

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

К. В. Мирончак

**ЗУСТРІЧ ЗІ СМЕРТЮ:
СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄВОГО
ДОСВІДУ**

МОНОГРАФІЯ

Кропивницький – 2020

УДК 364.624.6-043.95
М 63

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 01/20 від 16 січня 2020 року

Рецензенти:

*В. Р. Дорожжкін, доктор психологічних наук;
І. Г. Губеладзе, кандидат психологічних наук*

Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду / К. В. Мирончак ; Національна академія педагогічних наук М 63 України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 136 с.

ISBN 978-966-189-548-4

Монографію присвячено дослідженню страху смерті, що впливає на процес організації життєвого досвіду людини, та ролі страху смерті у становленні індивідуальної самосвідомості, у процесі особистісної світобудови, здійсненні життєвих виборів та вчинків. Виявлено та систематизовано трансформації поглядів на феномен смерті відповідно до різних типів свідомості людини; визначено інтегральні характеристики та емпіричні вияви страху смерті як способу організації життєвого досвіду; запропоновано типологію моделей страху смерті як способу організації життєвого досвіду. Розкрито поняття танатологічної компетентності як однієї з важливих навичок XXI століття та запропоновано способи усвідомлення власної смертності як індикатора психологічної зрілості.

Адресована науковцям-психологам, практичним психологам, викладачам психології закладів вищої освіти, студентам, а також усім, хто цікавиться темою смерті і власної скінченності.

УДК 364.624.6-043.95

ISBN 978-966-189-548-4

Видано державним коштом. Продаж заборонено

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020
© Мирончак К. В., 2020

ЗМІСТ

Передмова	5
Розділ 1. Проблематика смерті: соціально-історичний ракурс	7
1.1. Концептуалізація поняття смерті в суспільній свідомості	7
1.2. Культурологічний і соціально-психологічний виміри смерті	19
1.3. Особливості українських традицій ставлення до смерті	22
Розділ 2. Ситуація зустрічі зі смертю у життєвому досвіді особистості	37
2.1. Психологічний ракурс феномену смерті	37
2.2. Страх смерті в структурі життєвого досвіду особистості	44
2.3. Стратегія дослідження страху смерті як способу організації життєвого досвіду особистості	50
2.4. Особливості впливу реального та уявного танатологічного досвіду на особистість.....	63
2.5. Моделі організації життєвого досвіду в ситуації зустрічі зі смертю	72
2.5.1. Модель “Зміщення центру”	85
2.5.2. Модель “Локалізація”	89
2.5.3. Модель “Захист”	94

Розділ 3. Усвідомлення власної смертності як індикатор психологічної зрілості	103
3.1. Поняття танатологічної компетентності	103
3.2. Практики прийняття власної смертності	108
3.2.1. Інтеграція ідеї смерті в повсякденність особистості	108
3.2.2. Зустріч зі смертю як театральний перформанс.....	118
Післямова	123
Література	125

ПЕРЕДМОВА

Що таке смерть? Це питання, яке протягом усього мого життя пробуджує в мені глибинну цікавість та інтерес, провокує на пошуки, надихає на дослідження, дивує своєю невичерпністю пізнання та запрошує до захопливої подорожі в незвідане.

З моменту нашого народження життя постає як постійно змінюваний калейдоскоп зустрічей з реальністю, безперервний процес знайомства з нею, з багатогранністю її проявів, суперечливістю комбінацій, амбівалентністю форм. Але чи не найбільш утаємниченою, загадковою, містичною, украй рідко бажаною і частіше такою, яка лякає і яку хочеться оминати, є зустріч зі смертю. Така зустріч нікого не залишає байдужим: вона може як знищити, так і відродити; як зруйнувати, так і повернути до життя; як забрати останню надію, так і подарувати віру в диво. Така зустріч завжди торкається глибинних, фундаментальних основ нашого життя і нагадує нам про його екзистенційну сутність.

Беззаперечний факт неминучості смерті глибоко вкорінений у культурний, соціальний та особистісно-індивідуальний контексти життєвого досвіду людини, який формує своєрідний мортальний психокод¹, що окреслює реальність особистості і здійснює на неї, відповідно до ситуації зіткнення зі смертю, безпосередній чи опосередкований вплив.

Актуальність теми монографії обумовлена посиленням у сучасному світі тенденції витіснення смерті зі смислового поля культури та індивідуальної повсякденності. Звичайна байдужість, танатологічна некомпетентність, нехтування конструктивним діалогом на тему смерті між суспільством і молодістю людиною можуть призводити до негативних, а часом і трагічних наслідків: збільшення кількості дитячих і підліткових самогубств, поширення

¹ Мортальний, танатичний, танатологічний – вживаються як синонімічні поняття, тобто такий, що пов'язаний зі смертю (прим. авт.).

суїцидальних нахилів на тлі переживання деструктивних станів самотності, “помолодшання” віку наркотизації та алкоголізації молоді, вільного транслювання і тиражування сюжетів насилля й жорстокості, “віртуалізації смерті”.

Соціальна актуальність монографії полягає у формуванні адекватного ставлення до життя та смерті як профілактики суїциду, у полегшенні адаптації до умов мирного життя після воєнних дій, значущому впливі на світобудову на етапі виходу із кризи та включенні страху смерті в загальний контекст життєвого досвіду. Особливо важливим є онтологічний аспект роботи, який розкриває специфіку ситуації зустрічі зі смертю, що впливає на процес організації життєвого досвіду людини, та роль страху смерті у становленні індивідуальної самосвідомості, у процесі особистісної світобудови, здійсненні життєвих виборів та вчинків.

Усвідомлення власної смертності – це своєрідний індикатор психологічної зрілості, що актуалізує в людині її найвищу потребу до самопізнання, з чого і розпочинається пошук відповідей на такі питання, як: Хто я? У чому сенс мого життя? Для чого жити, якщо все одно помремо? Що таке смерть? Звідки ми прийшли і куди прямуємо? Що буде після смерті? Якщо я усвідомлюю, що моє життя скінченне, то як би я хотів(-ла) прожити його, чим наповнити, який залишити слід?

Тож запрошую Вас, шановний читачу, приєднатися до пізнавальної мандрівки сторінками цієї книги. Попри серйозність тематики, сподіваюся, ця зустріч із текстом буде для Вас корисною і сповненою цікавості.

Розділ 1

ПРОБЛЕМАТИКА СМЕРТІ: СОЦІАЛЬНО-ІСТОРИЧНИЙ РАКУРС

1.1. Концептуалізація поняття смерті в суспільній свідомості

Невід’ємна присутність феномену смерті в історії різних цивілізацій свідчить про фундаментальне його значення для людства, що вимагає окремої уваги для його осмислення в різні історичні періоди. Людина протягом всієї своєї історії включала смерть у загальний життєвий процес, який набував своєрідної організованої структури і форми відповідно до світоглядних образів смерті, міфологічно-релігійних уявлень про смерть, наукових гіпотез чи духовних осяянь та осмислень щодо питань смерті. Така різноманітна танатична варіативність образів смерті лише доповнювала і збагачувала загальнолюдський досвід взаємодії людини з власною природою скінченності.

Представлений у різних формах психологічного життя людини, феномен смерті пронизує всі його аспекти і має невичерпну актуальність на різних рівнях його інтерпретації. Таємничість явища скінченності буття є одвічним джерелом пошуку життєвого сенсу. Серед світоглядних засад розуміння смерті важливу роль відіграє глибинно-символічна детермінація як самого процесу формування концепту смерті, так і його змістових результатів.

Неабияке, якщо не основоположне, значення в цій детермінації мають споконвічні міфологічні символи та образи – найбільш ранні уявлення людини про смерть, що є продуктами міфологічної свідомості і її структурними елементами (Кассирер, 1998; Кессиди, 1972; Кэмпбелл, 2006; Лосев, 1991; Сидорович, 2008; Токарчик,

1992). У цей час формуються архетипи колективного несвідомого щодо смерті, які персоніфікуються у міфах в образах Танатоса (грецька міфологія), Аїда, Персефони, Анубіса (єгипетська міфологія), Хеля (германо-скандинавська міфологія), Маржани (слов'янська міфологія), Ями (китайська міфологія), кожен з яких мав своє призначення і виконував свою специфічну роль (судити, карати, знищувати, руйнувати, розпоряджатися долею покійного після смерті, виконувати смертний вирок, супроводжувати підземним світом, вказувати подальший шлях після переходу, допомагати в переродженні тощо) (Демичев, 1997; Демичев, & Уваров, 1998). Отже, уже тоді образ смерті наділявся конкретною функцією, яка забезпечувала світоглядний порядок та організовувала хаос у певну первинну структуру.

У всіх міфологічних текстах, присвячених зародженню Всесвіту і життя, особливе місце займає опис подій, які розкривають закономірну причину появи смерті у світі. Спочатку міфи про смерть були лише продуктом людської уяви і намагалися пояснити незрозумілу суть цього явища, і лише пізніше, як вважають юнгіанці, міф став носієм потенційно усвідомлюваних універсальних сценаріїв життя, що передаються наступним поколінням у формі архетипних основ та міфологічних схем (Юнг, 1996). Смерть виступає одним із таких універсальних принципів і є не випадковою подією, а певною природною (біологічно обумовленою) закономірністю, в якій діють власні фундаментальні закони буття.

Міфологічна ідея життя-смерті спочатку не була локалізована в просторі і часі. Людина не знала про час своєї смерті, так само як не знала про те, що буде відбуватися з її душею після смерті і де буде точне місце її подальшого перебування. Світи буття і небуття за смыслом були симетричні: світ мертвих синонімічно відтворював бажані якості світу живих, тому з новим народженням “померлих” пов'язується оновлення “світу живих”. Відбувається контамінація значень “старість – відродження”, “минуле – майбутнє”, “життя – смерть”. У контексті цієї особливості міфологічної свідомості формується *концепт смерті як органічного продовження життя*. Цей концепт вдало проявляється через образи підземних світів, які сприймалися як місце призначення для померлих та можливість продовження їхнього існування (царство мертвих Аїд у греків,

царство тіней Орка у римлян, країна померлих Си-ван-му в китайців тощо).

Міф лише допомагав людині в її відчайдушній спробі зробити своє майбутнє передбачуваним, але впливати на цю передбачуваність вона не могла, не маючи ні сил, ні права, ні повноважень на це. Таким чином, поведінці людини у взаємодії зі смертю були притаманні пасивність і прийняття, без будь-якого противу чи боротьби (адже все вже вирішено наперед богами).

Хоча притаманна міфологічному періоду фаталістичність обмежувала розуміння смерті, вона, однак, не зводила її до простого факту припинення життя. Так, в уяві людини смерть поставала як своєрідний міст, *перехід до іншого виміру* чи простору існування, залежно від характеру її земного життя і прихильності богів. Причому, на думку греків, душі померлих людей у підземних світах не страждали (яскраві образи страждань після смерті сформуються значно пізніше, у Середньовіччі), а їхні муки, резюмує В. Полікарпов, були більше морально-психологічними: сумування за родичами, спогади і ностальгія за рідними місцями.

Відштовхуючись від цього, можна виділити *концепт смерті як відродження* – один із центральних у міфологічній свідомості. Зміст концепту полягає в розумінні активного характеру смерті, яка руйнує те, що завершило свій життєвий цикл у цьому світі, накопичуючи потенціал для майбутньої регенерації, і виступає як джерело необхідної трансформації, а отже, і чинник розвитку життя. Міфологічна ідея відродження через смерть виявилася для людського розуму настільки стійкою і продуктивною, що стала пізніше центральним сюжетом у багатьох світових релігіях.

Ще одним поширеним концептом у міфологічній свідомості є розуміння смерті як *випробування*. Посмертна доля в міфах мислиться неоднозначно: мужня смерть у бою ставиться вище від звичайної (у німецькій міфології на тих, що померли власною смертю, очікувало похмуре царство Хель, а вбиті у бою потрапляли у Вальхаллу, світлий рай Одіна). Смерть, отже, постає як перевірка людиною власних сил, мужності та життєстійкості, вимагаючи від неї проявляти максимально яскраво на похмурому тлі смерті свої особистісні якості: фізичні, вольові, моральні тощо.

Характерне для міфологічного мислення ототожнення себе із середовищем і природою слугувало олюдненню та наділенню всього навколишнього душею, його персоніфікації, яку ми бачимо в міфах. Персоніфікація є своєрідним способом символічного кодування реальності, що дає змогу пояснити як внутрішню організацію людини, так і світ, що її оточував. Доля героя ілюструє форму або зразок, відповідно до якого мало б жити людство, інтегрує архетип долі у долю, яка матеріалізується в сучасності (Нойманн, 1998). Явище смерті також різножанрово персоніфікується і постає у вигляді героя (Танатос, Нікта, Ереб, Анубіс, Хель, Азраїл, Емма, Яма, Плутон тощо). Кожен із цих персонажів є носієм певної якості або характеристики, які людина проєктувала на сконструйований образ смерті через світовідчуття цього феномену, безперечно, залишаючи відбиток на перебігу самого життя.

Найпоширенішою роллю, відведеною богу смерті, є роль руйнівника, що знищує все на своєму шляху і таким чином випробовує життя на міцність, караючи тих, що не встояли під його тиском, і нагороджуючи тих, хто пройшов усі випробування. У цьому контексті смерть постає перед нами у вигляді *судді*, якому дано право засуджувати чи милувати, карати чи давати другий шанс. Відтак більш яскраво проявлена в релігійній свідомості ідея страшного суду зародилася саме в античній міфології: давньогрецькі міфологічні сюжети із суддями Міноса, Еака, Радаманта (Кессиди, 1972).

На стику міфології та історії виникають учення окультних союзів (орфіки і піфагорійці), які мали “пом’якшити посмертне покарання” (Мордовцева, 2001; Токарчик, 1992). Такі прагнення, як послабити, зменшити, нівелювати ті чи інші прояви впливу смерті на перебіг життя, кидають виклик фаталізму та пасивності, притаманним міфологічному мисленню, і пробуджують у людині певну внутрішню активність, бажання отримати таємничу владу над своїм життям і смертю, досягти безсмертя.

На зміну міфологічній традиції танатологічного дискурсу прийшло філософське розуміння смерті (відбувається поляризація і розщеплення монолітного міфологізованого світу на двоїсту реальність), що по-новому розставило акценти на пізнання людиною сенсу свого буття і гостро означило проблему пошуку сенсу і значення смерті.

Відмінність живих і мертвих стає дедалі виразнішою, додаючи до розвитку людської думки численні різноманітні інтерпретації і пояснення смерті. З розвитком філософського мислення як первинної форми раціонально-теоретичного мислення міфологічні вірування поступово втрачають свою силу і переконливість. Вони більше не заспокоюють і не задовольняють людську допитливість щодо питань природи смерті.

Притаманна міфологічному мисленню контамінація понять у філософській свідомості змінюється на тенденцію роз'єднання понять, протиставлення їх одне одному, заперечення одного через інше (Демичев, 1997; Кожев, 1998, Лосев, 1991). Так, смерть більше не ототожнювалася із життям, а протиставлялася йому, відтак способи її пізнання формувалися на основі численних дихотомій: смерть-безсмертя, зло-добро, початок-кінець, скінченність-вічність, рух-зупинка, буття-небуття, матерія (смертна) – дух (безсмертний) тощо. Цей діалектичний, двоїстий підхід до розуміння смерті дуже добре простежується у Платона, який розглядає смерть і як благо, і як зло. Благо смерті проявляється у її зв'язку з істиною. Платонівська душа є безсмертною сутністю, яка в момент смерті оголює свою справжню суть (істину), звільняється від рабства та обмежень тілного тіла, розототожнюється з усім матеріальним, тимчасовим і повертається до першопочатків самої себе (Макаров, 2009). Отже, смерть постає як концепт **звільнення**: звільнення від усього тимчасового, штучного, матеріального, того, що обмежує свободу прояву і руху. Не менш популярним стає концепт **смерті як зла**, у першу чергу пов'язаний з тілністю тіла і порушенням його цілісності, але смерть у контексті індивідуальної душі чи колективної душі (основположної моральності) постає вже як абсолютне зло іншого порядку (там само).

На протигагу міфологічному мисленню, яке прагнуло лише пояснити феномен смерті, філософське мислення прагнуло його пізнати як одну з найважливіших таємниць природи, світу, матерії, простору, часу.

Тому ще одним центральним концептом смерті у філософській свідомості є розуміння смерті **як пізнання невідомості**, адже саме факт смерті ставить людину в ситуацію не-знання і стимулює до пошуку можливості пояснити, досягнути, зрозуміти природу не-буття.

Для філософської свідомості абсолютно природно думати про смерть. Можна навіть припустити, що виникнення філософії завдячує феноменові смерті і бажанню людини її пізнати. У Платоновому “Федоні” Сократ говорить: “Ті, хто справді віддані філософії, насправді зайняті лише однією справою – вмиранням і смертю” (Шевцов, 2000, с. 26).

Особливим новоутворенням у філософській свідомості людини стає світоформувальний елемент – доля, яка порушує ряд важливих питань, пов’язаних із часом життя людини, з плінністю, тимчасовістю її існування, з неможливістю передбачити, спрогнозувати її прийдешнє, що посилює страх перед майбутнім, страх зникнення не лише себе як одиниці існування, а й страх зникнення світу загалом. На думку М. Гайдеггера, смерть і доля тісно взаємопов’язані, і на цьому тлі життя набуває певної сенсовості: “Смерть – це доля особистості, це онтологічна структура людського буття, це один з основних проявів тимчасовості існування індивіда. І, щоб бути справжньою, людина повинна жити, пам’ятаючи про свою смертність, а не так, ніби вона безсмертна” (Хайдеггер, 1993). Такий розвиток міркувань сприяв формуванню цілого комплексу морально-етичних принципів життя, покликаних зменшити танатичну напруженість людини через страх перед неминучістю смерті, проблематика яких добре розкривається в посталих раніше філософських школах та напрямках, у релігійних течіях.

Релігійна свідомість хоч і має міфологічне коріння, однак остаточно сформувалася в період Середньовіччя, яке вивщило смерть до культу цілої епохи. Смерть активно включається в соціальні процеси суспільства, здійснюючи різного роду впливи на культурні, релігійні, політичні, економічні, соціальні та духовні сфери життя особистості (Арьес, 1992; Бахтин, 1986; Гуревич, 1989; 1990). Водночас розвивається художня свідомість, яка робить смерть ілюстративною, надає їй яскравих художніх образів: поширюється і популяризується жанр макабру (танок смерті, триумф смерті, театр смерті), які інтегруються в суспільну свідомість людини епохи Середньовіччя (Демичев, 1997; Минькова, 2010).

Історична тривалість середньовічної епохи сягає близько десяти століть, що привело до виникнення різних варіацій розуміння смерті: від ставлення до смерті як до повсякденного явища,

природної неминучості, поєднаності в тісній взаємодії світу живих зі світом мертвих² до тотального страху перед судом Божим, патологічних форм прояву страху смерті, фізичного страху людини перед постійною загрозою судилища і покарання (Арьес, 1992; Барг, 1987; Шкуратов, 1994).

Сформована в міфологічний період ідея судилища після смерті остаточно утверджується в релігійній свідомості як провідна: суд Божий, суд над родом людським, індивідуальний суд, що різко догматизує і канонізує процес організації життєвого досвіду людини, підпорядковуючи її життя комплексу суспільних законів (заповідей). Людина постає перед вибором без особливих альтернатив: дотримання законів Божих під час життя дає їй “гарантію” воскреснути і потрапити до раю, порушення ж законів обіцяє вічні муки, страждання і неможливість упокоїти свою душу в пеклі. Формується концепт смерті **як вибору** – вибору шляху праведника або шляху грішника, уявлення про які формує характерні моделі поведінки людини: послух/непослух, смиренність/бунт, богоугодна (гідна Бога) поведінка / небогоугодна (не гідна Бога) поведінка тощо. Щоб якось зменшити напругу від тісного взаємозв’язку гріха і смерті, на чому акцентував у своєму теологічному трактаті “Етика, або Пізнай самого себе” П. Абеляр, з’являється альтернативна ніша в цій дихотомії раю-пекла, бога-диявола, праведника-грішника, яка полягала в можливості порятунку душі, яка опинилася на боці гріха і спокуси. На цьому ґрунті в релігійній свідомості формується ціла низка понять, які перед обличчям смерті набувають особливого значення: каяття, покаяння, спасіння, прощення, сповідання, моління, які слугували сворідним **очищенням** – як необхідно “процедурою” перед зустріччю з Богом.

Страх смерті як один із ключових елементів релігійної свідомості перетворюється на персоніфікований **образ Бога**, який стає всесильним, усеосязним і не піддається жодній критиці чи

² Ф. Ар’єс зазначає, що всі поховання Середньовіччя розташовувалися на території міст і сіл. Більше того, цвинтар залишався “форумом” громадського життя; на ньому збирався народ, тут і сумували, і веселилися, торгували й віддавалися коханням, обмінювалися новинами. Така близькість живих і мертвих нікого не тривожила (Ф. Ар’єс, 1992).

сумніву. Людина наділяє Бога надможливостями, передає йому всі права на себе, тим самим знімаючи із себе відповідальність за своє життя і передаючи його в руки Спасителя. Отже, Бог як верховний регулятор процесу народження-смерті вирішує, кому судилося жити, а кому ні, стає втіленням вищої волі, яку людина не могла змінити, а могла лише примиритися з нею. Реальне життя людини сприймалося як пересічне явище з цілком передбачуваним фіналом, на тлі якого релігія обіцяла інше (яскраве, щасливе, сповнене світла і радості) майбутнє після смерті.

У результаті поєднання суперечливих тенденцій страху смерті і потягу до смерті (бажання звільнитися від страждань, від гріхів і переродитися в кращому світі, шлях до якого лежить лише через смерть) формується ціла система поховально-обрядових ритуалів, які створюють своєрідну культуру смерті і вмирання (Мордовцева, 2002; Рязанцев, 1994; Тесля, 2001).

На думку А. Я. Гуревича (1989), з моменту смерті і воскресіння Христа розпочинається новий етап історії потойбічного світу, а отже, і новий етап в історії формування людської свідомості. Онтологічно смерть тепер почали розуміти як черговий життєвий етап, до якого людині потрібно готуватися, який потрібно пережити, щоб перейти до нового світу, тобто переродитися.

Однак акумулювання в середньовічній період уваги на тому, що життя сповнене гріха і страждань, страху перед вищою волею і судом, нездатності обирати і творити своє життя, а бути відповідним (богоугодним) елементом суспільної системи створило умови в суспільстві, де людина позбавлялася своєї самоцінності, індивідуальності. Такі тенденції не могли не відбитися певним чином на становленні самосвідомості особистості.

Нового підходу і змін в історію привнесла епоха Відродження, зокрема філософія гуманізму, що повернула людині відчуття її втраченої самоцінності, зблизила її з власною істинною сутністю та відкрила можливості для розвитку її внутрішньої природи. Під час переходу від теоцентризму до антропоцентризму сутнісним творчим початком буття виявився не Бог, а сама людина.

