематический обзор методов практической работы, технологий, приёмов практической работы с людьми, столкнувшимися со смертью;
- классификация методов (по оказываемому эффекту);
- разработка и теоретическое обоснование программы практической работы с людьми, столкнувшимися со смертью.

б) эмпирическое исследование:

- проверка эффективности разработанной программы практической работы с людьми, столкнувшимися со смертью;
- сравнение эффективности различных методов, включенных в программу;
- уточнение области применения конкретных методов практической работы с людьми, столкнувшимися со смертью.

Важно разработать практические методы психологической помощи, которые смогли бы применяться в центрах, работающих с людьми, столкнувшимися со смертью (госпитали для военных, онкоцентры, хосписы и др.), для оказания помощи людям, потерявшим близкого, в групповом и индивидуальном консультировании.

### Литература

1. Богданова, Т.А. Психологические проблемы в хосписе / Т.А. Богданова, С.О. Перминова // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Ярославль, 19–21 мая 2011 г.: В 3 ч. Ч. I / отв. ред. А.В. Карпов, ЯрГУ им. П.Г. Демидова; Российский фонд фундаментальных исследований. – Ярославль: ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2011. – С. 495–498.
2. Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь / А. В. Гнездилов. — СПб.: Изд-во Речь, 2002. – 162 с.
3. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании / пер. с англ. К. Семенов, В. Трилис. – М.: Изд-во София, 2001. – 110 с.
4. Леонтьев, Д.А. Смысл смерти: на стороне жизни / Д.А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2004. – №2. – С 40–50.
5. Мэй Р. Смысл тревоги. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с.
6. Перминова, С.О. Столкновение со смертью / С.О. Перминова // Психология – наука будущего. Материалы IV Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» 17–18 ноября 2011 г., Москва: Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2011. – С. 348–352.
7. Франкл В. Человек перед вопросом о смысле / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1996. – 368 с.
8. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / пер. с англ. А. Петренко. – М.: Эксмо, 2009. – 352 с.
9. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Пер. с англ. Т.С. Драбкиной / И. Ялом. – М.: Класс, 1999. – 608 с.

**Abstract:** *The article discusses the situation of problem of existential encounter with death in society and in science. It describes the results of studying the features of overcoming this problem of people facing this problem in different contexts, problems for further studies raised.*

**Key words:** *confrontation with death, hardiness, existential fulfillment, practical methods of psychological help.*