Відповідно до філософських настроїв XVI–XVIII століть смерть розглядали як феномен низького онтологічного статусу (М. Монтень, Р. Декарт, Е. Роттердамський). Посмертне життя, яке

так різножанрово було описано у попередні епохи, у цей період викликає великі сумніви та ігнорується. Смерть хоч і опиняється на периферії життя і пов'язується здебільшого з тілесністю, із природними явищами, фізіологічними особливостями (Декарт, 1989), однак зберігає свою онтологічну цінність і здатність впливати на життєвий процес. Сконструйований уявою людини вимір потойбіччя втрачає частково свою силу із зміщенням людської уваги на реальне життя людини у всій його повсякденності, з прагненням людини до земної, прижиттєвої можливості самоздійснення (Дж. Манет, П. Д. Мірандола, Е. Роттердамський). У свідомості людини змінюється також і пріоритетність часового виміру: людина рідше переймається питаннями майбутньої смерті, а частіше зосереджується на тому, що може зробити її щасливою, благополучною, наповненою різними благами та ресурсами в теперішній момент її життя. А все, що могло завадити в отриманні цих благ (хвороби, смерть, каліцтва, війни), ставало об'єктом для презирства, ігнорування та відчуження. Отже, з одного боку, **смерть стає тлом**, на якому розкривається вся палітра цінностей і благ життя, а з другого боку – **табу**, яке воліють уникати, замовчувати, витіснити з поля зору, із життєвого простору як щось чужорідне, загрозливе і не варте уваги.

Таке фокусування на актуальних питаннях життя змінює предметність страху зі страху смерті на страх втрати життя. Сутнісно тотожні, ці страхи мають, однак, різну векторність, спрямованість: притаманний релігійній свідомості страх смерті звертається до людської слабкості, неповноцінності на тлі всесильного й ідеального Бога, а страх втратити своє життя, притаманний свідомості епохи Відродження, звертається до внутрішньої сили людини, до її ідеальної природи, до її спроможності діяти, робити вчинки, а не пасивно очікувати смертного часу.

В епоху Просвітництва з її возвеличенням неосяжних можливостей розуму повною мірою розкривається наукова свідомість. Надаючи перевагу доказовим, перевіреним фактам, ґрунтуючись лише на реальному досвіді, наукова свідомість, порушуючи всі релігійно-етичні заборони в цій сфері, поміщає смерть під пильне око мікроскопа і розглядає її як абсолютну

скінченність людини, як біологічну **закономірність**, тим самим заперечуючи феномен безсмертя (П. Гольбах, Д. Дідро, Ж. Ламетрі).

Така механістична позиція французьких матеріалістів щодо смерті (як природно зумовленого факту, закономірності) призводить до часткового зниження онтологічної значущості смерті, втрати смертю своєї трансцендентної, таємничої сутності. Представники ж німецької класичної філософії у своїх судженнях про смерть і її значення виявилися менш категоричними. У традиційній дихотомічній манері філософського мислення смерть вони розглядали як велике зло, яке руйнує і знищує всі наміри, плани, починання, сподівання людини, і водночас як можливість самоусвідомлення через усвідомлення власної смертності (Г. Гегель, І. Кант, Л. Феєрбах). Схожої позиції щодо онтологічної цінності смерті дотримувалися відомі філософи ХІХ століття, відмічаючи конструктивну роль усвідомлення реальності смерті в духовних пошуках людини (С. К'єркегор), первинну, істинну, домінантну, владну, мотивувальну позицію смерті щодо життя (Ф. Ніцше, А. Шопенгауєр).

У період Нового часу ідея смерті стала об'єктом зацікавлення і досліджень не лише з боку філософії, а й більшою мірою медицини і біології. На стику цих галузей знання виникає галузь науки танатологія, яка вивчає смерть, її причини і прояви (Рязанцев, 1994). Притаманна науковій свідомості раціональність використовує розум як інструмент у боротьбі зі страхом смерті. І слід визнати, що з розвитком медицини, з підвищенням рівня якості життя та зі зменшенням смертності частково вдається досягнути перемир'я між людиною і її танатичною тривогою: страх смерті не зникає, а лише відступає перед можливостями розуму, який прагне підкорити собі і саму смерть.

Починаючи з ХХ століття і до сьогоденних днів ми можемо повною мірою спостерігати, з одного боку, впевнене, цілеспрямоване дистанціювання і відмежування людини від смерті (Арьєс, 1992; Бодрийяр, 2000; Фромм, 1992; 1998), коли людина активно відвойовує у смерті територію для життя, а з другого – посилення напруги від танатичної тривоги в суспільстві через постійну гонитву за часом (страх не встигнути за відведений на життя час пережити, пізнати, зрозуміти все те, що пропонує

сучасний світ), якого у зрізі сучасних можливостей стає на одиницю середньостатистичного життя особистості все менше і менше. Утім, наука, підперта генетикою, обіцяє найближчим часом вирішити і цю проблему: заморозити процес старіння, збільшити тривалість життя до 150 років, знайти ліки від усіх хвороб і віднайти формулу миру як альтернативного світу без патологічної жаги до влади, руйнування, нищення (самознищення) тощо. Варто лише згадати когорту відчайдушних пошукачів наукового безсмертя – кріоністів, екстропіанців, трансгуманістів, сингуляристів та прихильників завантаження свідомості. Усі вони рішуче налаштовані подолати смерть шляхом наукового пошуку вирішення проблеми людської скінченності. Попри те що деякі із цих спроб виглядають у край фантастичними і нереальними у фокусі критично налаштованих скептиків, усе ж це не зупиняє багато приватних медичних та кріокомпаній у їхньому прагненні заручатися підтримкою провідних учених у галузі кріоністики, нейрофізіології, медицини, трансплантології в процесі дослідження і розроблення нових методик продовження життя, збереження мозку, кодування і завантаження свідомості, збереження конектома як інформаційного шаблону думок і спогадів особистості, що за умови її “воскресіння” в майбутньому представлятимуть її МЕМ-самість (Шермер, 2019).

Про таку парадоксальність уживаності непеєднуваного писав Е. Фромм: “З одного боку, смерть витісняється в несвідоме, з іншого – культура ХХ століття має чітко виражений некрофільський характер” (Фромм, 1992, с. 54). Під впливом технічної революції з її ядерною зброєю, новою екологічною ситуацією, під впливом соціально-політичних настроїв суспільств, яких накрило хвилею Першої, а згодом і Другої світової війни, відбуваються значні зміни у сфері суспільної та індивідуальної свідомості. На тлі насильницької смерті, падіння суспільної моралі і недотримання загальнолюдських законів виникає гостра потреба в *духовній свідомості*, яка звертається до екзистенційного виміру буття, до можливості шукати життєвий ресурс у тому, що убиває; до розгляду можливості відроджуватися після смерті, шукати у неояснюваному певний сенс та особистісний смисл. Під впливом таких суспільно-особистісних запитів формується гуманістично-екзистенційний підхід, який відводить смерті одну із центральних ролей у процесі

світобудови, розкриваючи в екзистенції смерті глибинні механізми особистісної детермінації людини. Отже, екзистенційні питання життя-смерті проблематизують сферу духовності як *можливості внутрішньої трансформації, розвитку, переродження*.

Щоб проаналізувати актуальне розуміння проблеми смерті, необхідно спиратися на зародження та розвиток її тлумачення людиною протягом століть. Для цього було використано метод історичної ретроспекції. Виявилося, що ставлення людини до смерті змінювалося разом зі світоглядом протягом усієї історії людства. Не так складно протезити динаміку цього ставлення: від розуміння смерті як природного продовження і завершення життя до повного розриву життя і смерті у свідомості людини як двох різних сутностей, їх взаємозаперечення. Отож, історична трансформація поглядів на феномен смерті відбувалася від міфологізованого трактування смерті як переходу, переродження до розуміння смерті як пізнання невідомості в поляризованих поняттях філософських концепцій; від релігійних концептів смерті як вибору, воскресіння, Божого суду до художніх трактувань, у яких скінченність – це ніщо, це тло цінності життя та можливість самоздійснення; від доказових наукових об'єктивацій смерті як закономірності, кінця до онтологізації та гуманізації смерті в концептах розвитку, психологічного ресурсу в духовній сфері.

Вивчення історичної спадщини розуміння смерті переконує в тому, що об'єктивація суб'єктивних образів (концептів) смерті здатна виявлятися в найрізноманітніших формах, розшифрування яких дає змогу збагнути психологічні, світоглядні, культурологічні доміанти формування однієї із ключових ідей свідомості – ідеї смерті та її ролі в площині світорозуміння.

Кожен із згаданих типів свідомості (міфологічна, філософська, релігійна, художня, наукова, духовна), що розкриваються через своєрідність історичного мислення незалежно від часу їх формування, є не лише відлунням минулого, а повноцінним культурно-психологічним конструктом, що зберігається в масовій свідомості й дотепер, перебуваючи в тісних взаємопереплетеннях один з одним, інтегрується в інші мисленнєві конструкти, репрезентовані в повсякденному мовленні, у діях та вчинках людей. Кожен тип свідомості, якщо говорити постнекласичною мовою, є

свого роду дискурсивним простором, у якому закладені певні концептуальні значення, смисли. Смисли не можуть задаватися жорстко або однозначно, вони мають певний діапазон рухливості, гнучкості, варіативності. Так, одне і те ж явище смерті може мати безліч значень і смислів, які люди використовують у повсякденному житті залежно від специфіки інтерпретацій.

Такі інтерпретативні схеми в кожній культурі представлені у вигляді концептів – свого роду смислових утворень, у яких сконцентровано життєвий досвід людини. Кожен концепт смерті означає певну життєву реальність особистості, тим самим даючи змогу осмислювати, аналізувати і переживати момент зустрічі з нею по-своєму, не лише заданими культурними схемами реагування, а й особистісним способом.

Особливість концептосфери людини формується під впливом доміантного типу свідомості, який діє як фільтр, через який пропускається будь-яка життєва подія. Проходячи такий шлях, життєва ситуація, у нашому випадку ситуація зіткнення зі смертю, залежно від доміантного типу свідомості особистості набуває особливого інтерпретаційного смислу, використовуючи характерні для цього типу свідомості форми та способи пояснення навколишньої дійсності.

1.2. Культурологічний і соціально-психологічний виміри смерті

Смерть – найважливіший компонент культури, що відтворюється в колективній свідомості у вигляді відносно стійких значень (Лосев, 1991; Михайлова, & Нафанаилова, 2004; Мордовцева, 2002). На думку М. О. Бердяєва, нова ідея про смерть породжує нову культуру, а нова культура є формою організації життєвого досвіду (Бердяєв, 1990). Ставлення до смерті, її осмислення та інтерпретація в різних суспільствах мають специфічне культурне підґрунтя.

До багатозначного поняття культури зазвичай включають релігію, традиції, звичаї, мистецтво, елементи політичної, економіч-

ної свідомості та багато інших аспектів суб'єктивного та об'єктивного світу, в яких, за висловом Бердяєва, вже посіяні зерна смерті. Феномен смерті розкривається через включеність у культуру, стає будівельним інструментом у її руках задля організації чи реорганізації життєвого досвіду особистості. Культура прагне приручити смерть, зробити її зручною і керованою, зрозумілою для суспільства, такою, що можна пояснити, описати засобами певного культурного дискурсу. Тому в культурі смерть завжди символічна, адаптована до суспільного середовища, адже її феноменологічна природа не може відповідати ні будь-якій іншій культурній формі, ні будь-якому смисловою контуру, який накладають на цю реальність люди (Минеев, 2014).

Тенденція витіснення смерті зі смислового поля культури (Бодрийяр, 2000; Фромм, 1998) наштовхується на внутрішньо притаманне людині тяжіння до смерті, що породжує конфлікт між соціально-культурним і особистісним: з одного боку, говорити “вголос” про смерть не прийнято, не бажано, а з другого, це призводить до “помолодшання” віку наркотизації молоді, зростання рівня алкоголізації, вільного транслявання сюжетів насилля, жорстокості, агресії тощо. Вилучення тематики смерті з культурного світу сучасної людини загрожує тим, що життя все більше набуває рис механістичності, штучності, віртуальності, роблячи життєвий простір менш живим, реальним. Виникає загроза зруйнування зв'язку між вимірами життя і смерті, минулого і майбутнього, роду і нових поколінь. Такі соціокультурні зміни здатні спровокувати якісні зміни і в структурі свідомості особистості, її самоідентифікації. Серед соціокультурних умов, що впливають на актуалізацію смерті в суспільстві, можна назвати, наприклад, життя в мегаполісах, де зростання індивідуалізації сприяє посиленню страху смерті, тоді як у сільській місцевості, навпаки, страх смерті проявлятиметься не так сильно (Charmaz, 1980).

Кожна культура пропонує специфічне пояснення смерті (міфи, релігія, ідеологія, філософські вчення), використовуючи концепт смерті, щоб послабити або посилити страх смерті в конкретний історичний період. Однак культура як “пом'якшувач” танатичної тривоги діє лише до того моменту, доки людина не зіткнеться з реальною загрозою смерті. Безпосередня конфронтація зі смертю

може підірвати символічну систему буферів, які культура спорудила між життям і смертю, між людьми і потойбіччям. Культура, як влучно зауважив М. О. Бердяєв, постійно бореться, воює, конфронтує зі смертю, хоча безсила перемогти її реально й остаточно (Бердяєв, 1990).

Необхідність вивчення кроскультурних відмінностей в етичних, моральних, ціннісно-сміслових поглядах на смерть зростає. Танатологічний дискурс з його різноманітними інтерпретаціями смерті відрізняється в різних культурах (Ердынеева, & Филиппова, 2010; Chukwuelobe, 2014; Hoelterhoff, & Chung, 2013; Wong, Reker, & Gesser, 1994). Інтерпретативне поле деяких культур щодо смерті більш ефективно порівняно з іншими, менш дієвими. Так, встановлено, що люди східної культури мають менший рівень танатичної тривожності порівняно з представниками західних культур (ідеться про страх смерті у представників австралійської культури порівняно з представниками малайзійської та японської культур) (Schultz, 1979). Західні релігії (християнство) і східні релігії (буддизм, іслам, даосизм) пов'язані з різними типами, формами страху смерті, навіть якщо ці релігії співіснують у межах однієї культури (Neimeyer, 1994).

Кожна культура пропонує свою модель смерті, використовуючи різноманітні ресурси її конструювання, щоб примирити свідомість людини, яка потенційно прагне безсмертя, з фактом її скінченності. Міра примирення людини з феноменом смерті залежно від культурного простору (Захід-Схід) може різнитися за своєю ефективністю та дієвістю (J. F. Schumaker, W. G. Warren, G. Groth-Marnat, R. A. Barraclough, L. M. Vagg, R. A. Neimeyer, I. Yun). Міру “примирення” людини певної культури з феноменом смерті можна визначити за такими показниками:

- визнання та легалізація танатологічних уявлень;
- рівень наближення-дистанціювання між людиною і смертю;
- стратегія взаємодії зі смертю (спрямованість на прийняття чи уникнення).

Нижче, розглядаючи онтологічний статус смерті в українській культурі, ми з'ясуємо особливості культури, вплив яких на розуміння та інтерпретацію теми смерті є значущим.

1.3. Особливості українських традицій ставлення до смерті

У культурологічних, етнографічних та фольклорних дослідженнях представлено здебільшого уявлення про смерть, притаманні слов'янам. Проте не варто нівелювати яскраво виражену етнічну специфіку саме українських уявлень про смерть.

Погляди слов'ян-язичників на природу смерті значно відрізнялися від сучасних інтерпретацій смерті. Такі поняття, як смерть, перехід в “інше” життя або перехід в “інший” світ, хоча й не були тотожними, але досить тісно взаємопереплетеними, пов'язаними одне з одним (Велецкая, 1978). Смерть трактувалася як межа між двома формами існування, сполучний елемент між світами живих і мертвих, які взаємодіють між собою, постійно відтворюючись у тріаді “життя – смерть – життя” (Савчук, 2004). Тому не випадковістю були знайдені археологами у стародавніх похованнях специфічні положення тіл померлих у зігнутих, скорченій формі, яка відтворювала ембріональну позу, нібито готуючи померлого до наступного народження, до подальшого перевтілення (Лозко, 1995). Різновидом поховальної обрядовості слов'ян був культ неба, представлений у традиції кремувати тіло. Небо було священним місцем перебування душі, куди вона прямувала, щоб поєднатися з вічністю, проливаючись дощем і благословляючи землю нащадків до пробудження, оновлення та родючості (Рыбаков, 1987).

Підтримуючи світовий порядок, смерть була важливим і шанованим елементом у цій структурі світобудови, на тлі чого сформувався характерний для слов'янського світу (українського зокрема) культ родинних зв'язків, культ предків як символ єднання з родом як охоронцем, наглядачем за світом живих (Скуратівський, 1996).

Погляди на смерть, притаманні українській культурі, як і будь-якій іншій, зазнавали в різні історичні періоди трансформації, що стало причиною співіснування різних (інколи взаємозаперечних) традицій і поглядів щодо смерті в межах однієї території. Так, у

літературі описано цілий комплекс обрядово-поховальних ритуалів язичницького характеру, зокрема на території Закарпаття, які не містили традиційних для сучасності трагічних сюжетів смерті, а навпаки, супроводжувалися ігрищами, піснями, танцями, забавами та різноманітними розвагами (як, наприклад, обряд Свечіння або обряд Тризни) (Воропай, 1993; Гренджа-Донський, 1997; Пономарьов, Косміна, & Боряк, 1991).

З приходом християнства, до періоду розквіту якого належить формування безпосередньо української етніки, смерть починають сприймати як велике горе, трагедію, неминучість (Лозко, 1995), що породжує більш звичні і зрозумілі сучасному українцю емоційно насичені, експресивні практики страждань, горювання, оплакування, голосіння, сумування за померлими. На тлі такого суперечливого трактування смерті в українській культурі формується поховально-обрядова система, яка специфічно синтезує язичницьку і християнську ідеології: ритуали “правильного”, унормованого проведення душі померлого в інший світ та ритуали поминання небіжчика через страх його повернення у вигляді розгніваного духу у світ живих (Пономарьов, Косміна, & Боряк, 1991). Отже, смерть не сприймалася як безальтернативна скінченність, а відтак визнавалася багатомірністю світу, в одному з вимірів якого перебували душі померлих. Подія смерті набувала особливого значення в повсякденному житті українця, яке торкалося загального перебігу життя та життєустрою спільноти: “життя в цей час уповільнювалося й затихало, бо не можна було ні гучно розмовляти, ні виконувати роботи, які викликали шум. Заборонялося пити воду в хаті небіжчика, адже її могла пити душа; коли хтось хотів сісти на лаву, мусив подмухати на неї, аби не розчавити душу покійного” (там само, с. 315). Незважаючи на поширення християнства на території України, вплив укоріненого у свідомість мілофічного мислення залишається досить помітним. Велику роль відіграють різноманітні вірування, повір'я і забобони, що носять релігійно-магічний характер і стають підґрунтям для формування унікального у своєму роді явища – української демонології (образи нечистої сили, холери, відьмаків, русалок) (там само, с. 540).

Особливе значення серед українців надавалося процесу вмирання людини як результату її прижиттєвого способу життя:

спокійна, легка, швидка смерть свідчила про добропорядність людини, яка її заслужила; важка, мученицька смерть пов'язувалася з причетністю померлого до нечистої сили. Така типізація померлих визначала відповідний спосіб поховання: “на похоронах “нечистих” мерців дотримувалися оберегової символіки – вбивали їм у груди осиковий кілок, кололи тіло шилом, посипали очі чи могилу маком, завалювали її камінням або сміттям” (Беньковський, 1896); померлу у спокої людину піддавали обряду омивання (купання) душі і ставилися до неї з почестями (Воропай, 1993). Страх перед мерцями (постання мертвих з могил), притаманний українській культурі, породив своєрідні запобіжні, оберегові заходи-ритуали, які гарантували неповернення померлих до світу живих: опечатування могили, відспівування, хрест над могилою, хрестоподібне засипання землею (там само).

Отже, українці наділяють смерть досить високим онтологічним статусом, прирівнюваним до народження, що відобразилося на формуванні і специфікації усєї поховально-обрядової системи з її атрибутикою та ритуалами. Розглядаючи ідею смерті в контексті світогляду українців, доходимо висновків, сукупність яких визначає своєрідність національного бачення світу. І хоча деякі дослідники відмічають невинний процес руйнації традиційної обрядовості (Хархаліс, 2005), її акультурації в контексті розуміння і ставлення до смерті, усе ж таки вона залишається одним із найважливіших структурних елементів суспільного життя та побуту українців.

Концептуалізація поняття смерті в суспільній свідомості української молоді

Розглянувши історичне підґрунтя традиційного ставлення до смерті в українців, важливо побачити його інтегрованість та трансформацію у свідомості сучасної молоді, що водночас є і активним носієм культурного коду, і основним його перетворювачем. Коли соціальні збурення руйнують звичну повсякденність і зіштовхують людину з природою її скінченності, а потокова культура не здатна дати відповідь на фундаментальні життєві питання, молода людина починає шукати цю відповідь за її межами, у площині історії і традицій. Завдяки аналізу результатів проведеного дослідження ми мали змогу з'ясувати, наскільки добре молода людина ознайомена з

культурними традиціями, пов'язаними зі смертю, як сильно культурний код країни транслює в сучасному світі традиційне розуміння смерті, в які суспільні контексти це поняття включене і наскільки часто доводиться з ним стикатися (почути, побачити) у повсякденному житті. У цьому розділі ми представимо лише частину нашої роботи, яка допоможе розкрити його зміст.

Одним з етапів проведеного нами дослідження було застосування асоціативного експерименту, у результаті якого було побудовано асоціативне поле семантичних значень смерті, які є трансляторами масового танатологічного дискурсу у свідомості носія певної культури, у нашому випадку української. Більш розгорнутий опис вибірки дослідження представлено нижче.

Так, *ядерними реакціями* на слово-стимул “смерть” серед українців (119 респондентів) виявилися такі: похорони (109), горе (98), могила (94), небо (90), цвинтар (79), кінець (78), втрата (78), коса (76), сум (71), народження (69); *центральними реакціями* – страх (57), біль (56), поминки (56), печаль (55), квіти (52), хвороба (51), таємниця (53), старість (54), лікарня (52), рай (51), невідворотність (49), перехід (47), пекло (41), інший вимір (39), життя (32), темрява (31), катастрофа (23), аварія (22), подорож (11), рак (10); *периферійними реакціями* – земля (8), вбивство (7), наркотики (5), війна (4), дощ (3), радість (2), справедливість (2), бджоли (1), компроміс (1), гори (1), сонце (1).

Як бачимо, ядерну зону українців наповнюють асоціації, що стосуються поховально-обрядового контексту та характерного для нього емоційного супроводу (переживання горя, сумування). Центральну зону утворюють менш однорідні поняття, які групуються навколо теми захворювання (хвороба, біль, лікарня, рак) та абстрактних категорій (перехід, інший вимір, пекло, рай, невідворотність, таємниця, темрява). Асоціації з периферійної зони найменше піддаються групуванню, оскільки містять у собі різножанровий контекст, часто індивідуально-особистісний, вузьконаправлений. Так, наприклад, в одного респондента смерть асоціюється із бджолами через його нетипову алергічну реакцію на бджолину отруту. В іншого респондента масштаб асоціації значно ширший: смерть асоціюється із сонцем, яке, збільшуючись у розмірах, рано чи пізно вибухне, що призведе до знищення всього

живого і неживого, усієї Сонячної системи. Такого роду асоціацію на наступному рівні узагальнення було включено до розуміння смерті через концепт остаточного кінця.

Зауважимо, що перший варіант асоціативного експерименту проводився ще 2012 року, коли на території України не було ще жодних воєнних інтенцій у соціальному просторі. І, як можемо побачити з результатів аналізу асоціативно-семантичного поля українських респондентів, усього лише у 5 із 119 виникла асоціація війни зі смертю. У респондентів, які долучилися на пізніших етапах дослідження, починаючи з 2014 року, асоціацій війни і пов'язаних із нею понять (зброя, вбивство, кров, політика тощо) у мовній свідомості стало значно більше. І можна припустити, що із зони периферії семантична одиниця “війна” стрімко перейшла в зону ядерних категорій, витісняючи менш значущі, актуалізовані поняття на конкретний момент життєвої історії особистості.

Це припущення підтверджують результати аналізу особистісних *значень* смерті для кожного з респондентів. На відміну від асоціативного експерименту, де асоціативні значення виникали спонтанно і були лише представленими, інколи взаємозаперечувальними у свідомості людини смисловими фрагментами, у цьому завданні потрібно було добре поміркувати і дати осмислену відповідь, що ж таке смерть, як людина розуміє цей феномен, яким чином позначає це явище. Тож усі наведені визначення смерті ми згрупували за семантичною та смисловою подібністю, схожістю (орієнтиром слугували виділені нами перед цим концепти смерті) у такі групи: *випробування, частина природи, невідомість, перехід, фон життя, кінець* (табл. 1.3.1).

Слід зазначити, що фіксація пейоративного (негативно забарвленого) значення смерті не викликала жодних труднощів у респондентів. Прикладів зазвичай наводилося декілька. Можливо, тому, що на соціально-культурному рівні домінує негативне значення смерті, представлене в масовому дискурсі та в індивідуальному досвіді. Для структурування цієї маси значень та виокремлення найтипівіших, найпоширеніших тем, пов'язаних з негативом смерті, було застосовано контент-аналіз.

Когнітивні значення смерті

Провідний концепт смерті	Приклади відповідей респондентів
Смерть – це випробування	іспит на міцність; випробування; нещастя; страждання; постійна боротьба; ризик; горе для рідних; загроза життю; застереження від помилок; фатум; доля людини; воля Бога
Смерть – це частина природи	норма; закономірність; частина природи; частина життя; фізіологія людини; запрограмована в генетичному коді людини інформація; етап, який рано чи пізно пройде кожний; реальність життя; те, чого ніхто і ніщо не уникне
Смерть – це невідомість	порожнеча; невідомість; безвість; пауза; стрибок у невідоме; небуття; безкінечна безодня; таємниця, яку потрібно пізнати; загадка Всесвіту; непояснюване, важке для розуміння; неосяжне розумом; недосяжне для пізнання; інший бік вічності
Смерть – це перехід	потойбіччя; воскресіння; переродження; трансформація; подорож; дорога; шлях; міст між вимірами; перехід в іншу реальність; перетворення; метаморфоза; перехрестя світів; коридор свідомості; тунель до світла
Смерть – це фон життя	можливість цінувати життя; нагадування людині, що все у світі тимчасове, а тому і безцінне; розвиток душі; пробудження; інструмент впливу на життя; шанс для інших народитися; вічний партнер для життя
Смерть – це кінець	скінченність; кінець; ніщо; фініш; неминучість; кінець усьому; кінець життю; відсутність дихання і кровообігу; незворотне; логічне завершення життя; безкомпромісний факт; те, що не можна змінити

Найпопулярнішими виявилися такі підгрупи значень:

– “умови (причини, контекст) смерті” (37%) – *суїцид, убивство, насильство, смертельна хвороба, катастрофа, аварія, каліцтво, смерть молодих (дітей), раптова, несподівана смерть, муки під час умирання, війна, розстріли, зброя;*

– “страждання рідних” (34%) – різноманітні варіації на теми *страждання, болю від розлуки, горя і втрати, мук від неможливості щось змінити (поговорити, побачити того, хто пішов із життя), безпорадності і неможливості допомогти близькій людині, стану пригніченості під час похоронів;*

– “емоційно-депресивні стани” (29%) – *депресія, сумування, тужіння, причитання, голосіння, стогнання, істерика, паніка, відчуття порожнечі, розгубленості та страху, небажання жити, невпевненість у майбутньому, руйнація планів, пригніченість, безпорадність, втрата сил, емоційне виснаження тощо.*

Виділимо окремо негативно забарвлені значення смерті, пов’язані з напруженою соціально-політичною ситуацією в Україні в кінці 2013 – на початку 2014 року. Особливо насиченою значеннями ця категорія стала в текстах досліджуваних після трагічних подій на Майдані та розв’язання Росією війни на сході України навесні 2014 року (*вибухи, зброя, вантаж 200, трупи, кров, смертельні поранення, свіжі могили, полон, катування, армія, “ДНР”, “ЛНР”, АТО, бойовики, військові, заручники, божевілля, політичний маразм, безвідповідальність, тиранія, диктатура тощо*). До 2014 року (перші результати було отримано восени 2012 та весною–влітку 2013 року) перелічених значень, пов’язаних зі смертю, у свідомості звичайного українця (зокрема студента) ще не було взагалі. Така різка зміна соціально-політичних умов добре ілюструє вплив зовнішнього контексту на формування особистісних значень і їх інтеграцію в індивідуальну свідомість. Таким чином актуальний для сьогодення контекст, у який занурена особистість, усвідомлює вона це чи ні, поступово інтеріоризується у свідомість і сприяє появі нових смислових зв’язків та конструкцій, пов’язаних з танатичною тематикою.

Сюжетна представленість традицій, пов’язаних зі смертю, у свідомості молодого українця

Коли говорити про обізнаність щодо традицій, пов’язаних із ситуацією смерті, то відповіді респондентів розподілилися за такою тематикою: *поховально-обрядова система* (ритуал похоронів і супутня організація поховального процесу, поминальні дні, одяг померлого, поховання неодружених, поховання дітей, відспівування

священника, молитви), *ставлення до старості* (власної старості, старості своїх рідних), *суспільні міфи* (забобони щодо смерті, символіка смерті у сновидіннях), *розваги* (фестивалі смерті, Хелловін). Найчастіше згадані традиції представлено в релігійному (християнському) контексті (церква, священник, молитва, свічка, відспівування, поминання). Серед “лідерів”: ставлення свічок і молитва за упокій померлого, відмічання 9 та 40 днів після смерті та відспівування покійного священником.

Розглянемо спершу аспекти, які виявилися найбільш наповнені змістом. Переважна більшість респондентів, відповідаючи на питання про традиції, якимось чином пов’язані зі смертю, обмежилася здебільшого прикладами ритуалізованого дійства (організація, проведення, супроводження) похорону. Але вже у форматі глибинного інтерв’ю з’ясувалося, що зазначені традиційні форми радше формально декларовані, ніж внутрішньо значущі, пережиті чи осмислені. Респонденти, називаючи ту чи іншу традицію, не завжди могли розкрити її сутність, підтекст. Ритуал похорону, у сценарії якого історією закладено цілу психологічну реальність, залишив у свідомості сучасної молодой людини лише зовнішню форму, зміст якої вислизає, часто не усвідомлюється, хоча й частково зберігає свою функціональність: правильно попрощатися з померлими, зменшити танатичну тривогу. Відбувається явне дистанціювання між традиційною культурою і культурою сучасного мейнстріму. Традиції старого світу втрачають свої впливові позиції на історичній авансцені і звільняють місце сучасним умовам і потребам, більш уніфікованим, спрощеним, зрозумілим для більшості. Так, наприклад, деякі традиції, пов’язані зі смертю, відмирають, втрачають свою актуальність і доцільність, а деяким вдається “втриматися”, адаптуватися до нових суспільних реалій завдяки “пом’якшенню” необхідних обрядових процедур. Через швидку зміну загальної архітектоники життєвого простору змінюються соціальні і культурні стандарти. Складноорганізована система похорону в українській традиції процедурно спрощується, скорочується в часі, пришвидшується, мінімізується через відмову від багатьох супроводжувальних елементів поховального дійства. Усе частіше перевагу перед класичним поховальним обрядом надають кремації. Молоді люди відмічають при цьому, що самі “*не проти такого альтернативного*

варіанта похорону” на противагу традиційним захороненням, пояснюючи це тим, що “скоро на планеті місця не буде для могил”, “варіант кремації – найбільш зручний, легкий, економічно вигідний і, що важливо, екологічний”, “душа одразу летить на небо, і це полегшує їй перехід”, “набагато краще, як на мене, розвіяти прах десь у красивому місці, ніж гнити в землі у труні”, “такий варіант емоційно легше спостерігати, ніж коли закопують труну”, “кремація – це просто необхідність і порятунок для великих міст”, “це і зручніше, і швидше. і дешевше, ніж повноцінне місце на кладовищі”.

Таку тенденцію можна пояснити тим, що наша вибірка складалася переважно з жителів і представників великих міст (Київ, Дніпро, Запоріжжя, Полтава), де смерть як подія вбудована в чітко відведені для неї соціумом ніші (лікарня, морг, бюро ритуальних послуг, крематорій, цвинтар). Якщо ще століття назад молодь могла спостерігати, бути активним учасником похоронної обрядовості: бачити як омивають тіло, як відмолюють, одягають, прикрашають труну, супроводжувати тіло померлого в похоронній ході від його дому до кладовища тощо, то сьогодні всі ці аспекти залишаються поза увагою молодого людини і не потребують її безпосередньої участі, зводячись до звичайного акту присутності в момент поховання. Усе, що відбувається в період між фактом смерті і моментом захоронення, упускається, передається в руки *“фахівців і спеціалістів, які знаються і розуміються на цьому краще”*, а організаційними питаннями, власне контролюванням цього процесу, здебільшого займається старше покоління або спеціалісти з ритуальних послуг.

Ще однією поширеною темою у сфері культури смерті є традиції, пов’язані з поминанням померлих. Ідеться передусім про поминальні дні після Великодня (є різні назви цих днів: гробки, могилки, поминки, радовниця). Повертаючись до теми форми і змісту традиції, можемо і тут спостерігати в досвіді сучасної молоді спрощення поминального обряду. У стародавні часи це був цілий цикл весняних свят (Радуниця, або “весняна радість”), під час яких поминальні дії супроводжувалися всілякими radoщами та веселощами. З поширенням християнства на українських територіях radoщі вже засуджувалися, на зміну їм прийшли практики

оплакування, голосіння, горювання, сумування: *“Під час похорону прийнято одягатися у все чорне. Та й після нього близькі дотримуються 40-денного трауру. Люди плачуть, довго горюють. Не прийнято відвідувати близько місяця-двох якісь свята, не можна танцювати, одягатися в яскраве, вмикати голосну музику. Якщо в родині загиблого у когось має бути весілля, то краще його відкласти. У селі люди особливо таких засуджують. Там важливо, що про них скажуть сусіди-односельчани”* (Анна, 27 років, Київська обл.).

А для сучасної молоді, не враховуючи тих, хто втратив близьких, такі дні стають все частіше *“обов’язком”*, *“необхідністю прибрати могилки”*, *“днем зустрічі з родичами”*, *“покладанням квітів”*, *“днем спогадів і сімейних історій”* і все рідше – можливістю *“згадати”*, *“привітати”*, *“познайомитися”*, *“подякувати своєму роду”*, і зовсім рідко – *“поговорити з тими, хто там”*, *“помолитися”*, *“поділитися радістю чи таємницею”*, *“попросити про допомогу”*, *“запитати поради”*, *“попросити пробачення”* тощо.

Ще однією важливою, хоч і не повною мірою розкритою, є зазначена респондентами традиція поважати і доглядати старших, розкрита більше через категорію обов’язку чи зобов’язання. Так, респонденти побіжно зазначали особливості цієї традиції: *“непопулярно і не прийнято віддавати старих людей до спеціалізованих будинків чи хоспісів”*, *“треба поважати і намагатися виконати останню волю помираючого”*, *“діти мають доглядати своїх батьків”*.

Цікавою видається тенденція до кроскультурних перемішень традицій, пов’язаних зі смертю. Так, нерідко, розмірковуючи над питаннями традицій, респонденти згадували сюжети, запозичені з інших культур. Найпоширенішими з-поміж них були: Хелловін (американська культура, яка все більше набирає популярності у всьому світі) та Фестиваль смерті (День Мертвих) у Мексиці. Ці два дійства є також своєрідними аналогами поминальних днів, коли вшановують померлих, відвідують родичів на кладовищі, влаштовують пікніки, танці, перевдягання у містичних героїв потойбіччя, скелетів, привидів, демонів, духів, смерть із косою; по місту можуть проводитися карнавальні дійства, продаватися різноманітна тематична символіка смерті (черепи, скелети, розп’яття). Проте, згадуючи про ці *“запозичені традиції”*, респонденти більше звертали

увагу на їхню *“яскраву, вибухову, провокаційну, нестандартну, божевільну, цікаву, захопливу, сповнену інтриги”* театралізовану форму, не завжди усвідомлюючи, що за яскравими декораціями приховується поважна й абсолютно не комедійна, а навпаки, серйозна і глибоко вкорінена потреба людини відчувати належність до свого роду, потреба забезпечувати неперервність життя через підтримання психологічного (духовного) зв’язку зі своїми предками, що живуть у пам’яті близьких і рідних, які їх вшановують.

Міфологічні образи, що супроводжують такі дієства специфічними ритуалами, повір’ями, забобонами, містифікаціями, забезпечують функціональність архетипів або міфологем смерті, через які фіксується в масовій свідомості саме поняття смерті та ставлення до неї. Зв’язок міфу і масової свідомості взаємозумовлений. Спираючись на цю тезу, можна сміливо припустити, що характер представлення концепту смерті в масовій свідомості охоплює найбільш поширені в суспільстві знання, уявлення, настановлення, цінності, ідеали, традиції, пов’язані зі смертю. Через таку театралізовану гру і танатичні декорації міфологічне мислення в його різноманітних проявах розуміння або ставлення до смерті часто не помічається, тим більше – не усвідомлюється, а здійснюється нібито незалежно від суб’єктивних намірів та задумів. Реконструкція наявних, але не усвідомлюваних особистістю міфологічних схем ставлення до смерті та їх подальша дослідницька експлікація здатні розкрити як приховані символічні смисли, закладені в глибинах людської свідомості, так і особливості організації життєвого досвіду особистості.

Така популярність фестивалів смерті пояснюється, з одного боку, їхньою активною представленістю в різноманітних жанрах (у новинах, туристичних передачах, фільмах, туристичних буклетах, тематичних вечірках, розважальних програмах) соціального і медіапростору, з другого ж – актуалізацією глибинних, внутрішніх інтенцій до незвіданого, потаємного, неосяжного, забороненого, небезпечного. Тому у свідомості молодої людини, яка ще не переймається питаннями життя-смерті, яка досі не мала безпосереднього досвіду зіткнення зі смертю і, відповідно, переживання цієї критичної події у своєму житті, образи смерті представлені найчастіше в образах, котрі транслують масові канали

комунікації, у тому, що “на слуху”, “в тренді”, що “актуально”, “модно”, “цікаво”, “захопливо”, “драйвово та екстремально”, але водночас ця метафорична трансляція танатичного коду, проходячи завдяки такій розважальній формі психологічні захисти, торкається глибинних аспектів особистості без особливого усвідомлення.

Отож згадування запозичених традицій у текстах досліджуваних цілком зрозуміле: молодій людині набагато приємніше думати про скінченність й оперувати образами смерті крізь призму її обіграння як чогось *“веселого, розважального, захопливого”* у формі *своєрідного перформансу*, але при цьому безвідносно щодо себе (як нереальної, уявної, фантазійної смерті), не як *“жахливого, страшного, невідворотного, сумного, плачевного, безкомпромісного”* факту життя. Звідси ж і бажання спростувати небезпеку смерті (*“та ну, це ще далеко”, “бояться лише слабаки”, “навіщо про це думати, якщо є цікавіші речі”, “рано про це ще думати”*), приховати за такою показною байдужістю і самовпевненістю свій страх і безпорадність перед нею.

Значна кількість сценаріїв, пов’язаних із взаємодією зі смертю (сама подія смерті, переживання горя, похорони, поминки тощо), були “написані” уявою людини ще в міфологічний період і як тоді, так і сьогодні виконують свого роду терапевтичну функцію. Вона має по змозі максимально нейтралізувати танатичний страх або піддати його трансформації, що спонукає до особистісного зростання і є одним з ресурсів, який допомагає становленню зрілої особистості. Тому більшість культурних традицій, пов’язаних зі смертю, наповнені міфологічним змістом цього феномену, що має енергетичний і творчий потенціал, здатність структурувати життя з глибини його власних структур, спонукаючи молодих людей звертатися до концепту смерті як до однієї із важливих основ первинних способів організації життєвого досвіду.

Сюжетна представленість образу смерті в соціально-культурному вимірі

Розгляньмо джерела інформування про події, що актуалізують переживання страху смерті, серед яких телебачення, соціальні мережі, кінематограф, текстова інформація, міжособистісна комунікація. Молодь долучається до танатологічного дискурсу

насамперед через медіаджерела, де можна виділити чотири тематичні блоки повідомлень про смерть: *насилля* (когось убили, розстріляли, задушили, звалтували, побили до смерті, підпалили), *сенсація* (смерть відомих людей, військові дії, терористичні акти), *соціальні питання* (голод, епідемії, некваліфікована медицина, самогубства, атомна зброя, евтаназія, старість) та *природні катаклізми* (землетруси, повені, урагани, лісові пожежі).

Схожу тематичну сюжетність траслює і кінематограф, де можна запросто, на власні очі побачити смерть на будь-який смак (фільми-катастрофи, бойовики, фільми жахів, трилери, драми, документальні фільми про війну). Однак смерть на екрані з позиції (“з крісла”) глядача залишається все ж дистанційованою, відокремленою, “безпечною” для спостереження: з одного боку, незгасаюча популярність серед молоді такого жанру на телебаченні ілюструє потяг до споглядання танатологічних образів, що провокують гострі, яскраві, емоційно насичені переживання, з другого – потребу в їх подоланні. Жага до отримання таких специфічних порцій адреналіну, відчуття небезпеки, загрози смерті не є рідкістю серед молоді аудиторії. Однак такий ризик є умовним, наполовину реальним, адже за ним завжди стоїть умова особистої недоторканності, невразливості. А з розвитком технологій, зокрема 3D-, 4D-, уже навіть 9D-ефекту в кіноіндустрії та індустрії віртуальних розваг, цю дистанцію стало можливим скорочувати: *“тепер можна не лише побачити, а й безпосередньо “пережити” зустріч зі смертю в змодельованій віртуальній ситуації (наприклад, землетрусу, сходження лавини в горах, бойового наступу)”*. Умовність ризику більше не дає людині задоволення, а тяжіння до танатологічних вражень лише зростає, що може слугувати трампліном для наступного кроку-зближення зі смертю *“як умови, коли можна максимально відчутти себе живим”* (наприклад, екстремальні розваги, експерименти зі вживання наркотичних речовин).

Цікавим з огляду на викладене вище видається визначити міру відповідності стародавніх (культурно-історичних) традиційних ставлень до смерті новим, сучасним тенденціям (табл. 1.3.2).

Традиційна і сучасна концептуалізація смерті в Україні

Традиційна концептуалізація смерті	Сучасна концептуалізація смерті
<ul style="list-style-type: none"> ● Характерною є тріада “життя – смерть – життя”, де смерть фіксує межу між двома формами існування, двома світами. ● Поховальна обрядовість має релігійно-магічну природу. ● Поширеними є культи предків, землі і неба. ● Язичницькі та християнські ідеології щодо розуміння смерті специфічно синтезуються. ● Смерть сприймається як велике горе і водночас неминучість. 	<ul style="list-style-type: none"> ● До 2014 року – невідомість, пошук сенсу, перехід в інший вимір, кінець; після 2014 року – випробування, зброя, насилля, війна. ● Поховальна обрядовість зводиться до механічного відтворення обов’язку. ● Поширеним є культ молодості і бажання отримати якомога більше насолод, розваг. ● Світоглядні настановлення (ідеології) запозичуються з інших культур, традицій. ● Смерть постає як провокатор до змін, як горе, як випробування, як ніщо (що не заслуговує на увагу).

Ще один рівень узагальнення отриманих даних – спроба виокремити *основні тенденції танатологічного дискурсу в культурологічному просторі України* щодо тематики смерті серед молоді в сучасних умовах:

- спрощення обрядово-ритуальної форми танатологічного простору;
- втрата психологічного зв’язку з померлими;
- механічне відтворення традиційних форм ритуалу, обряду чи традиції, коли втрачається їхній внутрішній зміст;
- запозичення традицій, пов’язаних зі смертю, з інших культур;
- віртуалізація смерті (поширена представленість і трансляція танатичної тематики в ЗМІ, інтернеті, ігрових технологіях);
- культ молодості, символічного безсмертя (відчуття особистої невразливості);

- переконаність, що все життя ще попереду, а смерть – це щось далеке, пов'язане зі старістю;
- домінування концептуальних значень смерті в міфологічній свідомості;
- емоційність, відкритість, демонстративність, експресивність українців у танатичних переживаннях;
- різка поляризація теми смерті через зміну соціально-політичного контексту: від абстрактно-філософських, релігійних значень смерті в концептах пошуку, переходу в інший вимір, духовності (Бог, душа, диявол, рай, пекло) до вузько-специфічних значень військової тематики (війна, зброя, вбивства, насилля, диктатура, тероризм).

Постійні трансформації ставлення до смерті, її розуміння та інтерпретації, варіабельність та специфікація поховальної обрядовості віддзеркалюють суттєві зміни в усвідомленні світу та в способах його пояснення і конструювання. Культурологічне розуміння феномену смерті передбачає розуміння культурологічних кодів, які транслюють інтегроване в них знання про дійсність, здатне розкрити унікальність такого культурного змісту, розшифрувати ціннісно-смісловий профіль феномену смерті – концептуальне ядро, навколо якого циркулює життя, та його психологічний, світоглядний, культурологічний вплив на організацію життєвого досвіду особистості. Така різноманітна наповненість культурологічним і психологічним змістом феномену смерті, що дає змогу заглибитися в розуміння його природи та впливу на процес структурування життя, спонукає розглядати концепт смерті як один із важливих способів організації життєвого досвіду особистості.

Розділ 2

СИТУАЦІЯ ЗУСТРІЧІ ЗІ СМЕРТЮ У ЖИТТЄВОМУ ДОСВІДІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Психологічний ракурс феномену смерті

Смерть, яка традиційно була більше категорією філософських міркувань, у психологічній площині представлена переважно через такі категорії, як страх, тривога, горе, переживання смерті. Танатична тривога у психологічному дискурсі співвідноситься з низкою синонімічних понять (аутомортальна тривога, танатичний страх, екзистенційна тривога, страх смерті, жах, страх анігіляції тощо), які деякі дослідники ототожнюють, а деякі розмежовують залежно від особливості прояву (Абдулгалімова, 2010; Баканова, 2013; Гаврилова, 2009; 2013; Фрейд, 1994; Холмогорова, 2003; Ялом, 1999). Так, Ясперс говорив про страх смерті в контексті усвідомлення швидкоплинності буття, К'єркегор – про жах не-буття, Гайдеггер – про неможливість подальшої можливості, Тілліх – про онтологічну тривогу, Фрейд – про тяжіння до смерті (інстинкт смерті). Така варіативність трактувань страху смерті свідчить про те, що цей психологічний феномен, незважаючи на властиву йому, на перший погляд, однорідність (одновимірність), є явищем зі складною організацією і може розглядатися як під кутом зору спрямованості, функціональності, так і з позиції його змістових компонентів.

Комплексний, системний підхід до страху смерті, побудований на історико-філософському аналізі Д. М. Барінова, запропонувала А. О. Баканова. Дослідниця розглядає низку аспектів, що характеризують розуміння страху смерті в психології.

1. Антропологічний аспект представляє все різноманіття проявів страху смерті в нормі та патології протягом історії людства і життя окремої людини.

2. Гносеологічний аспект страху смерті зосереджує увагу на його біологічній або соціальній детермінації та дослідженні усвідомлених і неусвідомлюваних компонентів.

3. Аксіологічний аспект страху смерті відбиває його спрямованість і змістові компоненти, що відображають базові цінності особистості.

4. Праксеологічний аспект розглядає різні способи боротьби зі страхом смерті.

5. Онтологічний аспект, як інтегральний, характеризує значення страху смерті для розвитку людини і становлення її як особистості (Баканова, 2015).

Кожен із цих аспектів тією чи іншою мірою буде представлений у нашій роботі: антропологічний аспект – через висвітлення культурно-історичних особливостей концептуалізації смерті, гносеологічний – через виміри (біологічний, соціальний, духовний) взаємодії (зіткнення) особистості зі страхом смерті, аксіологічний – через ціннісно-сміслові трансформації під впливом страху смерті, праксеологічний – через індивідуальні стратегії подолання танатичної тривоги в структурі реального життєвого досвіду особистості.

Однак особливо цікавим і важливим у контексті нашого дослідження є онтологічний аспект вивчення страху смерті, адже він торкається сфери, пов'язаної зі значенням страху смерті в житті людини, розкриває специфіку впливу страху смерті на процес життєконструювання особистості, порушує важливі питання розвитку і духовного становлення особистості в процесі усвідомлення власної мортальної природи (Леонт'єв, 2004; Мэй, 2001; Франкл, 1990; Wong, 2007). Таким чином, страх смерті в онтологічному підході розглядається як психологічний інструмент, який відіграє важливу роль як у загальному процесі світобудови (людства, суспільства, культури, групи), так і в процесі життєбудови (організації життєвого досвіду) окремої особистості.

У психологічній площині до сфери вивчення онтологічного аспекту страху смерті найбільше долучилися представники психоаналітичного, екзистенційно-гуманістичного і трансперсонального підходів, поважний танатологічний доробок яких формувався переважно на базі клінічних спостережень і психотерапії

(Дж. Грінберг, С. Гроф, Р. Кастенбаум, Е. Кюблер-Росс, Р. Мей, Р. Моуді, К. Осіс, Ф. Перлз, Т. Пижинські, Ш. Соломон, П. Тілліх, Г. Фейфел, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Юнг, І. Ялом та ін.).

Психоналіз спершу не надавав особливого значення страхові смерті, сприймаючи його як явище, пов'язане з проблемами садизму, мазохізму, едипових комплексів, з тривожністю, спричиненою розлукою, страхом кастрації, тяжінням до влади (Фрейд, 1994; Шпильрейн, 1994). Згодом, у результаті клінічних спостережень, погляди на смерть зазнали помітної трансформації. Одним із центральних концептів у психоаналітичній теорії особистості стає потяг до смерті, що з часом був переозначений як *інстинкт смерті* (Танатос). Представники психоаналітичного підходу пов'язують його з цілим комплексом психологічних явищ: прагненням до руйнування (саморуйнування), знищенням інших, агресивністю, внутрішньою деструктивністю, аутоагресією (бажанням померти, суїцидальною схильністю, суїцидом), інстинктом самозбереження (М. Балінт, К. Горні, Е. Еріксон, О. Кернберг, М. Кляйн, К. Лоренц, З. Фрейд, В. Штекель).

Попри переконливість доказів прихильників концепту Танатосу не обійшлося без серйозної критики їхнього підходу (Браун, 1997; Лейбин, 2008; Томз, & Кэхеле, 1996; Юнг, 1996), що суперечив самій природі людини, її біологічному існуванню (бажанню вижити попри все і будь-якою ціною). Так, К. Г. Юнг відносить такого роду дихотомію протилежностей (Ерос/Танатос) до властивостей свідомості, але аж ніяк не до рушійних сил несвідомого, у царині якого діють архетипні структури, що містять у собі в стислому вигляді життєвий досвід цілого людства (Юнг, 1996). Неоціненний внесок швейцарського вченого в танатологічну науку полягає у відродженні (“воскресінні”) символічних варіацій (праобразів) теми смерті (архетипів смерті), у реанімуванні їхнього значення в житті людини. Природа архетипів і сьогодні слугує потужним мотиватором дій, учинків, життєвих виборів людей і впливає (часто неусвідомлено) на організацію ними свого життєвого простору. Учений, розвиваючи платонівські ідеї, випереджаючи час, гуманізує смерть, наділяє її властивістю і статусом блага: “Смерть не є злом, вона лише впливає на нашу психіку і не є безвихідністю: вона є радісною подією, немов весілля. У такому разі душа ніби

віднаходить свою втрачену половину, досягає повноти” (цит. за: Браун, 1997, с. 123).

Однак уже в середині ХХ століття, коли смерть пройшла світом чорною смугою двох світових війн (за різними оцінками від 50 до 70 мільйонів загиблих), двох голодоморів (в Україні від 5 до 10 мільйонів померлих), залишивши по собі довгий шлейф із покалічених, травмованих, зневірених і спустошених людей, світова спільнота потребувала потужних змін, перебудови, переосмислення історії і ролі людини в цій історії. Не маючи на це в арсеналі достатніх методологічно-інструментальних ресурсів, провідні психологічні школи того періоду (психоаналіз, біхевіоризм) поступилися місцем *гуманістично-екзистенційному підходу*, який виник як гідна їм на той час альтернатива.

На актуальний запит щодо нових інтерпретацій та смислових категорій екзистенціалізм запропонував своє унікальне бачення світу і людини в ньому. Через активне інструментальне застосування категорії смерті і включення її в життєву матрицю смислопоряджувальних значень екзистенційна психологія, не ховаючись за обіцянками про вічне безсмертя, надає смислу тому, що, здається, не має жодного сенсу. Вона актуалізує внутрішнього суб'єкта, наділяє його функцією діяча, присуджує авторство за свій власний життєвий сценарій самій людині. Таким чином, зменшуючи роль соціального простору, якому відводиться вторинне значення щодо людини, екзистенційна традиція наділяє особистість активною функцією творення власного життєвого світу, огортаючи його певним смисловим полем, де істинне буття людини проявляється в найкритичніші періоди її життя на тлі усвідомлення нею власної смерті та абсурдності існування.

Концептуалізація основних понять екзистенційної психології, зокрема поняття смерті та страху перед нею, відбувається на основі досягнень таких напрямів, як філософський ірраціоналізм, який розглядає смерть як тло, на якому життя людини набуває особливого значення, усвідомлення, яскравого і непересічного проживання (С. К'єркегор, А. Шопенгауер); “філософія життя” Ніцше, де страх смерті не проявляє повною мірою своєї деструктивної сили за умови наповненості життєвого світу різнорідними смислами; екзистенціалізм, де смерть набуває смислової та перетворювальної функцій

(М. Гайдеггер, А. Камю, К. Ясперс); гуманістична психологія (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс), що додала позитивних інтерпретацій смерті та її форм прояву в процесі розвитку, становлення та самоідентифікації особистості. Значним внеском у сферу екзистенційної психології та розкриття змісту категорії смерті стали праці М. Босса, Д. Леонтєва, Р. Мея, Є. Мінковскі, В. Франкла, І. Ялома.

Сам термін “екзистенція” (від лат. “існування”) впровадив в ужиток С. К’єркегор, який характеризував неповторне буття людини на тлі усвідомлення своєї скінченності і життєвої мандрівки в “ніщо”. Без усвідомлення екзистенціалу смерті неможливе глибинне пізнання свого Я: “Людина є дух. Але тоді – що ж таке Я?”, – запитує себе вчений (див.: К’єркегор, 1990, с. 367). Така постановка питання актуалізує процес пошуку відповідей на генетично закладені самим існуванням сенсожиттєві запити особистості, на потребу її самопізнання та саморозкриття. Отже, яким би парадоксальним не було співіснування цих категорій (смерть і самопізнання), але ситуація зіткнення зі смертю має перетворювальний потенціал, що наближає людину до її сутнісної природи, а відповідно, наближає її пізнання самої себе, свого внутрішнього джерела активності. Екзистенція страху смерті проблематизує сферу духовності, формуючи у свідомості такі концепти, як *духовна смерть* і *страх смерті як хвороба*, якої людина боїться як чужорідної сили і бажає швидше знайти способи вилікуватися від неї, знайти в ній смисл (там само).

Ситуація зіткнення зі смертю пробуджує в людині глибинну тривогу, природу якої осягнути до кінця неможливо. Людина стикається з тим, чого вона пояснити не може, з отим “ніщо”, яке прагне стати чимось, прагне набути певного значення, смислу, ваги. Фактично смерть є припиненням, обриванням життя, неминучістю і невідворотною кінцевою зупинкою в заданих координатах відведеного людині простору. Проте коли ідея смерті, її онтологічна суть проникають у свідомість людини, остання, захищаючись, адаптує її під себе, перетворює і наділяє її сенсом, включає в певні правила гри для подальшого співіснування.

На перетворення страху смерті звертає увагу також і В. А. Роменець, який визначає його як “найсильніше почуття, яке неможливо знищити ніякими переконаннями, ніякою філософією,

оскільки йдеться про припинення існування даного індивіда. Але це відчуття можна перетворювати. Героїзм уміщує в собі страх смерті як власну силу, що рухає ним. Забрати страх смерті від героїзму – втратити сам героїзм” (Роменец, 2003, с. 210).

Відтак наше дослідницьке завдання – висвітлити не лише той момент, коли страх смерті перетворюють у щось інше через спроби подолання, а й зворотний аспект цієї взаємодії – як страх смерті перетворює дійсність, стаючи повноцінним способом організації життєвого простору особистості. Отже, ми визначаємо *страх смерті як емоційний механізм, що впливає на здатність адаптуватися до середовища, змінюючи мотиваційну сферу*.

Коли смерть заперечується, заперечується і саме життя. Спростовування смерті на будь-якому рівні є запереченням власної природи, що призводить до все більшого звуження поля свідомості і досвіду, обмежуючи простір для розвитку. І. Ялом звертає особливу увагу на те, що “інтеграція ідеї смерті рятує нас: вона діє не як вирок, а радше як стимул до переходу до більш справжнього модусу існування, завдяки чому відбувається глибинне усвідомлення себе” (Ялом, 2009).

До схожих висновків дійшов американський дослідник Ф. Дж. Коззоліно. Він запропонував модель дворівневої екзистенційної системи, де поєднуються різні форми знань (обізнаності) щодо смерті, які полегшують вплив танатичної напруги, відкриваючи справжні, внутрішньо мотивовані прагнення людини та екзистенційне значення смерті для розвитку особистості (Cozzolino, 2006). Ця концепція усвідомлення смертності багато в чому збігається з концепцією посттравматичного зростання, яка підтвердила позитивний психологічний вплив смерті, зафіксувавши тенденцію особистісного зростання серед багатьох людей, які в ситуації зіткнення зі смертю не заперечували власну смертність (Tedeschi, & Calhoun, 1995). Переваги стратегії прийняття своєї природи смертності підтверджуються низкою досліджень, які виявили, що низький рівень заперечення смерті і страху смерті покращує самопочуття людини та сприяє її психологічному благополуччю (Cozzolino, 2006; Wong, Reker, & Gesser, 1994; Wong, & Tomer, 2011).

У разі заперечення смерті, коли акту переосмислення себе і життєвої ситуації не відбувається, з'являється високий ризик розв'язання психологічних проблем суїцидальним шляхом (Ердынеева, & Филиппова, 2010; Чистопольская, Ениколопов, Бадалян, & Саркисов, 2012; Чистопольская & Ениколопов, 2013) Ідея смерті, представлена в духовній свідомості концептами *розвитку, зростання*, може перетворюватися на протилежну можливість виходу – подолання складної внутрішньої суперечності шляхом самоліквідації. У таких випадках потрібно шукати психологічні ресурси для особистості, які б змогли запобігти розгортанню руйнівного сценарію. Такими ресурсами можуть стати потенційні можливості, які відкриваються перед людиною в момент чи після ситуації зіткнення зі смертю: це можливість самоусвідомлення і розвитку через усвідомлення реальності смерті (Леонтьев, 2004; Роменец, 2003; Ялом, 2009); можливість максимально відчувати життя на тлі смерті, розкрити цілий спектр почуттів, зокрема любов до Іншого, вдячність, співпереживання, співчуття (Мэй, 2001; Франкл, 1990); можливість переосмислити своє життя і знайти новий особистісний сенс свого існування (Ленгле, 2008; Ялом, 2009).

Отже, поєднання психоаналітичної традиції з екзистенційним підходом дає змогу інтегрувати страх смерті в життя, збагачуючи його і звільняючи життєвий простір людини від ілюзії прогнозованості проживання свого буття. Усвідомлення невідворотності смерті зменшує напругу між інстинктивним і соціальним, між соціальним і особистісним, створюючи для людини простір для виборів у побудові життєвого світу. Повне усвідомлення смерті неможливе, однак наближення до нього в ситуації зіткнення зі смертю дає поштовх до особистісних змін, переструктурування та перепланування власного життєвого сценарію. Успішна інтеграція страху смерті в життєвий контекст особистості створює умови для виходу за межі вузькоемпіричного буття, подолання в собі застійних кризових періодів через оновлення життєвого світу.

Утім, екзистенційний підхід більше спрямований на висвітлення страху смерті в особистісно-індивідуальному вимірі і лише побіжно торкається соціально-культурних аспектів, які також є не менш важливими.

2.2. Страх смерті в структурі життєвого досвіду особистості

Бути смертним – це найголовніший людський досвід,
і все ж людина так і не змогла прийняти його,
збагнути й відповідно поводитися.
Людина не розуміє, що значить бути смертною.

М. Кундера

Життєва мудрість людини полягає в тому, що, усвідомивши повною мірою власну смертність, вона осягає саму смерть не в лінійній дихотомії добра і зла, а як необхідний компонент життєвого досвіду.

Яке ж місце у структурі життєвого досвіду особистості можна відвести страхіві смерті як потенційно ймовірнісному елементу трансформацій та переінтерпретацій життєвих цінностей, смислів, значень у системі координат досвіду?

У науковій літературі поняття досвіду використовується досить широко, зокрема в працях А. Адлера, О. М. Лактіонова, К. Левіна, Н. Мартіна, Я. Морено, Ф. Перлза, К. Роджерса, Т. М. Титаренко, В. Франкла, З. Фрейда, Н. В. Чепелевої, Ю. М. Швалба та ін. Термін використовують переважно для позначення “самостійної і незалежної структурної одиниці психічного, яка функціонує за принципами системи, що саморозвивається” (Швалб, 2010), “психологічної інстанції, яка забезпечує відтворення вдалих дій в закономірно повторюваних ситуаціях” (Улыбіна, 2001), “перетвореної форми життєдіяльності” (Лактіонов, 2000), “осмислення та впорядкування поточних подій, які зароджуються в тих чи інших життєвих ситуаціях” (Чепелева, 2002), “особистісної концептуалізації” (Титаренко, 2009), “реального змісту життя” (Лепіхова, 2005) тощо. Більшість тлумачень життєвого досвіду підкреслюють його цілісність, структурованість, осмисленість, “пропущеність” через себе, а найголовніше – те, що досвід формується, а не наперед задається; що утворюється він у взаємодії особистості зі світом, а не в бездіяльній ізоляції; що він

розвивається, піддається перетворенню, трансформації, а не залишається статичним.

Однією з важливих умов, що впливає на формування життєвого досвіду, його організацію, трансформацію, є, на наш погляд, страх смерті. Як слушно зауважив А. Адлер, неправильно було б говорити, що в людини є досвід, – досвід і є людина, яка постає як носій власного минулого, суб'єкт проживання актуального теперішнього і творець свого майбутнього.

Життєвий досвід особистості наповнений різними адаптивними програмами і сценаріями, які дають їй змогу пристосуватися до величезної кількості переживань, ситуацій, подій, випробувань від найперших днів її життя. Увесь цей комплекс знань, умінь і навичок надійно зафіксований у численних файлах пам'яті, в якій закарбувалися ситуації і відповідні способи справлятися з ними. Такого роду особистісні програми впорядковують та організовують життя відповідно до накопиченого досвіду.

Однак зіткнення зі смертю може легко вивести усталену систему досвіду з рівноваги. Адже ситуація зіткнення зі смертю пробуджує в людині глибоко вкорінену в її природу танатичну тривогу (страх смерті), яка знімає полуду самовпевненої безпечності і розкриває внутрішній зміст людини.

Надання переваги певній формі поведінки базується на особливостях ідентичності, сформованій на основі індивідуальних рис, попереднього досвіду, культурних впливів тощо. Життєвий досвід, за Т. М. Титаренко, це особистісна концептуалізація, осмислення життєвих епізодів, зустрічей, подій відповідною мовою, з певної позиції (Титаренко, 2009). Маючи певну позицію щодо смерті, що впливає на бачення проблеми (особистісні концептуалізовані смислові конструкції), переживаючи ситуації зіткнення зі смертю, що забезпечує відповідний емоційний супровід, людина вибудовує у своєму досвіді специфічні патерни обробки інформації і способи поведінки, які за умови їх конструктивності постійно відтворюються в її житті, житті наступних поколінь, поступово стаючи взірцевими, наслідуваними.

Організація життєвого досвіду – це безперервна взаємодія людини і світу, складний, упорядкований механізм, де зміна одних елементів механізму невідворотно провокує зміни інших її елементів

(частин). Так, одна ситуація зіткнення зі смертю може спровокувати зміни у всій життєвій системі людини. Що помітнішою є динаміка змін у культурному середовищі, то швидше вона відіб'ється на змістовій наповненості життєвого досвіду особистості.

Людський досвід можна розділити на складники: особистість з її вміннями, поглядами, реакціями, саморозумінням стикається з подією (об'єктивно нейтральною), яка зумовлює первинну уявну реакцію (сприймання, інтерпретацію, активізацію минулих програм), первинний емоційний відгук (позитивний або негативний), вторинну уявну реакцію, вторинний емоційний відгук, поведінку (гнучку, звичну, усвідомлену), має певні наслідки (для самої людини, оточення, ситуації) та можливий розвиток. Ця схема, запропонована Н. Мартіном, відображає імовірнісну тенденцію реагування особистості – засвоєння або відкидання нового досвіду (Русинка, 2007). Схема має не лінійний, а циклічний характер, де засвоєння нового досвіду відбувається не одномоментно, а по спіралі (Власова, 2005, с. 112). Тобто одна й та сама подія (ситуація зіткнення зі смертю) на різних етапах формування особистості залежно від особливостей контексту може трактуватися, описуватися, переживатися по-різному. Так, наприклад, любителі екстриму, заграючи зі смертю, можуть різко відмовитися від свого захоплення, коли в них з'являються діти. І тут можна вже спиратися не лише на соціокультурні зміни середовища, а й на інтелектуальні, емоційні, духовні ресурси людини, за допомогою яких вона структурує життєвий досвід з позиції розуміння та інтерпретації тих чи інших “ситуацій смерті”.

Кожна наступна зустріч зі смертю, – а їх протягом життя може бути чимало, – у різних вимірах зіткнення з нею (фізичному, соціальному, психологічному) нашаровує свій відбиток на розуміння та пояснення світу, інтегруючи їх у простір життєвого досвіду. Залежно від особливостей зіткнення зі смертю, специфіки сприймання та пояснення складається оцінка події (емоційна, інтелектуальна), що впливає на усвідомленість ситуації та визначеність варіантів можливого розвитку.

Розуміння смерті не можна прямо виводити зі знання про смерть, з фактів і досліджень, узагальнених у відповідній літературі. Д. О. Леонтьєв зазначає, що всі ми на рівні знання (значень) маємо

уявлення про те, що таке феномен смерті, але це знання не дуже сильно впливає на наше життя (Леонтьев, 2004). Щоб поняття смерті, а разом з ним життя набуло особистісного сенсу, повинно відбутися щось ще, що не може відбутися механічно, автоматично, просто через накопичення знань. Такий розрив у процесі розуміння описував М. К. Мамардашвілі, який визначав справжнє розуміння не просто як механічне перенесення знань з одного джерела на інше, а як якесь диво, що саме по собі чисто за причинними механізмами відбутися не може, оскільки потребує певної специфічної активності свідомості (Мамардашвили, 1996).

Тому розуміння смерті, яке передбачає усвідомлення її сенсу, не виводиться з наукового знання про смерть. Це явище не можна розкласти на складники й досягнути раціональними способами. Це завжди певне суб'єктивне переживання смерті в індивідуальному досвіді людини: смерть у кожного своя, і про розуміння смерті можна говорити тільки тоді, коли настає усвідомлення реальності "моєї особистої" смерті.

Отже, переживши певний досвід зіткнення зі смертю, інтегрувавши його у свій життєвий досвід, людина отримує потужний внутрішній ресурс (інструмент впливу) на розбудову свого життя, на можливість корекції та переструктурування життєвого простору.

На основі проведеного теоретичного аналізу можемо запропонувати, відповідно, теоретичну модель організації життєвого досвіду під впливом страху смерті (рис. 2.2.1.). Модель має такі основні структурні елементи:

– *соціально-культурний вимір танатичного досвіду* – сконцентрований у традиціях досвід минулого в сучасних репрезентаціях соціального середовища (література, телебачення, інтернет, мода). Ідеться про культурно-історичний вимір досвіду зіткнення зі смертю конкретної етнічної спільноти, що зберігає традиційні моделі взаємодії особистості зі страхом смерті, ритуальні практики подолання цього страху, стереотипні уявлення щодо смерті, принципи ставлення до смерті, табу тощо;

– *особистісно-індивідуальний вимір життєвого досвіду* – реальний життєвий досвід особистості в ситуації зіткнення зі смертю;

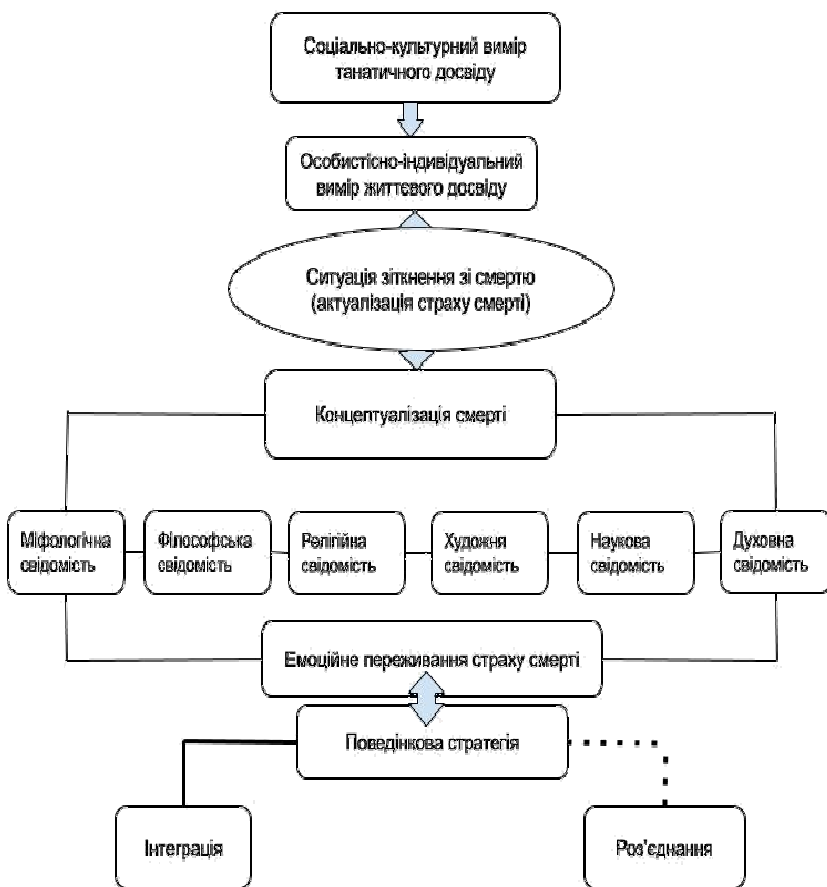


Рис. 2.2.1. Теоретична модель організації життєвого досвіду в ситуації зіткнення зі смертю

– *ситуація зіткнення зі смертю* – елемент у структурі досвіду, який свідомо або несвідомо активує переживання страху смерті;

– *концептуалізація смерті* – когнітивний (мисленнево-оцінний) аспект інтерпретації ситуації зіткнення зі смертю, представлений своєрідним фільтром у свідомості людини, через

який пропускається новий досвід і відповідно до типу свідомості, що домінує (міфологічна, філософська, релігійна, художня, наукова, духовна), тлумачиться та оцінюється;

– *емоційне переживання* – афективний аспект переживання ситуації зіткнення зі смертю, який може охоплювати поряд зі страхом смерті цілий комплекс дотичних (тривога, розгубленість, жак) або замісних (гнів, агресія, радість, байдужість) емоцій;

– *поведінкова стратегія* – спосіб взаємодії людини зі страхом смерті, з переживаннями, пов'язаними із ситуацією зіткнення зі смертю, які мають два основні вектори: прийняття (інтеграція) та заперечення (роз'єднання). У разі внутрішнього доступу новий досвід смерті інтегрується в загальний життєвий процес і відбуваються зміни. У разі неготовності прийняти (заперечення, уникання) новий досвід зіткнення зі смертю відбувається роз'єднання, де життєва система (досвід) не піддається змінам і перебуває у відносній стабільності, непорушності.

Отже, завдяки соціально-культурній пам'яті спільноти, яка є носієм засадничих цінностей, ідеалів, норм середовища, а також завдяки міжособистісним реакціям (звичкам соціальної взаємодії), суб'єктивно-індивідуальним переживанням страху смерті формується певна культурна норма поведінки та реагування на ситуацію зіткнення зі смертю (культура смерті), котра інтегрована в індивідуальний досвід особистості та досить успішно впливає як на неї загалом, так і на організацію її життєвого досвіду зокрема.

Смерть є однією з найважливіших онтологічних умов існування людини на різних рівнях її життєдіяльності: біологічному, соціальному, психологічному, духовному. Ситуація зіткнення зі смертю може мати парадоксальну природу, залежно від ступеня заглиблення в неї та способу інтерпретації. З одного боку, страх смерті має інстинктивну природу і є транслятором інформації про певну загрозу для життя людини, з другого боку, цей страх виходить за межі його вузького розуміння як інстинкту самозбереження і набуває нових соціальних форм та екзистенційних смислів.

2.3. Стратегія дослідження страху смерті як способу організації життєвого досвіду особистості

Тема смерті довго була для академічної науки табуованою. Тому цілком закономірно, що методологія дослідження смерті мало розроблена. Більше ніж століття активного соціально-психологічного фокусування на проблемі смерті та страху перед нею асимілювало методологічні напрацювання в цій сфері дослідження із психоаналізу, гуманістичної психології, екзистенційної психології, трансперсональної психології, психолінгвістики тощо. Психологія страху смерті за своєю внутрішньою неоднорідністю та множинністю інтерпретацій стимулює диференціацію дослідницьких напрямів. Зміст поняття смерті, його численні історичні поняттєві трансформації, способи тлумачень та пояснень феномену зазнають переосмислень, потребують нових “прочитань”, залишаючись часто поза межами усвідомлення. Проблема смерті є свого роду вічною тасмницею в індивідуальній і науковій рефлексії, що стикається з низкою емпіричних проблем, що виникли в процесі її дослідження.

По-перше, *значна частина уже наявного методичного інструментарію малоефективна і нерелевантна*: міра відповідності результатів наразі не співвідноситься із завданнями емпіричного пошуку. Автори не завжди пояснюють зв’язок своїх припущень, сформованих у питаннях опитувальників, з концептуальним змістом того явища, яке досліджується. При цьому переважна більшість інструментів оцінюють лише страх перед смертю і ставлення до смерті. І помітно бракує до того ж методик для вимірювання прийняття смерті. Ще одним недоліком більшості наявних методик є їхня одномірність. Ця заощадливість у вимірюванні страху смерті і пов’язаних зі смертю подій є значним недоліком в інструментальній системі дослідження в танатології. Тобто й досі в науковому середовищі залишається актуальним запит на розроблення якісного дослідження, яке зможе розкрити тему смерті, страху і вмирання більш системно і глибоко.

По-друге, слід говорити й про те, що *справжнього (завершеного) досвіду смерті як такого в принципі бути не може*,

а це призводить до певної умовності даних, які ми отримуємо. Тобто як би ми не намагалися описати те, що лежить за межею життя, ми все одно використовуємо категоріальну сітку, утворену з тих значень і понять, які запозичуємо з реального проживання нашого життєвого досвіду. Усе, що лежить поза досвідом, не може бути відрефлексовано. Ми можемо якимось чином уявляти смерть, якимось до неї ставитися, приймати або ігнорувати її, але всі ці когнітивно-емоційні маніпуляції будуть проходити через фільтр самого життя. Відповідно, смерть є контекстуально вплетеною в життя, його важливою, невід'ємною частиною, яка здійснює безпосередній і опосередкований вплив на процес життєконстрування та розбудови особистістю власного життєвого світу.

Враховуючи цю особливість, ми вводимо одне із центральних понять у роботі – *“ситуація зіткнення зі смертю”*, яке в екзистенційній традиції інтерпретується як ситуація, яка свідомо чи несвідомо актуалізує страх смерті (Л. Бінсвангер, М. Босс, В. Франкл, І. Ялом). Отже, ці поняття (страх смерті і ситуація зіткнення зі смертю, або зустріч зі смертю) ми використовуємо частково як синонімічні. Адже терміни “страх смерті”, “досвід смерті” або “танатологічний досвід” викликали б одразу заперечення у респондентів. А використання таких смислових конструкцій, як “ситуація, яка була пов’язана зі смертю” чи “переживання, пов’язані із ситуацією смерті”, дистанціюють особистість від самого страху смерті (адже йдеться ніби про ситуацію, а не напряму про саму особистість), що дає змогу не втрачати потрібний для нас як дослідників зміст. Таке “помірне” входження в тему, забезпечення своєрідної “безпечної зони” для особистості дає змогу безпечно пройти її первинні внутрішні захисти і продовжити досліджувати страх смерті через *переживання* ситуації зіткнення зі смертю.

Певні труднощі зумовлені також рівнем складності досліджуваної проблеми, яка відображається іноді в проблемі складності завдань, які ми можемо ставити перед досліджуваними. Тут ідеться передусім *про проблему екологічності та етичності самої процедури дослідження*, дотримання якої потребує високого рівня продуманості щодо послідовності та способу подання інформації, її структурування та розподілу (від найменш травматичних завдань-стимулів до більш складних завдань, які потребують

усвідомленої готовості респондента продовжувати дослідження та його внутрішнього ресурсу, аби далі заглиблюватися в пізнання досліджуваної теми). На етапі виникнення таких труднощів, а вони можуть виникнути, власне, на будь-якому етапі дослідження, відбувається відтік тих людей, які не витримують специфічного “тиску” теми смерті і відмовляються від подальшої участі в роботі, що породжує, відповідно, потребу в пошуку нових респондентів.

На цьому етапі “промацування” ґрунту на готовність і безпосередньо бажання досліджуваного виконувати більш складні завдання можуть виникати труднощі, пов’язані з ***актуалізацією психологічних захистів проти страху смерті, що часто призводить до спотворення результатів.*** Зазвичай люди намагаються уникати думок про смерть, вибудовуючи різні психологічні механізми захисту від страху смерті. Ми протестуємо проти смерті, кидаючи їй часто неусвідомлений виклик (алкоголізм, наркоманія, екстрим, ризик); ідемо в опозицію щодо страху смерті, активно використовуємо різноманітні методи боротьби із ним; компенсуємо страх смерті в пришвидшенні і набиранні обертів інтенсивності життя або ж ізолюємо себе від смерті, витісняючи її за межі свого власного життєвого світу, що може в результаті призвести до психологічної кататонії – коли страх оволодіває людиною і вона стає не здатною на будь-який рух, дію, вчинок. Такі захисти можуть бути викристалізовані часом і стилем життя самої людини, а тому обійти їх або ж прослизнути повз їхню щільну матерію – досить складне завдання. Отож у цьому випадку не завжди можна покладатися на формалізовані опитувальники, які відтворюють здебільшого особливості і типи захистів від страху смерті, а не глибинну сутність самого феномену та його вплив на життя людини. Що ж до глибини, то тут актуальність використання якісних методів дослідження значно зростає. Якісний інструментарій забезпечує краще проникнення крізь товщу раціональності, прокладаючи шлях до внутрішнього простору людини, який вона найчастіше не усвідомлює.

Утім, через незмінну критику якісного підходу та ставлення до нього як до ненаукового знання представники якісної парадигми постійно потребували нових, серйозних критеріальних змін в оцінці результатів своїх дослідницьких робіт. Такою вдалою спробою

можна вважати підхід І. Лінкольна та Е. Гюбоа, який уже понад 20 років є взірцем, коли йдеться про проблему валідизації якісних досліджень. Учені запропонували замінити традиційне поняття “валідність” на поняття “достовірність” (trustworthiness), яке описують такі критерії, як *правдоподібність* (упевненість у правильній інтерпретації змісту даних, різновид *внутрішньої валідності*), *включеність у контекст* (узаалежненість, здатність дослідника бути включеним у контекст дослідження, гнучко реагувати на його зміни, динаміку), *підтверджуваність* (аналог параметра об’єктивності позитивістського дослідження, свобода дослідницького процесу від суб’єктивізму та упереджень дослідника, унеможливлення спотворень та фантазувань з його боку) та *можливість перенесення* (частково відповідає критерію зовнішньої валідності, показує ступінь узагальненості результатів, наскільки їх можна генералізувати, що в якісних дослідженнях поступається місцем індивідуальній валідності) (Мельникова и др., 2014).

З огляду на ці міркування є ще одна складність, яка полягає в ***розрізненні усвідомленого і неусвідомленого ставлення до смерті***. Ставлення до смерті, як і будь-яке психологічне явище, за своєю суттю амбівалентне (від повного заперечення до тотального прийняття). Цей своєрідний континуум, у якому протягом життя здійснюються постійні переміщення від одного полюса до другого (як окремої особистості, так і цілого суспільства), перебуває в системі координат свідомого/несвідомого, бажаного/дійсного, уявного/реального тощо. Свідоме ставлення до смерті може бути тотожним несвідомим проявам, різнитися щодо деталей або ж бути антагоністом до іншого, що породжує в результаті внутрішні конфлікти. Беручи до уваги один бік й ігноруючи інший, ми ризикуємо втратити цілісне, системне бачення досліджуваного явища; розглядаючи його лінійно – втратити перспективу і можливість виходу на нові рівні інтерпретації, а отже, і на нові рівні й способи взаємодії з ним.

У процесі аналізу проблемних зон, які об’єднують значущі питання побудови та проведення емпіричного дослідження феномену смерті, ми виокремили такі групи труднощів: *змістові* (суб’єктивність досвіду смерті, брак психологічної інтерпретації); *методологічні* (проблеми методичного інструментарію, ступінь

складності завдань, обмеженість емпіричної вибірки, етика процедури проведення дослідження, збалансування кількісного і якісного підходів); *психологічні* (психологічні захисти проти страху смерті, свідоме і несвідоме ставлення до смерті).

Здійснивши таку об'єктивізацію труднощів емпіричного дослідження, перейдемо відтак до пошуку шляхів їх мінімізації.

Зважаючи на специфіку предмета дослідження та пов'язані з ним проблемні зони (описані вище), цілком раціональним видається вибір якісної методології як провідної дослідницької стратегії. Використання переважно якісних методик з елементами кількісної обробки реалізує як об'єктивну, так і інтерпретативну методологічну позиції. Кількісні дані за принципом додатковості відігравали радше допоміжну роль у дослідженні, даючи змогу підвищити надійність інтерпретації якісних даних. Адже предмет нашого дослідження (страх смерті як спосіб організації життєвого досвіду) неможливо дослідити кількісно. Ми не мали на меті з'ясувати лінійні залежності чи причинно-наслідкові зв'язки, відповідаючи на питання “скільки?”, “якою мірою?”, “як часто?”. Ми прагнули розкрити феноменологію процесу організації життєвого досвіду під впливом страху смерті, щоб простежити, побачити, зрозуміти, як формується життєвий досвід під впливом страху смерті; як ситуація зіткнення зі смертю впливає на людей – змінює їх чи залишає байдужими; що відбувається з їхніми думками, почуттями, станами, з їхніми життєвими поглядами загалом; яким чином це впливає на їхнє життя та життя інших.

Працюючи з якісними даними під час дослідження феномену страху смерті, аналізуючи їх та інтерпретуючи, ми приділяли більше уваги змісту отриманих суб'єктивних значень і смислів, які простежуються в мові досліджуваних, при цьому не намагалися нав'язати їм щось абсолютизоване, загальноприйняте, унормоване. Об'єктивна методологічна позиція покликана *пояснити* досліджуваний феномен *через* об'єктивізацію психічних проявів (процесів, станів, настановлень тощо), інтерпретативна ж – *зрозуміти* досліджуване явище за допомогою експлікації мовної форми досвіду, розкрити та “розговорити” внутрішній світ людини, роз'яснити й осмислити його зміст, наповненість (Бусыгина, 2009b). І хоча багато науковців не стомлюються критикувати і звинувачувати якісний підхід у його надмірній суб'єктивності і

ненауковості, з кожним днем він набирає, однак, усе більшої популярності і запотребованості в психологічних дослідженнях (Войскунский, 2001; Кочубейник, 2010; Лаба, 2004; Лысенко, & Марковская, 2001; Мельникова и др., 2014; Страус, & Корбин, 2001; Толстова, & Масленников, 2000; Улановский, 2006), де прихильники якісного інструментарію послуговуються “етичною валідацією як формою подолання редукціонізму та універсалізації в пізнанні і розумінні життєвого світу людини” (Бусыгіна, 2009а).

Для подальшої загальної спрямованості дослідницького пошуку із застосуванням якісних інструментів визначальними перевагами стали:

- “відкритий” характер процедури дослідження, спрямованого на узагальнення емпіричного матеріалу і гіпотетичне теоретизування;
- специфіка якісних методик, які привносять у процедуру дослідження систематичність і точність, що надзвичайно важливо для наукового методу роботи з даними;
- перевага надається не так точності методу, як якості і глибині осмислення досліджуваної проблеми;
- кількісні дані зазвичай вирвані із загального життєвого контексту особистості, якісні ж дослідження максимально відтворюють цілісну картину бачення досліджуваного об’єкта через заглиблення та прояснення особливостей і варіабельності всіх можливих контекстів;
- якісні процедури дають змогу охопити досить широке поле аспектів дослідницького феномену, де різні підходи, різні культурологічні світогляди не є перешкодами;
- якісні інструменти дозволяють ефективніше працювати з малочисельними вибірками без втрати їх змістовної наповненості (Бусыгіна, 2009а, 2009б; Мельникова и др., 2014).

З огляду на всі вищезазначені переваги якісної методології та специфіку предмета нашого дослідження дослідницький підхід, що віддає перевагу якісному інструментарію, стає більш обґрунтованим: *анкетування з відкритими питаннями, незакінченими реченнями, особистісний нарратив, глибинне напівструктуроване інтерв’ю, написання життєвого сценарію та підсумкових самозвітів після проходження всього дослідницького шляху.*

Побудова емпіричного дослідження страху смерті як способу організації життєвого досвіду особистості

Озброївшись арсеналом попереджувальних заходів щодо самого плану дослідження, можемо переходити відтак безпосередньо до його побудови. Основна методологічна стратегія дослідження базувалася на застосуванні якісних процедур контент-аналізу (Кильченко, Бергфельд, Шевкова, Шилєнкова, & Ширинкіна, 2007; Шалак, 2004; Юськів, 2006), що забезпечує методологічну гнучкість та наукову раціональність шляхом скоординованої систематизації та узагальнення якісних даних (можливості смислової конденсації в процесі кодування великого масиву значень смерті та інтерпретацій танатологічного досвіду).

Обрання нами методу контент-аналізу як основного інструменту обробки даних обґрунтовується дослідницькими завданнями, що передбачають з'ясування глибинного розуміння змісту тексту про феномен, який нас цікавить (страх смерті як спосіб організації життєвого досвіду особистості). Оскільки текст у контент-аналізі розглядається як текстовий аналог дійсності (Кильченко и др., 2007), то дослідницький інтерес полягає не так у самих характеристиках змісту тексту, як у позамовній реальності, яка за ними стоїть (характеристики події зіткнення зі страхом смерті, когнітивні репрезентації смерті в культурі та особистому досвіді особистості, емоційні переживання, інтенції автора, характеристики наслідків зіткнення тощо).

Важливий етап нашої роботи – розробка принципів категоризації текстового матеріалу, виділення в ньому смислових вузлів, ключових елементів. Такими смисловими вузлами є базові елементи теоретичної моделі: соціально-культурний вимір танатичного досвіду, ситуація зіткнення зі смертю, характеристики, що стосуються суб'єкта переживання страху смерті (когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти) та наслідки, зумовлені ситуацією смерті (трансформації життєвого досвіду).

У межах методу контент-аналізу виділяють два підходи: *кількісний* (реєстрація частоти появи в тексті певних характеристик змісту, застосування статистичних процедур, визначення кількісної структури змісту тексту) і *якісний* (фіксація самого факту наявності/відсутності в тексті будь-яких характеристик змісту, що передбачає реконструкцію суб'єктивних складників текстового

потоків і дає змогу виявити типи якісних моделей змісту) (Войс-кунський, 2001). Залежно від завдань, які ми ставили перед собою, ці підходи застосовувалися як окремо, так і обидва одночасно.

Для кожного етапу було побудовано концептуальну модель предмета аналізу, що містила в собі три основні елементи (Кильченко и др., 2007): категоріальну модель предмета аналізу (або класифікатор контент-аналізу), одиниці аналізу, одиниці виміру.

Категоріальна модель, або категоріальна матриця (Манаев, 2003), включає параметри, категорії аналізу та одиниці виміру ознак, які висвітлюють той чи інший бік предмета дослідження або ж певним чином їх стосуються. При цьому та чи та ознака предмета відповідає певному параметру дослідження, а значення ознаки – категорії аналізу (Кильченко и др., 2007). Наприклад, така ознака предмета дослідження, як особливості ситуації зіткнення зі смертю, є параметром дослідження “ситуація зіткнення зі смертю”, а значення цього параметра розкривається в процесі категоризації текстового змісту, результатом якого є виокремлення характеристик чи особливостей цього показника (як, наприклад, контекст, локалізація, учасники ситуації зіткнення зі смертю тощо). Набір категорій аналізу та їх опис детально представлено в дисертаційній роботі автора (Мирончак, 2016).

Емпіричне дослідження передбачало розвідувальний етап, чотири етапи основного дослідження та завершальний етап у формі зворотного зв'язку. Проведений на першому етапі асоціативний експеримент з подальшою обробкою його результатів дав змогу виокремити серед мовних семантичних одиниць певні смислові коди смерті (концепти), які транслюють інтегроване в них знання про дійсність, та зіставити їх відповідно до виділених у теоретичній частині типів свідомості (міфологічна, релігійна, філософська, художня, наукова, духовна).

Певна кількість асоціативних понять утворює концепт, притаманний тому чи іншому типу свідомості, який впливає безпосередньо на конструювання навколишньої реальності та задає відповідні правила гри в ній. Різного типу асоціативні процедури застосовують як у дослідженнях індивідуальних особливостей особистості, так і у вивченні соціально-культурних характеристик. За допомогою методу вільних асоціацій ми можемо виявити стереотипні уявлення про смерть, певні особливості індивідуального

досвіду та культурологічні впливи на досліджуваний нами об'єкт. На думку В. П. Беляніна, асоціативний метод можна використовувати, щоб з'ясувати особливості функціонування мовної свідомості людини. У нашому дослідженні таких типів свідомості виділено в процесі теоретичного аналізу шість: міфологічна, філософська, релігійна, художня, наукова та духовна. Тобто концепт смерті є своєрідним згустком культури смерті, яка формувалася протягом століть; специфічним кодом у свідомості людини, за допомогою якого вона входить у цю культуру і на її тлі презентує себе в житті. Такої ж думки дотримується А. Вежбицька, яка визначає концепт як об'єкт зі світу “ідеального”, що має ім'я і віддзеркалює певні культурно зумовлені уявлення людини про світову дійсність (Вежбицкая, 1999). В інтегративному підході (Г. Г. Слишкін, С. Г. Воркачов) концепт постає як багатомірне культурно значуще соціопсихічне утворення в колективному свідомому, що виражається в мові. Отже, асоціативно-образна база, яка утворює семантичне поле концептів у тому чи іншому типі свідомості, матиме свій специфічний характер та змістове наповнення. Концепт є свого роду елементом картини світу, зміст якого розкриває бачення і ставлення людини до феномену смерті як частини дійсності.

Зміна концептів відображається в різноманітних образах смерті, ідеях та провідних мотивах таємничого феномену. Концепти смерті, як і концепти життя, є одними з найбільш універсальних концептів у мовній картині будь-якого народу світу, результатом набутого, трансформованого часом життєвого досвіду. Саме тому в розвідувальному дослідженні ми звернулися до асоціативного експерименту, що дало змогу виокремити серед мовних семантичних одиниць певні культурологічні коди, які транслиують інтегроване в них знання про дійсність. У низці наукових джерел концепт трактують як “вербалізований культурний зміст”, який має свою унікальну специфіку мовного вираження (Карасик, & Стернин, 2005). Отож щоб зберегти специфіку та унікальність такого культурного змісту, який розкриває одне із фундаментальних понять життя – поняття смерті, досліджувані виконували поставлені перед ними завдання тією мовою, яка для них була рідною (українською або російською).

За результатами асоціативного експерименту ми отримали близько трьох з половиною тисяч (3420) асоціацій, пов'язаних зі

смертю. Таку величезну кількість якісних даних ми піддали квантифікації (процедура перетворення якісних даних у кількісні результати), застосувавши для цього контент-аналіз. Основним критерієм аналізу став тип свідомості, а його вимірами – виокремлені в теоретичній частині різновиди: міфологічна, філософська, релігійна, художня, наукова, духовна. У межах цього методу увесь спектр даних пройшов специфічну процедуру опрацювання: спочатку дані кодувалися, потім піддавалися категоризації з подальшим їх опрацюванням за рівнем частотності. Завдяки цьому було здійснено такі процедури: розподіл асоціацій та виокремлення концептів; зіставлення виокремлених концептів відповідно до типу свідомості; розкриття концептуального змісту та смислового значення поняття смерті залежно від типу свідомості.

Анкетування, письмовий наратив, шкала танатичної тривожності Д. Темплера, глибинне напівструктуроване інтерв'ю, використані на основному етапі дослідження, дали змогу зібрати широкий масив даних, на основі яких у результаті опрацювання та інтерпретації можна було вирішити такі завдання: категоризація і формулювання основних параметрів оцінювання ситуації зіткнення зі смертю, побудова типології моделей страху смерті як способу організації життєвого досвіду, аналіз відповідності культурно-історичних особливостей концептуалізації смерті сучасним соціокультурним умовам.

На завершальному етапі оцінювалося дотримання “техніки безпеки” та екологічність дослідницького процесу, з’ясувався загальний психологічний стан досліджуваних, вивчалися особливості впливу тематики смерті на респондентів та в разі негативних переживань за необхідності надавалася психологічна підтримка.

У контексті соціально-психологічного запиту сучасного суспільства на потребу молодій людині в додатковій культурі взаємодії зі смертю та страхом перед нею і було сформовано вибіркиму сукупність людей чисельністю 254 особи віком від 17 до 30 років. Відповідно до завдань дослідження на кожному етапі чисельність вибірки була різною: в асоціативному експерименті – 171 особа, на етапі наповнення теоретичного конструкта “страх смерті як спосіб організації життєвого досвіду” емпіричними показниками – теоретична вибірка із застосуванням відбору максимальної варіації, критично важливих та екстремальних

випадків. Такий дослідницький підхід дає змогу працювати не зі заздалегідь розробленою вибіркою, а формувати її поступово, поетапно, покроково збагачуючи і доповнюючи: від одиничних випадків до можливості здійснити певні узагальнення, виділити схожості та відмінності методом порівняння чи максимального контрасту (Дембицкий, 2016). Щоб забезпечити репрезентативність вибірки в період її формування, ми застосували такі стратегічні підходи, як відбір максимальної варіації (відбір найрізноманітніших випадків у дослідженні обраного феномену), відбір критично важливих випадків (можливість перенесення важливої інформації з одних випадків на інші), відбір методом снігової кулі (відбір здійснюється “через знайомих” за рекомендацією чи порадою), відбір екстремальних випадків (пошук нетипових випадків, які якісно вирізняються серед загальної маси). У випадку використання методу кейс-стаді залучалися найбільш яскраві та найчастіше повторювані приклади ситуацій зіткнення зі смертю. Було опрацьовано 367 текстів (анкетні дані, наративи, інтерв’ю, життєві сценарії). Близько 14 % респондентів були виведені з дослідження на різних етапах через відмову (з різних причин) в подальшій участі.

Опрацювання та інтерпретація результатів здійснювалися за допомогою якісного аналізу з елементами кількісних показників. Для перевірки та підвищення надійності інтерпретацій якісних даних і більш поглибленого вивчення досліджуваного феномену були застосовані процедури триангуляції (Бусыгина, 2009а): *методологічна триангуляція* – передбачає паралельне використання кількісних і якісних методів, при цьому їх застосування здійснюється незалежно один від одного на підставі різних емпіричних даних, що не перетинаються, а інтеграція отриманих результатів відбувається на завершальній стадії дослідження, на стадії їх інтерпретації; *триангуляція даних* – використання різних джерел (асоціативний експеримент, наратив, інтерв’ю, життєві сценарії, анкетування) під час проведення дослідження.

Для більшої ілюстративності описаних вище напрацювань ми розробили емпіричну модель дослідження страху смерті як способу організації життєвого досвіду особистості (табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

Емпірична модель дослідження страху смерті як способу організації життєвого досвіду особистості

Етапи	Завдання дослідження	Методи дослідження	Попередні параметри (критерії) аналізу	Способи обробки
1 етап	Систематизація танатологічного дискурсу в мовній свідомості	Метод вільних асоціацій (ланцюговий)	Ядерні та периферійні реакції Міфологічна, релігійна, філософська, художня, наукова, духовна свідомості	Частотний аналіз Виокремлення тематичних зон
2 етап	Визначення культурологічних особливостей танатичного досвіду (як прийнято, заведено в культурі, що типово для культури)	Анкета-опитувальник, глибинне напівструктуроване інтерв'ю	Когнітивні репрезентації Легалізація смерті у культурі Міра наближення/дистанціювання Взаємодія зі смертю Характер емоційних переживань Транслятори танатичної інформації Зміст медіаконтенту Традиції Обізнаність Дотримання традицій	Процедури контент-аналізу (тематичний аналіз, конденсація смислу) Порівняльний аналіз

Етапи	Завдання дослідження	Методи дослідження	Попередні параметри (критерії) аналізу	Способи обробки
3 етап	Наповнення теоретичного конструкта “організація життєвого досвіду особистості в ситуації зіткнення зі смертю” емпіричними показниками	Письмовий нарратив, глибинне напів-структуроване інтерв’ю, написання життєвих сценаріїв	Ситуація зіткнення зі смертю Когнітивний компонент Емоційний компонент Поведінковий компонент Зміни в життєвому досвіді внаслідок зіткнення із ситуацією смерті	Наративний аналіз, Контент-аналіз (категоризація, кодування, інтерпретація)
	Побудова типологічних моделей страху смерті як способу організації життєвого досвіду	Якісний аналіз текстів із застосуванням стратегії найбільшого контрасту, теоретичний синтез, типологічний аналіз		

Отже, дослідження страху смерті як способу організації життєвого досвіду є більш ефективним, інформативним та екологічним за умови його побудови як якісного дослідження з елементами кількісних показників. За основну методологічну стратегію дослідження було взято застосування якісних процедур контент-аналізу, що забезпечують методологічну гнучкість та наукову раціональність шляхом скоординованої систематизації та узагальнення якісних даних.

З’ясовано, що застосування переважно якісного підходу в дослідженні нівелює ряд труднощів дослідницького процесу і дає змогу вийти на новий якісний рівень теоретизації, аналітико-синтетичних побудов та масштабних узагальнень.

2.4. Особливості впливу реального та уявного танатологічного досвіду на особистість

У проведеному нами якісному дослідженні було застосовано методику написання життєвого сценарію: людина цілеспрямовано “поміщала” в ситуацію зіткнення з її власною смертю, щоб з’ясувати, наскільки фактор можливості або загрози близької смерті дає поштовх для переструктуризації її життєвого світу.

Досліджуваним пропонувалося написати в довільній формі три варіанти свого життєвого сценарію: 1) життєвий сценарій без додаткових умов, 2) життєвий сценарій за умови, коли залишилося жити один рік, 3) життєвий сценарій за умови особистого безсмертя.

Аналіз текстів (усіх трьох життєвих сценаріїв) проводився за такими трьома критеріями:

1) *структура* (внутрішня організація тексту, його форма, цілісність та узгодженість, логіка викладення думок, їх послідовність, зв’язність, рівень синтезування);

2) *зміст* (сутність повідомлення, його поверхові та глибинні контексти, смислові акценти, основні ціннісні орієнтири);

3) *специфіка Я* (інтенціональність Я) – розкривається через особливості смислових трансформацій (їхню спрямованість), зміну контекстів повідомлення залежно від зміни умов, зокрема за умови близької смерті, та потреб, які визначають смислове наповнення сценарію.

Нагадаємо, що завдяки цим критеріям ми мали змогу з’ясувати особливості змін у процесі побудови життєвого сценарію залежно від зміни інструкції.

У результаті проведеного аналізу 189 текстів (63-х респондентів) виявлено, що тексти трьох типів життєвих сценаріїв – без умов, за умови близької смерті (через один рік), за умови безсмертя – значно відрізняються один від одного за виділеними критеріями.

Аналіз життєвого сценарію № 1 (варіант без додаткових умов). Після опрацювання текстів усіх респондентів було виокремлено такі характерні особливості написання життєвого сценарію без зазначення додаткових умов: структура побудови розповіді про свій життєвий шлях досить лінійна, події логічно взаємопов’язані між собою, гармонійно впливають одна з одної, детерміновані вже наявним досвідом, не суперечать одна одній. Текст здебільшого має форму схеми, яка ілюструє ключові моменти

в житті людини, значущі сфери її життєдіяльності, соціальні інститути, через які особистість себе самопрезентує. Поширеним варіантом опису свого життєвого шляху (57 текстів) є такий: народження – дитячий садок – школа – університет – робота – кар’єра – сім’я – діти – подорожі – успіх – щастя. Як бачимо, специфіка такого тексту полягає в надмірній соціалізації особистості, її самоідентифікації через низку соціальних інститутів (сім’я, освітній заклад, професійна установа). Тема смерті з’являється лише у 8 сценаріях наприкінці розповіді у формі логічного завершення життя без будь-якої деталізації, у формі сухого, логічного, беземоційно викладеного факту. Зміст розповідей за інструкцією №1 найбільш розгорнутий. Хоча стиль написання сценаріїв у досліджуваних досить різний, проте змістова їх наповненість виглядає схожою, типовою. Сценарії подібні між собою настільки, що напрошується думка про копіювання, зчитування, дублювання певного соціального еталона (соціально бажаного зразка), сконструйованого культурою, масою та середовищем, а не самою особистістю. Безперечно, у процесі конструювання життя беруть участь і ті й інші, але відчуття впливу вже сконструйованої соціальною матрицею програми не зникає під час прочитання таких життєвих сценаріїв. Отже, соціально стандартизований досвід породжує відповідні типові особистісні моделі організації свого життєвого часу. Історія країни, її географічне положення, економічна та політична ситуація накладають помітний відбиток на ставлення людини до власного життєвого досвіду, до способу його організації та можливості його видозмінювати. Якщо підсумувати, то виходить, що життєвий сценарій без додаткових змінних допомагає особистості відповісти на такі питання: Чи можу я спланувати своє життя? Що я хочу мати? Ким я хочу бути? Яке моє місце, роль, статус у соціумі? Така постановка питань розкриває характерне змістове наповнення сценаріїв, спрямоване здебільшого на задоволення таких потреб, як потреба в прогнозованості майбутнього, потреба в стабільності, надійності, потреба в самореалізації (у досягненні успіху на роботі, реалізації в сімейних стосунках, досягненні певного соціального статусу тощо).

Аналіз життєвого сценарію №2 (за умови, коли залишилося жити один рік). Спершу, після прочитання інструкції, спостерігається певне “зависання”, пауза або смисловий вакуум, відтак людина на деякий час заглиблюється у внутрішні переживання.

Поширеними є фрази типу: *я не знаю; не уявляю такого; важко уявити; не хочу навіть думати про це; цікаве запитання, але треба подумати* тощо. Згодом, коли захист трохи послаблюється і потік думок відновлює свою циркуляцію, робота потроху налагоджується. Для життєвого сценарію, обмеженого лише одним роком життя, характерні такі особливості: структура тексту дещо хаотично побудована; події фіксуються не лінійно, а точково; немає чітких причинно-наслідкових зв'язків. Попри те що певна зв'язність елементів тексту зберігається, логіка викладу думок у цілому непослідовна. Зміст емоційно насичений вживанням таких слів, як: *люблю, ненавиджу, мрію, відчуваю, радість, щастя, смуток* тощо. Змістове наповнення, на відміну від попереднього сценарію, нетипове, унікальне, неповторюване. Навіть якщо форма написання сценарію залишається у вигляді схеми, то її наповнення серед досліджуваних дублюється не так часто. Варіанти опису життєвого плану були такі: *“мрію побачити океан”; “поїхала б до Тибету і займалася там медитацією”; “утекла б з дому”; “написала б мемуари”; “робив би щось корисне кожного дня”; “знайшов би спосіб вилікуватися і жити далі”; “жив би, як і живу тепер”; “пішов би воювати за Україну – все одно вмирати, так краще з честю”, “хотів би, щоб кохана завагітніла і частинка мене продовжувала жити далі”, “покинула б роботу і намагалася б прожити цей відрізок часу в задоволення”, “помирився б з батьками і провів би цей час краще з ними, з друзями”* тощо. Зовсім не винятком були відповіді, що свідчили про легковажність, несерйозність, з якими деякі респонденти поставилися до завдання. Інструкція сприймалася ними як ігрова, нереальна, неможлива, нездійсненна: *“не знаю... пив би, гуляв би, розважався б”; “перестріляв би всіх політиків, усе одно невдовго сидіти доведеться”; “зробив би щось божевільне, як герої у фільмі “Достукатися до небес” чи “Поки не зіграв у ящик”, але перед цим треба було б пограбувати банк”*.

Прикметною особливістю такого типу сценаріїв є зникнення часових вимірів особистості. Хоча інструкція звучить досить загально, переважна більшість респондентів прочитує її як інструкцію описати саме цей один рік життя, який залишився. У тексті не з'являються події з минулого і майже не виникають плани щодо майбутнього, яке хоч і в обмеженій перспективі, але все ж має місце. Увага оповідача фокусується на теперішньому, у точці тут і

тепер, яка увібрала в себе все набуте й уявне і виштовхнула на поверхню найважливіше для особистості в цей момент її власної історії. Специфікою таких текстів є їхня спрямованість на внутрішні контексти особистості, коли яскравіше проявляється її суб'єктність. Відбувається повернення Я до самого себе, воно стає більш індивідуалізованим, унікальним. Як бачимо, програма сценарної поведінки із введенням умови обмеженості життя одним роком на відміну від попереднього варіанта, коли людина діє за відпрацьованим сценарієм, закріпленим у вигляді певних когнітивних схем, зазнає різких якісних змін. Характерними семантичними одиницями цієї категорії текстів були дієслова, пов'язані з рухом і конкретною дією, зміною, переміщенням: *поїхала б, пішов би, переїхав би, зробила б, повернувся б, утекла б* тощо.

Питання, які постають під час написання життєвого сценарію з умовою персональної смерті через рік, такі: *Що я хочу в цей момент? Що я ще хочу встигнути зробити, побачити, відчувати? Хто я є насправді і чого я реально хочу? Чи живу я так, як хочу, чи так, як прийнято?* Така постановка питань розкриває зміст характерних потреб для цього типу сценарію: потреба встигнути щось завершити або зробити, потреба в конкретній дії, потреба в контролі над своїм життям, потреба в самопізнанні.

Аналіз життєвого сценарію №3 (за умови особистого безсмертя). Для сценарію цього типу характерні такі особливості: структура текстів послідовна, з достатньо пов'язаними між собою елементами (подіями), логіка побудови текстів не має чітких причинно-наслідкових зв'язків, проте простежується певна етапність у процесі розгортання життєвого сценарію. Людина, оперуючи категорією вічності, намагається певним чином диференціювати її на окремі часові проміжки, кожен з яких планує проживати по-різному. Наприклад, в одному із текстів зазначено таке: *“перші б сто років жив, як і живу тепер, заробив би багато грошей; наступні сто років витрачав би ці гроші на різноманітні задоволення та подорожі; ще 100 років присвятив би вивченню Всесвіту...”*. Часова категорія в текстах здебільшого розмита, хоча й, буває, і простежується: в історіях немає ні початку (як у сценаріях №1), ні кінця (як у сценаріях №2), тож наприкінці у досліджуваних часто спостерігалось відчуття розгубленості і виникали питання: що ж далі? а чим насправді можна заповнити вічність? Тому тексти сценаріїв “безсмертя” здебільшого обірвані, незавершені. Зміст

розповідей при цьому досить різномірний: узагальнений (“кайфував би і насолоджувався життям”, “змінював би професії кожні 100 років”, “винайшла б формулу «миру» на планеті” тощо), фантастичний (“літала б у міжгалактичні подорожі”, “винайшла б ліки від усіх хвороб”), а інколи й парадоксальний (“якби я був безсмертний, то винайшов би смерть” або “...важко уявити безкінечність. Мені б вистачило пожити років з 200, а більше, думаю, й непотрібно”). Специфікою таких текстів є поєднання двох попередніх сценаріїв, свого роду синтез соціального та особистісного, де Я при цьому втрачає свій чіткий образ, частково спирається на реальний життєвий досвід і трансформується у віртуальне Я, всесильне і безсмертне. Такий ефект трансформації Я можна побачити в комп’ютерних іграх, де особистість приміряє на себе різні ролі, реалізує в альтернативному просторі найбожевільніші ідеї, експериментує з різними образами тощо. Ще однією особливістю таких текстів є намагання особистості бути корисною для суспільства та світу в цілому. Навіть якщо частина тексту присвячена задоволенню і реалізації своїх власних потреб, майже в кожному сценарії можна натрапити на переломний момент, коли відбувається символічне перенасичення Я індивідуальним і з’являється бажання щось зробити для світу. Недаремно ж безсмертними вважають тих, чий імена, ідеї, продукти творчої та інтелектуальної діяльності є трансгенеративними в історії, культурі, мистецтві. Вони залишаються актуальними і соціально активними як у масштабах окремої особистості, так і цілого світу незалежно від часу та простору, в якому вони по-новому згадуються, оживають, інтерпретуються.

Отже, зміст характерних потреб для цього типу сценарію такий: потреба в отриманні задоволення, потреба у творчості, потреба у визнанні.

Узагальнивши результати аналітичної роботи, можемо тепер порівняти всі три сценарії (табл. 2.4.1).

Так, у ситуації звичного плину життя сценарій здебільшого стандартизований, шаблонний, побудований за певним культурно-соціальним еталоном, розлогий, логічно розгорнутий, завершений, з добре інтегрованим у соціальний простір Я, спрямованим на задоволення потреб у прогнозованості майбутнього, у контролі над своїм життям, у самореалізації.

Таблиця 2.4.1

Порівняння типів життєвого сценарію

Критерії			Які потреби проявляються	На які питання відповідають
Особливості структури	Зміст	Специфіка Я		
<i>Життєвий сценарій №1 (без додаткових інструкцій)</i>				
Лінійна, детермінована, цілісна, послідовна, схематична	Розгорнутий, хронологічний, типовий	Соціалізоване Я	Потреба в прогнозованості майбутнього, потреба в стабільності, потреба в самореалізації	Що я планую? Ким я буду? Яке моє місце, роль, статус у соціумі?
<i>Життєвий сценарій №2 (за умови одного року життя)</i>				
Хаотична, непослідовна	Емоційний, насичений, вибірковий, вузько-сфокусований, конкретизований, нетиповий	Індивідуалізоване Я	Потреба встигнути щось завершити або зробити, потреба в конкретній дії, потреба в контролі над своїм життям, потреба в самопізнанні	Що я хочу в цей момент? Що я ще маю встигнути? Хто я є і чого я насправді хочу?
<i>Життєвий сценарій №3(за умови безсмертя)</i>				
Послідовна, обірвана, незавершена	Фантазійний, фантастичний, парадоксальний, узагальнений	Віртуалізоване Я	Потреба в отриманні задоволення, потреба у творчості, потреба у визнанні	Що прийнято (модно, трендово) хотіти у світі?

Життєві сценарії, побудовані за умови особистого безсмертя, є синтезом реального досвіду і фантазування, де особистість балансує на межі реального та уявного. Часто Я особистості стає віртуалізованим, виходить за ustalені межі культури, соціуму, науки, історії та конструює альтернативні простори, прагнучи увіковічити себе в них, задовольняючи потребу у визнанні.

Моделюючи життя, обмежене в часі, Я особистості піддається змінам. Такий сценарій трансформує внутрішній досвід, фіксовані уявлення та звичні способи інтерпретації того, яким має бути світ, ким є Я в цьому світі і яке моє реальне призначення, актуалізуючи потребу в самопізнанні. Життєві сценарії під впливом усвідомлення власної смерті стають більш осмисленими, тісніше контактують з реальністю, де смерть є свого роду збільшувальним скельцем, яке підсилює внутрішнє бачення того, що є істинним, а що – хибним, що варте життєвої уваги і часу, а що – ні.

Отже, інкорпорація смерті в життя пробуджує людину, оголює і виносить на поверхню найголовніше, найнагальніше і найважливіше для її існування в конкретний часовий проміжок її власної життєвої історії.

Життєвий сценарій, у межах якого людина взаємодіє з навколишнім світом і планує свій час, – це якісний показник ефективності життєконструювання. Аналіз трьох типів сценаріїв (у контексті звичного способу життя, швидкої смерті та безсмертя) розкриває багатоаспектність особистості і представляє її як автора свого життя, її головного критика, який під впливом чинника усвідомлення смерті може змінювати головний сюжет своєї життєвої історії, переосмислювати провідну життєву концепцію і стимулювати себе до реальних змін життєвого світу.

Життєвий сценарій, який складається без додаткових умов, пов'язаних зі смертю, є найбільш структурованим. Він додає особистості цілісності, підтримує необхідне для її успішного розкриття в соціумі відчуття включеності у соціокультурні процеси, добре поєднує минулий досвід з теперішнім, зверненим у майбутнє. Життєвий сценарій за умови швидкої смерті стимулює процеси самоусвідомлення, активізує самоідентифікацію особистості, сприяє виокремленню найважливішого з фонового і другорядного, загострює відчуття тут і тепер, посилює прагнення життєтворення. Сценарій життя за умови безсмертя є ресурсним для особистості при необхідності відновлення втрачених смислів, пошуку індивідуальної надмети і метасенсу, проте він не стимулює особистість до реальних змін у своєму житті.

Характерними особливостями побудови для більшості життєвих сценаріїв виявилися тенденція стандартизації і використання соціально бажаного шаблону життя за умови його звичного плину і тенденція зміни змістової частини сценарію (відхилення від норми) у випадку наближення смерті. Відмінності значною мірою стосувалися сценаріїв, що передбачали безсмертя: сценарії були більш насиченими подіями, варіативними, фантазійними, казковими, інколи – суперечливими, хаотичними, рідше – практичними, реалістичними, розпланованими. У сценаріях за умови близької смерті респонденти частіше згадували сферу стосунків у контексті кохання та сім'ї: якби залишився лише рік життя, то хотілося б *“шалено закохатися”, “відчути себе коханою”, “помиритися з хлопцем”, “просто бути з коханою людиною до кінця”, “бути із сім'єю”, “попрощатися з родиною”, “поїхати до рідних”, “завершити сімейні справи...”*.

Отже, близькість власної смерті в уявному досвіді зіткнення з нею стимулює процеси самопізнання та рефлексії через усвідомлення особистістю своїх справжніх бажань, прагнень, життєвих цінностей, загострення відчуття реальності та готовності до конкретних дій, посилення внутрішньої інтенції до змін себе і свого життєвого простору.

Проте у випадку уявного (штучно змодельованого) танатологічного досвіду факт смерті залишається все ж у межах завдання (гри, експерименту) і не несе в собі реальної загрози для життя особистості. Тому наступним нашим дослідницьким кроком стало з'ясування того, як впливає реальний досвід загрози власної смерті (не в експериментальних умовах, а в природних) на ближній дистанції на особистість і як впливає зовнішній соціальний контекст (його динаміка) на переживання особистістю страху смерті. Щоб вирішити ці завдання, ми скористалися даними, отриманими за допомогою шкали танатичної тривожності Д. Темплера, що визначає загальний рівень вираженості танатичної тривоги (страху смерті).

Нагадаємо, що вибірка дослідження формувалася протягом чотирьох років (з 2012 по 2015 роки). В Україні починаючи з 2013 року, як відомо, відбувалися події, які мали б відчутно впливати на танатичну тривожність, і це припущення ми вирішили перевірити.

На початку нашого дослідження було важко навіть уявити, що ситуація зіткнення зі смертю (у різних варіаціях цього фатального зіткнення) стане не винятком, не випадковістю, не збігом обставин, а трагічною закономірністю повсякденних реалій українців. Якщо в мирний період для вивчення впливу ситуації зіткнення зі смертю на

життєпобудову особистості потрібно було б влаштувати експеримент, то сьогодні такий соціально-психологічний експеримент “організує” безпосередньо сама суспільно-політична ситуація в Україні. І вибірка цього експерименту складається щонайменше із 42 мільйонів українців. На жаль, тут не йдеться про вибір: бути в цьому експерименті чи мати можливість відмовитися від участі. Йдеться про ступінь включеності в події, міру близькості до них, зануреність у ситуацію зіткнення зі смертю, про контекст її впливу на особистість, про рівень усвідомлення та прийняття реальності смерті загалом.

Якою ж була динаміка змін середніх значень танатичної тривожності серед української вибірки протягом досліджуваного періоду? З рис. 2.4.1 видно, що динаміка змін має виражену тенденцію до поступового наростання від помірного і середнього рівнів страху смерті до пікового, найвищого показника вираженості страху смерті у 2014 році.

Хоч у 2015-му знову спостерігається поступовий спад, але показники танатичної тривожності й далі залишаються в межах високого рівня. На наше переконання, виявлена тенденція є не випадковою, а має досить чітку і зрозумілу причину, якою була спочатку Революція Гідності, а потім – анексія Криму і воєнні дії на сході України. Якщо у 2012 році із твердженням опитувальника «Мені стає страшно, коли я чую розмови про третю світову війну» згодні лише 13% респондентів, то у 2014-му серед опитаних таких стало значно більше (79%). Війна, яка є часом для маніфестації смерті (фізичної, соціальної, духовної), змиває усі культурні нашарування попередніх епох і оголює первинну, інстинктивну природу людини з її глибокими страхами і тривогами, особливо коли ця війна відбувається в безпосередній близькості до самої людини. Усі попередні «домовленості» з уявною смертю (на кшталт того, що її не помічають, ігнорують, уникають, замаскують, прикрашають) уміть бути розірвані в момент зіткнення з реальною смертю, коли захисні механізми капітулюють перед тиском обставин, зануреністю в травматичну ситуацію, виводячи танатологічний страх із тіні на світло. Навколишній світ, який ще вчора був таким зрозумілим, таким безпечним, раптово перетворюється на змінну з великою кількістю невідомих. Така пролонгована в часі напруга посилює невизначеність і розгубленість, що особливо загострилися у 2014 році, підвищує рівень танатичної тривожності до майже максимальних показників. А вже у 2015-му, коли напруга (перш за все в ЗМІ) дещо зменшилася,

ситуація трохи стабілізувалася. Відповідно, вибудувалися нові адаптаційні механізми, відновилися і в деякого почали повертатися до норми базові відчуття безпеки, що й знизило частково надвисокий рівень танатичної тривожності.

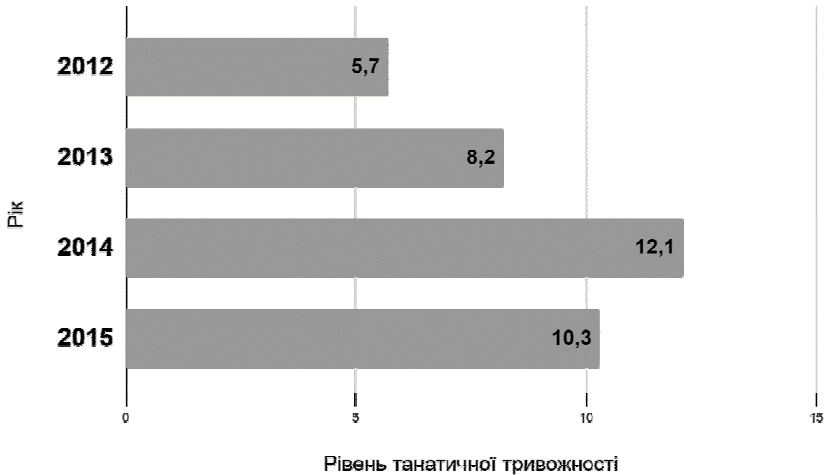


Рис. 2.4.1. Динаміка змін танатичної тривожності (середні значення)

Отже, у ситуації реального зіткнення зі смертю на ближній дистанції рівень танатичної тривожності значною мірою зростає, що може потенційно спровокувати низку негативних наслідків, зокрема соматизацію стресу через загрозу тілесного ушкодження, депресивні стани (неможливість хоч щось змінити), панічні атаки (страх за майбутнє, страх за смерть значущого Іншого), у випадку постійної пролонгації впливу на людину стресових умов, які спричинюють високі показники страху смерті.

2.5. Моделі організації життєвого досвіду в ситуації зустрічі зі смертю

Що ж відбувається з людиною в момент зіткнення зі смертю? Яким чином страх смерті як потенційно ймовірніший спосіб трансформації та переінтерпретації життєвих цінностей, смислів, значень впливає на організацію життєвого досвіду особистості?

Спираючись на теоретичну модель та розроблену емпіричну програму, ми наблизилися відтак до головного етапу аналізу отриманих даних, який дасть змогу визначити параметри типових способів організації життєвого досвіду в ситуації зіткнення зі смертю.

Щоб узагальнити результати аналізу величезного обсягу різних за стилістикою, структурою, наповненням, змістом даних (текстів), ми використовували процедури розгорнутого, деталізованого контент-аналізу (категоризація, кодування, інтерпретація), що дало змогу віднайти певну типологічну і тематичну щільність.

Перед тим як безпосередньо перейти до кодувальних процедур із текстами, ми сформуваємо орієнтовний перелік тем (характеристик, параметрів конструкта страху смерті як способу організації життєвого досвіду). Останні як своєрідне ядро певним чином спрямовували нашу роботу. Навколо цього ядра поступово формувалася структура, яка постійно уточнювалася, доповнювалася, розширювалася. Відповідно до теоретичної моделі такими попередніми, спрямувальними темами (своєрідними блоками) для аналізу даних у текстах стали:

- особливості ситуації зіткнення зі смертю;
- когнітивна сфера;
- емоційна сфера;
- поведінкові прояви;
- динаміка змін.

У результаті інтеграційного осмислення даних, отриманих за допомогою процедур категоризації та кодування, було виокремлено *категорії оцінювання способу організації життєвого досвіду особистості в ситуації зіткнення зі смертю*.

Категорії розглядалися у зв'язку з їхньою належністю до певного параметра аналізу, які ми попередньо визначили і які частково дублюють блоки теоретичної моделі. Індикаторами, які свідчать про наявність у тексті тієї чи іншої категорії, були висловлювання досліджуваного. Індикатори могли бути виражені у вигляді окремих слів, словосполучень, пропозицій, навіть цілих речень. При цьому було проведено сегментарний, тематичний підрахунок згадок категорій, тобто реєструвалася лише перша поява категорії в тексті, а повторні згадки цієї категорії не враховувалися.

Перша виокремлена нами категорія – *суб’єктивна значущість ситуації смерті*, яка полягає в наданні цій ситуації певного статусу життєвої події.

Як ми вже зазначили в історичному огляді, ставлення до смерті постійно змінювалося. Були часи, коли подію смерті вважали цілком буденною і такою, що не потребувала якоїсь особливої уваги. Смерть не викликала негативних емоцій і не була перенасичена особистісними смислами, що часто драматизують це явище. Сьогодні ж ситуація не є такою однозначною. Постмодерністська тенденція до множинності та поліфонії не оминула і тему смерті. Сучасна людина психологічно може проживати ситуацію зіткнення зі смертю більш варіативно: вона одночасно і стурбована смертю, і заперечує її; вона може загравати зі смертю і водночас уникати її; цікавитися її таємницями і при цьому ненавидіти, боротися з нею. Відповідно, така варіабельність ставлення до смерті породжує різні реакції в момент зіткнення зі смертю: для одних смерть може стати життєвою подією з величезним значенням, яке надасть життю осмисленості, сенсу і чіткої цілеспрямованості, для других – подією, що зруйнувала і знищила увесь їхній життєвий світ, для третіх – подією, до якої вони ставляться спокійно, нейтрально. Отже, категорію “суб’єктивна значущість” смерті можна описати за допомогою таких вимірів, як:

– *особистісно значуща подія* (індикатори аналізу: “це день, який я ніколи не забуду”, “ця подія повністю перевернула моє життя з ніг на голову”, “подія, яка зруйнувала моє життя”, “ця подія змусила мене повністю реформувати свій “жорсткий диск” життя”, “хотів би про це забути, але це вже назавжди залишиться зі мною”, “цей день – мій другий день народження”, “це найгірший день мого життя”, “це була справжня катастрофа” тощо);

– *подія, яка привернула увагу* (індикатори аналізу: “я вперше задумався”, “це важко було ігнорувати”, “я довго не могла про це забути”, “усі мої думки були про смерть того хлопця”, “це нашкодило мені на роздуми”, “ця ситуація привернула увагу сотень тисяч людей, і я не виняток” тощо);

– *малозначуща подія* (індикатори аналізу: “перше, що прийшло в голову”, “але це норма, нічого особливого”, “не звертав на це уваги”, “я розумію, що це важливо, але є і набагато важливіші

речі”, “мене особисто це не стосувалося, а своїх проблем вистачало” тощо).

Наступна категорія, яку було виділено, – **інтенсивність переживання ситуації зіткнення зі смертю**.

Інтенсивність прояву емоцій об’єктивно важко зафіксувати (хіба що виміряти спеціалізованими пристроями для вивчення мозкової діяльності). У сфері соціальної психології завжди є певні обмеження, особливо якщо враховувати те, що ми маємо справу зі спогадами про емоції (стан, переживання), а не з реальними психічними процесами в даний момент, інтенсивність яких, безперечно, відрізняється. Однак аналіз отриманих нами текстів дає змогу виявити емоційний складник. Спираючись на якісні дані, можна виділити різні рівні інтенсивності переживання, яке свідчить про глибокий або поверховий слід, що залишився в пам’яті про резонансну подію.

Отже, було виокремлено такі виміри переживання страху смерті:

– *нейтрально-байдуже* – коли явно вираженої емоційної реакції не спостерігається, замість неї – відстороненість, холодність (індикатори аналізу: “не те щоб сильно переживав, просто було шкода”, “думав, буду плакати, але сліз не було”, “я розумію, що це важливо, але є і набагато важливіші речі”, “мене не торкалася ця ситуація, я взагалі не люблю драм, усі ці “соплі-сльози” не для мене”, “рано якось через це переживати”, “навіщо про це переживати зараз? От як прийде час вмирати, тоді і переживатиму” тощо);

– *помірно-включене* – емоційне переживання досить виразне, проявлене, привертає увагу до предмета, що викликає цілий ряд побіжних емоційних станів (сумування, горювання, відчай, співчуття); емоція фокусується на проблемі, але не має ще тої сили й інтенсивності, щоб щось змінити (індикатори аналізу: “це завжди сумна подія”, “відчувала біль і втому”, “я дуже співпереживаю і боюся за них”, “мене це непокоїло і тривожило”, “у мене всередині якась незрозуміло з чим пов’язана тривога і страх”, “це велике горе”, “я відчуваю себе причетною до всіх цих подій”, “хоч я там не була, але постійно переживала страх і тривогу за людей” тощо);

– *експресивно-потужне* – спостерігається високий рівень інтенсивності емоцій (у разі пригадування трагічних подій емоції відтворюються, поновлюються, що може викликати сльози, важкість дихання, поколювання в грудях. Емоційне переживання страху смерті дуже добре зафіксоване в пам'яті і не втрачає своєї сили досить довго після безпосереднього моменту виникнення. Інтенсивна, сильна, довготривала (продовжена в часі, підкріплена) емоція страху спрямовує людину, спонукає її до певних дій, учинків, виборів (індикатори аналізу: *“це був жах”*, *“я відчувала, що всередині ніби щось вибухнуло”*, *“продовжений жах”*, *“було дуже страшно і важко”*, *“було так страшно, що все тіло ніби заніміло”* тощо);

– *у стані афекту* – максимально високий і потужний рівень інтенсивності емоційного переживання, під час якого відбувається повне блокування всіх контролювальних (регулятивних) механізмів (мислення, увага, концентрація). Поширеними проявами такого емоційного стану в контексті ситуації зіткнення зі смертю є панічні атаки (непережитий, незавершений досвід втрати, страх власної смерті), прояви агресії і люті (коли втрачають близьких людей), екстаз, шаленство (стани зміненої свідомості під час наркотичного сп'яніння).

Ще одна категорія – *категорія способу вираження емоцій*. Тут вимірами стали:

– *внутрішнє емоційне переживання* (інтровертоване, заглиблене в себе), що має певні індикаторами: *“я все завжди переживаю в собі”*, *“коли мені страшно, я замикаюсь у собі”*, *“я нікому і ніколи не показую, що я насправді відчуваю”*, *“мені краще пережити все мовчки, у тиші, не люблю галасу”*;

– *зовнішнє вираження емоцій* (екстравертоване, експресивне, демонстративне), про що свідчать індикатори аналізу: *“я багато ридала, плакала”*, *“мені потрібно було постійно щось говорити, я не могла це тримати в собі”*, *“я гнівався, кричав, був, одним словом, “психом”*”, *“емоції в мені зашкалювали настільки, що я думав, що кого-небудь уб'ю”*, *“я зривалась на інших”* тощо.

Категорія динаміки змін у життєвому досвіді особистості дає змогу побачити, чи відбулися в житті людини, яка пережила ситуацію зіткнення зі смертю, певні зміни, зрушення. Показниками динаміки змін можуть бути такі виміри:

– висока динаміка (індикатори аналізу: “у моєму житті змінилося абсолютно все, я став зовсім іншою людиною, я змінив професію, коло спілкування, навіть країну, я не хочу повертатися до старого способу життя, тепер у мене все по-іншому”);

– помірна динаміка (індикатори аналізу: “змінилося моє ставлення до деяких речей, але загалом усе залишилося, як і було”; “змінилося ставлення до здоров’я”);

– низька динаміка (індикатори аналізу: “я відчуваю, що змінився, хоча й це, може, непомітно”; “змінилася ситуація, до якої потрібно пристосовуватися”; “я ніби й розумію, що потрібно змінюватися, але нічого не роблю для цього”);

– відсутність змін (індикатори аналізу: “у моєму житті нічого не змінилося”, “все було, як і раніше”, “змін немає, усе як завжди”).

У межах цього параметра виділяємо також масштабність змін:

– комплексні зміни (зміни всього життєвого простору);

– локальні зміни (відбуваються вибірково, у деяких секторах життєвого простору: здоров’я, професійна діяльність, стосунки тощо).

Категорія специфіки змін у контексті ситуації зіткнення зі смертю слугує своєрідним вектором, що вказує на предмет, який піддається реконструкції чи трансформації:

– зміни в баченні і розумінні себе (зміни в соціальних ролях, у життєвих завданнях і планах, зміни в самоідентифікації): індикатори аналізу: “ця подія дуже змінила мене”, “я сам на себе несхожий”, “зі мною відбулися дивні речі”, “таке відчуття, що того дня я помер і народився заново”);

– зміни в баченні і розумінні Інших (зміни в системі соціальних зв’язків): індикатори аналізу: “я тепер постійно боюся за маму і частіше їй телефоную”, “потрібно цінувати тих, хто поряд”, “одного дня їх не стане, а я так і не встигну їм подякувати” тощо;

– зміни в розумінні світу і ставленні до нього: індикатори аналізу: “після цих подій усе бачиться в інших барвах”, “все у світі помирає, і я не виняток”, “у світі так багато речей і так мало часу, а ще менше розуму це якось виправити”, “світ жорстокий, і йому

не завжди можна довіряти: сьогодні ти живий, а завтра тебе утилізують, знищать – якщо не фізично, то морально”.

У межах цього параметра фіксуємо, крім того, ще й рівень реалізації змін:

– *реальні зміни* – ті, що вже відбулися, представлені у текстах як реальні факти, події, вчинки: *“Після виставки тіл я довго ще не могла забути про неї, мені скрізь ввижалися ті чорні легені і цигарки. Десь майже одразу після того я покинула палити”;*

– *потенційні зміни* – ті, що проявляються у здатності, готовності змінюватися, зазначені респондентами як наявність у їхньому житті різноманітних можливостей, особистісних ресурсів, що можуть допомогти в реалізації бажаних трансформацій: *“Стільки часу минуло. Я відчуваю, що вже готова відпустити цю втрату і рухатися далі, вчитися жити по-новому”, “Мені здається, що після всіх тих трагічних подій на Майдані, після стількох жахливих смертей молодих, прекрасних і світлих людей-янголів ми просто зобов’язані щось змінювати в цій країні заради них, заради себе, заради життя. А починати потрібно завжди із себе. Ми вже готові до цього”;*

– *інтенції до змін* – прагнення людини до змін, спрямованість свідомості на реалізацію запланованих змін у відповідній сфері конкретним способом: *“Ще рік тому навіть не думав про це. А після раптової смерті від інфаркту 15-річного молодого хлопця різко задумався і планую серйозно подбати про своє здоров’я”.*

Категорія валентності змін дає змогу оцінити якість зафіксованих змін, які відбулися після ситуації зіткнення зі смертю. Вимірами для цього показника стали:

– *прогрес* – позитивні якісні зміни в житті людини після зіткнення зі смертю, що виводять її на новий рівень життєпобудови. Складна життєва подія сприймається як можливість набути цінний життєвий досвід, а не як неминуча фатальність або життєва катастрофа чи крах: *“Після цієї події я стала зовсім іншою людиною, і ця людина мені подобається значно більше”, “Я вже не хочу повертатися до минулого життя, коли знаю, як можна жити по-іншому”;*

– *регрес* – негативні зміни в житті людини після зіткнення зі смертю, що проявляється в тенденції зниження рівня життя

особистості, послаблення її загальної активності через втрату мотивації. З'являються апатичність і байдужість щодо подій, які відбуваються навколо. Індикатори аналізу: *“Не хотілося нічого робити, кудись іти чи когось бачити... хотілося зникнути, розчинитися, нічого не знати – хотілося померти...”*, *“Тоді мені здавалося, що це катастрофа і гірше не може вже бути нічого, опускалися руки, не могла ходити на роботу”*, *“Вона не могла навіть плакати... відмовлялася від допомоги, закрилася у своєму світі і нікого туди не впускала десь близько кількох років після смерті дочки”*;

– *стабільність* – після переживання ситуації зіткнення зі смертю особливих змін не спостерігається; індикатори аналізу: *“Як жив, так і живу”*, *“Нічого особливого не змінилося в моєму житті, але та подія і змусила мене задуматися над важливими питаннями”*, *“Незважаючи на воєнні події і загрози життю, ми намагаємося жити так, як і раніше, і поки що це нам вдається”*.

Категорія міри наближення дає змогу побачити, наскільки подія смерті була близькою чи віддаленою для людини. Тема смерті частіше викликає у людини бажання дистанціюватися від неї, залишатися осторонь, аніж шукати близькості чи порозуміння в цій ситуації. Але парадоксальна особливість полягає в тому, що неможливо досягти абсолютної близькості із життям, поки близько не відчужш своєї власної скінченності. У різні періоди життя з різною частотою та інтенсивністю теми старості, смерті, зникнення із життєвого поля стають дуже близькими для особистості на рівні її внутрішнього психологічного запиту, однак на рівні зовнішніх проявів найпоширенішою залишається стратегія уникнення смерті, відчуження та відчайдушне намагання не допустити трагічного фіналу. Вимірами цього показника стали:

– *близькість смерті* – це досвід невідокремлення, правильне поєднання з тим, що з нами відбувається, що нас турбує чи “вбиває”;

– *наближеність до смерті* – смерть сприймається як реальне явище, що виникає стихійно, незаплановано в будь-який момент життєвої історії, але з позиції спостерігача цієї трагічної ймовірності – щодо інших, а не щодо себе;

– *дистанціювання від смерті* – смерть здається чимось далеким, абстрактним, для теперішнього моменту неактуальним

явищем, яке відбувається десь, колись, з кимось, але не із самою людиною (індикатори аналізу: “Я не думаю про смерть. Подумаю про неї вже в старості”, “Сподіваюся, це не скоро станеться. А поки краще подумаю про життя”, “Намагаюся не обтяжувати себе цими питаннями, є багато інших проблем”, “Смерть асоціюється зі старою людиною з посивілим від довгого життя волоссям, яка лежить у ліжку, прощається зі своїми рідними і засинає”).

Категорія контекстуальності ситуації зіткнення зі смертю визначається за показником умов, у яких описується ситуація зіткнення зі смертю, умов, у яких виникає страх за власне життя, за життя близьких і рідних, за життя загалом. Критерієм для поділу цього параметра став вимір страху смерті в соціально-психологічній реальності особистості:

- *тілесний вимір* – страх смерті на рівні інстинктивних програм людини, покликаних захищати й оберігати передусім тілесну цілісність і неушкодженість організму;

- *індивідуальний вимір* – страх смерті на рівні переживання людиною своєї власної смерті в контексті життєвих умов, які могли призвести до такого переживання;

- *міжособистісний вимір* – у контексті переживання страху через смерть значущих Інших;

- *соціально-культурний вимір* – прояв страху смерті на рівні узагальнених, масштабних, соціально значущих та актуальних, а не конкретно-специфічних, особистісних прикладів: війна, теракти, епідемії, катастрофи, природні катаклізми.

Категорія характеру взаємодії описує особливості досвіду ситуації зіткнення зі смертю і має декілька вимірів оцінювання:

- *безпосередній досвід* – *опосередкований досвід*;

- *негативний досвід* – *нейтральний досвід* – *позитивний досвід*;

- *первинний досвід* – *попередній досвід*.

Представленість танатичного досвіду респондентів досить широка. Усю варіабельність цього досвіду ми розділили на дві групи за критерієм включеності у ситуацію зіткнення зі смертю – на безпосередній і опосередкований досвід. До безпосереднього досвіду були включені такі випадки зіткнень із ситуацією смерті: смерть близьких (рідних) людей, смерть домашніх улюбленців,

власне перебування або перебування рідних на межі життя і смерті (аварія, реанімація, обстріли, вимушене переселення), важковиліковне захворювання, адреналінові експерименти (екстремальні ситуації, досвід вживання наркотиків), суїцидні думки тощо. До опосередкованих “ситуацій зіткнення зі смертю” увійшли: перегляд відеосюжетів з військовими діями, смерть когось із далеких родичів або знайомих (з якими особисто тісного контакту не було), трагічна або раптова смерть кумира, кінофільми-трагедії, в яких помирає улюблений герой, інформація в ЗМІ про загиблих, трансляція епідеміологічної загрози і статистика смертності (грип, вірус, інфекція), трансляція смертного вироку по телебаченню, ритуальна похоронна хода по вулиці, збір коштів на лікування онкохворої дитини, гостра алергічна реакція на бджолиний укусу тощо.

Категорія концептуального значення смерті, зміст якого дає змогу виділити провідний тип свідомості (міфологічний, філософський, релігійний, художній, науковий, духовний) в інтерпретації ситуації зіткнення зі смертю, крізь призму якого буде відбуватися відповідний сценарій осмислення і засвоєння нового досвіду смерті. У межах цього параметра розглянемо показник *міри стереотипізації* при наділенні смерті певними особистісними смислами, значеннями, який визначає, наскільки сприйнятий особистістю концепт смерті є:

– *поширеним/унікальним* (прикладом поширеного, типового варіанта є розуміння смерті “як скінченності, припинення життя, неприємної події, таємниці, факту життя, переходу”); унікальними ж є такі фрагменти: “страх смерті – це будильник, який нагадує, що потрібно прокидатися і діяти” або “смерть – це ставка на Душу в торгах між Богом і Дияволом, визначення того, хто має на неї право”);

– *запозиченим/індивідуально сформованим, пережитим* (наприклад, запозиченим з культури: “у нас не прийнято говорити про смерть”, “як би там не було, а я вірю, як вчить Біблія, що Душа безсмертна”; з досвіду інших: “хоч у мене досвіду втрати близьких ще немає, але я бачила, як це переживала моя подруга”; індивідуально-сформований смисл утворюється внаслідок безпосереднього досвіду зіткнення зі смертю: “...дуже дивно було відчуття, нібито я помираю, ніби в тілі вибухають одна за одну клітини, як

ядерна реакція, а я не можу зупинити цей процес. Це було дуже страшно – сподіваюся, реальна смерть зовсім інша”).

Категорія ставлення людини до смерті відображає загальний характер сформованого образу смерті у висловах, роздумах, міркуваннях людини. Виміром такого ставлення стали показники “хорошого образу” / “поганого образу” / “змішаного образу” / “несформованого образу” смерті, які, відповідно, позначені нами як *позитивне/негативне/амбівалентне/нейтральне ставлення до смерті*.

Категорія стратегії взаємодії особистості зі страхом смерті дає змогу побачити загальну спрямованість особистості в цій взаємодії:

- прийняття страху смерті;
- заперечення страху смерті.

Слідом за визначенням стратегії взаємодії виокремлюємо **категорію поведінкового сюжету**, який розкриває особливості, стиль поведінкової реакції особистості на ситуацію зіткнення зі смертю. Вимірами цього параметра стали такі поведінкові реакції, представлені в дихотомічній формі:

- боротьба – примирення;
- конфронтація – здача;
- гра – страждання;
- пошук сенсу – зневіра;
- активність – пасивність.

На основі аналізу відповідей на питання інтерв'ю (“Як Ви справлялися з цією ситуацією, станами?”, “Що вам допомагало справитися з цим переживанням?”, “Що полегшувало переживання?”) було виділено **категорію практик подолання страху смерті**. Вимірами цього параметра стали:

- *практики самозаспокоювання* (молитва, медитація, музика, раціоналізація, внутрішній діалог);
- *практики взаємодії та підтримки* (друзі / знайомі / близькі люди / родина / сім'я; допомога експерта – психолога/психіатра);
- *екстремальні або деструктивні практики* (живання алкоголю, наркотичних речовин, адреналінові експерименти, суїцидальні спроби/думки);
- *діяльнісні практики* (робота, навчання);

- *тілесні практики* (спорт, піша ходьба, йога, масаж);
- *практики відволікання* (перегляд фільмів, танці, подорожі, книги, свідоме уникання),
- *катарсичні практики* (оплакування, голосіння, говоріння).

Категорія рівня усвідомлення показує, наскільки людина усвідомлює свій страх смерті, наскільки цей страх є пережитим, інтегрованим у структуру загального життєвого досвіду, завдяки чому людина бере відповідальність за своє життя, а не “пливе за течією”: “Я усвідомлюю, що одного дня я теж помру, і це лише вкотре нагадує мені, що не потрібно витрачати дорогоцінний час на дрібниці”, “Я розумію, що одного дня мене не стане, що це може статися будь-коли, тому моє завдання полягає в тому, щоб максимально встигнути все у житті спробувати, якомога більше побачити, поподорожувати”, “Коли помер Герцог (пес), я вперше задумався над тим, що таке смерть, і усвідомив всю її трагічність”. Виміром цього параметра став різний рівень такого розуміння проблеми:

- *теоретизування*;
- *усвідомлення*;
- *осмислення*.

Поглиблюючи питання актуалізації тих чи інших потреб на тлі зіткнення із ситуацією смерті, у процесі аналізу інформації в текстах про призначення і роль страху смерті в життєвому досвіді особистості ми виокремили **категорію функціональності** страху смерті, який розкривається через такі функції (підкатегорії):

- *збереження* цілісності (потреба в цілісності, рівновазі, контролі);
- *стабілізація* життєвого простору (потреба в стабільності, постійності, прогнозованості майбутнього);
- *забезпечення безпеки*;
- *активація* (потреби змінюватися, потреби в самопізнанні, потреби в самореалізації).

Наступним кроком узагальнення стало застосування заключної процедури контент-аналізу: укрупнення класифікаційної схеми шляхом об’єднання близьких за змістом пунктів.

Отже, ми наповнили нашу теоретичну модель (її структурні елементи) емпіричним змістом, розширили її і доповнили новими

елементами. До елемента виділеної моделі “*Ситуація зіткнення зі смертю*” (СЗС) увійшли такі категорії:

- *контекстуальність* (виміри зіткнення із ситуацією смерті) (С1);

- *характер зіткнення зі смертю* (безпосередній/опосередкований досвід) (С2);

- *часова локалізація* (С3) ситуації зіткнення зі смертю;

- *міра прогнозованості* (С4) події смерті.

Когнітивний компонент (КК) ілюструє те, як людина оцінює, уявляє, мислить, наділяє певним концептуальним значенням подію смерті. Цей елемент моделі утворили такі показники:

- *суб’єктивна значущість* події смерті (К1);

- *міра наближення до смерті* (К2);

- *концептуальне значення смерті* (К3);

- *ставлення людини до смерті* (К4);

- *рівень усвідомлення* (К5).

До **емоційного компонента (ЕК)** увійшли показники:

- *інтенсивність переживання страху смерті* (Е1);

- *спосіб вираження емоцій* (Е2);

- *дотичні емоційні переживання* (відчуття) (Е3).

Що ж до **поведінкового компонента (ПК)**, то його описують такі показники:

- *стратегія взаємодії* (П1);

- *поведінковий сюжет* (П2);

- *практики подолання страху смерті* (П3).

Згруповані навколо елемента моделі “*Наслідки*” (Н) фіксують особливості змін після ситуації зіткнення зі смертю в таких показниках:

- *динаміка змін* (Н1);

- *специфіка змін* (Н2);

- *валентність змін* (Н3);

- *рівень реалізації змін* (Н4);

- *функціональність* (Н5).

Виокремлення цих параметрів дало змогу встановити чіткі інтерпретативні межі, в яких здійснювався якісний аналіз Я-текстів.

Робота з текстами проходила в три етапи. Перший етап полягав у збиранні інформації, обсяг якої поступово нарощувався,

завдяки чому було отримано перші узагальнення. На другому етапі роботи з матеріалом відбувалися деталізація, уточнення, специфікація, виправлення масиву даних відповідно до розробленої моделі з метою підвищення її теоретичної спроможності і практичної цінності. Що ж стосується третього, завершального етапу, то на ньому відбувалися інтеграція, об'єднання отриманого матеріалу та побудова типології моделей страху смерті як способу організації життєвого досвіду особистості.

У результаті було вибудовано три типи моделей організації життєвого досвіду в ситуації зіткнення зі смертю.

2.5.1. Модель “Зміщення центру”

Ситуація зіткнення зі смертю, яка активує і об'єктивізує страх смерті, поміщається в центр життєвого досвіду особистості, унаслідок чого попереднє положення її ціннісно-смыслового ядра змінюється (рис. 2.5.1).

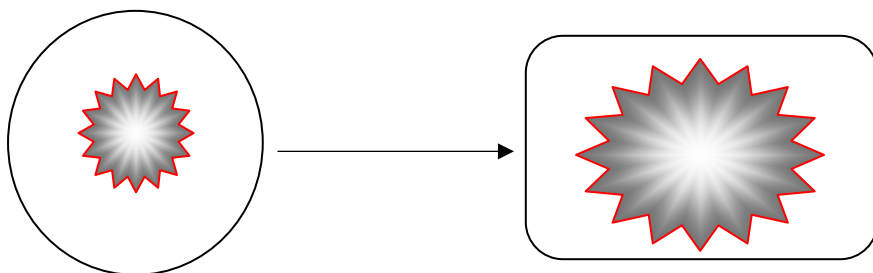


Рис.2.5.1. Модель “Зміщення центру”

Ця модель представляє незначну кількість досліджуваних, що залежить від міри і специфіки включення, занурення в ситуацію зіткнення зі смертю, від глибини її проживання як власної смерті. Трагічна ситуація, пов'язана зі смертю (або її розуміння як такої) набуває статусу ключової події, яка запускає новий відлік життєвого часу. Так, люди, які мали безпосередній досвід зіткнення зі смертю (смерть близьких людей, перебування на межі життя і смерті самої людини або її рідних: аварії, реанімації, операції) і пережили його – переосмислили, структурували та інтегрували пережите минуле у

свій теперішній життєвий контекст, підкреслюють особливе значення цієї події в їхньому житті і називають день (період) зіткнення зі смертю “*другим днем народженням*”, “*другим шансом*”, “*пробудженням*”, “*вибухом*”, “*зустрічтю з реальним своїм Я*”, “*днем, що змінив усе їхнє життя*” тощо. Можна сказати, що переживання страху смерті, особливо у випадку його успішної інтеграції в структуру життєвого досвіду, є свого роду процесом ініціації (від лат. *initiatio* – “посвячення”) особистості смертю, проходження якої знаменує якісний перехід людини на новий рівень її існування.

І коли хтось говорить, що після всього пережитого він (вона) став(-ла) зовсім іншою людиною, то це більше ніж просто метафорична форма пережитого, а досить влучний опис внутрішньої суті того, що відбувається з людиною насправді. Зміни фіксуються не лише в суб’єктивному сприйманні себе і світу навколо – змінюється також і зовнішній контекст (зміни в соціальних зв’язках, зміни соціальних ролей, статусів).

Таку особистісну перебудову після переживання критичної або кризової ситуації в житті людини можна пояснити гнучкістю, пластичністю психіки, яка здатна змінюватися при необхідності, адаптуватися до нових умов під дією нового досвіду. Ситуація зіткнення зі смертю, опиняючись у центрі життєвого світу особистості, максимально заповнює її життєвий простір. Свідомість особистості фокусується таким чином, що в полі її уваги є лише травматична подія і майже нічого більше. На певний час свідомість звужується до критичного “тут і тепер”, відбувається максимальна концентрація на події, яка, хоч і тимчасово, але розбиває неперервність життя на до і після зустрічі зі смертю.

Добре знайоме “Я” особистості – певний сутнісний спосіб буття, до якого звикла людина, перестає функціонувати у звичному режимі думок, реакцій, ролей, ідентичності і потребує свіжого погляду для успішного пристосування до нової ситуації. Попередньо спланована і вбудована у повсякденну реальність життєва програма особистості втрачає свою функціональність і потребує серйозного “перезавантаження” та переструктуризації. Усередині життєвої системи відбувається “вибух”, що різко змінює траєкторію життєвого шляху людини, піддаючи сумніву всю систему життєвих

завдань, які тепер потребують переосмислення. Те, що раніше відіграло важливу роль у житті особистості, втрачає сенс і сприймається нею як щось прохідне, тимчасове, незначуще.

Зміщення центру під впливом ситуації зіткнення зі смертю в життєвому досвіді особистості провокує у неї появу гострого відчуття розгубленості, порожнечі і невизначеності, яке швидше хочеться чимось замінити, якимось чином подолати, знайти або сформуванню новий центр, навколо якого буде розбудовуватися подальше життя. Індивідуальний спосіб переживання такої ситуації, контекстуалізуючись, може набувати різних смислових валентностей: від конструктивних до деструктивних. З одного боку, людина проявляє надмірну ворожість до ситуації зіткнення зі смертю, не бажає приймати трагічну реальність втрати, конфронтує із соціумом, знімаючи із себе відповідальність за власне життя і переносючи її на інші, сторонні об'єкти. З другого боку, життєва траєкторія може прокладатися в конструктивному річищі через своєрідне поєднання особистості із ситуацією зіткнення зі смертю, через її прийняття як однієї із важливих умов успішної адаптації до нових реалій, до реконструкції взаємодії з навколишнім світом, до нових реінтерпретацій трагічних подій та свого місця і ролі в цих подіях. У такому випадку відбувається чітке розмежування того, що справді важливе, значуще, першочергове, і того, що другорядне і не вартує витрачання життєвих сил.

Досліджувані, тексти яких було віднесено до моделі “Зміщення центру”, відмічають зміну ставлення до часу і його мінливості. Приходить більш чітке розуміння того, що все має свій початок, розвиток і кінець. І ситуація (період, подія), пов'язана зі смертю, теж не виняток. Через активне рефлексування з приводу ситуації зіткнення зі смертю досвід трансформується, оскільки особистість оперує вже реальною ситуацією, яка відбулася, має статус “близькості”, а не образами уявної ситуації, яка може трапитися десь, колись, із кимось. Пропускаючи ситуацію зіткнення зі смертю через фільтр свідомості, людина спрямовується на зміни, пов'язані з розумінням того, хто вона є насправді, чого вона хоче, до чого прагне, куди прямує.

Таке повторне “знайомство із собою” дає можливість особистості розототожнитися зі своїм автобіографічним “Я”, яке

включає насамперед спогади про минуле, а також передчуття і передбачення щодо можливого майбутнього. Відбувається своєрідне розмежування між новоутвореним “Я” і попереднім образом “Я”, що допомагає особистості вийти за межі стереотипної самоідентифікації. Таке наближення до “Я” звільняє людину від образу себе, ким вона не була, відбувається ніби розвінчування її ілюзії про себе: *“До цієї історії я думала, що знаю, хто я є і чого я хочу в цьому житті. А виявилось, що не тільки не знаю, а не маю й найменшого уявлення, в якому напрямку рухатися далі”, “Мені здавалося, що я сильний і все зможу подолати. Але це виявилось занадто для мене складно. Бути кимось і хотіти бути кимось – це різні речі”*. Припускаємо, що така практика переосмислення себе, а згодом і ситуації, дає змогу запустити процес трансформації негативного досвіду, пов’язаного з неприємною подією. Коли образ “Я” залишається без підкріплення реальною дією в екстремальній або критичній життєвій ситуації, відбувається своєрідна перевірка: наскільки образ (як людина мислить, уявляє себе, фантазує про себе) відповідає дійсності (як людина реально діє, реагує на життєві випробування). Одні властивості особистості можуть так і залишитися на рівні фантазування людини про саму себе, другі – деактивуватися, треті, навпаки, неочікувано проявитися і тим самим здивувати, вразити як саму особистість, так і її найближче оточення. Ідеться, однак, не про відмову чи ігнорування попередньої індивідуальної життєвої історії особистості. Так чи інакше, отримане через новий досвід усвідомлення своєї смертності особистість інтегрує в нову історію свого життя.

Реагування на ситуацію зіткнення зі смертю разом із низкою додаткових факторів, описаних вище, має дуже широкий континуум: від тотального розчарування в житті з тенденцією до самознищення (суїцидальні нахили) до повного оновлення, переродження особистості, переосмислення себе і своєї ролі у цьому світі.

Для представників моделі “Зміщення центру” характерна концептуалізація смерті крізь призму міфологічної і духовної свідомості. У межах цієї моделі поширеними концептами смерті (специфічними кодами у свідомості людини, зміст яких розкриває бачення і ставлення людини до феномену смерті як частини дійсності) є такі: смерть – це випробування, учитель, відродження,

очищення, вибір, у яких простежується певна процесуальність, неоднозначність, динамічність, перетворюваність, трансформаційність.

*Приклад ситуації зіткнення зі смертю
в моделі “Зміщення центру”*

Василь, 22 роки. Киянин. Сирота. Тимчасово безробітний.

Час написання: травень 2013 року

“Коли померла мати (батька у нас ніколи й не було), я думав, що збожеволію. Для мене тієї миті закінчилося життя, і я не хотів жити. Правда. Це було навіть не страшно, а моторошно, як у якомусь фільмі жахів: але там можна заплющити очі і ніби вже й нічого не бачиш, нічого страшного не сталося. А тут таке! Як не крути, а в смерті немає зворотного зв’язку. Усе відбулося швидко, неочікувано. Я і досі в шоці! Вона навіть недовго хворіла! Просто одного дня її не стало – сказали, серце. Але хіба вони скажуть правду, ці дурні в халатах!? Звичайно, їм не болить так, як мені. Мені на той момент було 17. Приїхав дядько, який допоміг з похороном. Я був на 2-му курсі і вирішив кинути університет, не бачив у цьому сенсу. Це вона хотіла, щоб я вчився, її не стало – який у цьому сенс. Та й навіщо? Усе одно не знаєш, коли помреш, можеш сьогодні за обідом, а можеш через сто років... Ця подія дуже змінила моє життя у всіх сенсах. Якщо не сказати більше. Усе стало іншим без неї... Спочатку я хотів навіть щось зробити із собою, але ті думки пройшли. А зараз не знаю, що далі. Куди вітер повіє, туди і подамся, яка вже тепер різниця!”

2.5.2. Модель “Локалізація”

Ситуація зіткнення зі смертю набуває статусу важливої, але не центральної події в житті особистості. Вона реформує лише одну чи декілька сфер життя, локалізуючись в одній із них: сім’я, здоров’я, робота, кар’єра, стосунки, відпочинок, духовність тощо. Інші сфери життя залишаються без особливих змін, але можуть відчувати на собі опосередкований вплив реконструйованої частки (рис. 2.5.2).

Молоді люди зазвичай опосередковано включені в контекст ситуації зіткнення зі смертю (перегляд відеосюжетів з військовими діями; смерть когось із далеких родичів; кінофільми, в яких помирає улюблений герой; інформація в ЗМІ про загиблих; страх епідеміологічної загрози, як от грип, вірус, інфекція; публічне

оголошення про страту; ритуальна похоронна хода вулицею; збирання коштів на лікування онкохворої дитини тощо).

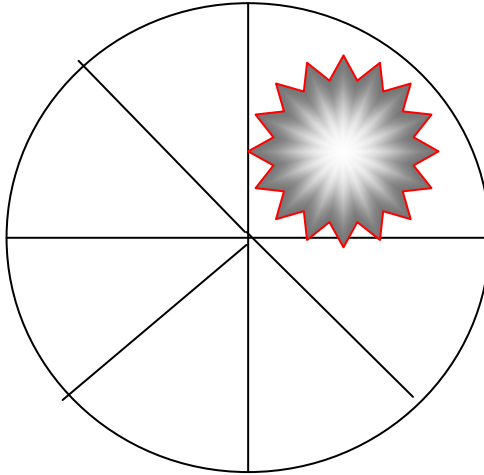


Рис.2.5.2. Модель “Локалізація”

Особистість ніби приміряє на себе роль того персонажа, який опинився в складній життєвій ситуації: *“На його місці міг бути я”, “Мені навіть страшно уявити, що було б, якби в тій машині їхала я”, “Це дуже страшно, коли помирає дитина. У нас із нею були одного віку хлопчики. Це могло статися і з моїм також”, “Вона не жаліла себе, багато переживала, от і не витримало серце. Я зрозуміла, що це також може статися і зі мною, якщо я не змінюся”* тощо. Такого роду уявне програвання сценарію, переміщення себе в штучну ситуацію зіткнення зі смертю активує пошук відповідей на питання: *А чи можна було цього уникнути? Що я можу зробити, щоб запобігти цьому? Чи залежить щось від мене? Що я можу зробити, щоб не повторювати чужих помилок? Можливо, це життєвий урок (знак, провіщення, нагадування, що життя коротке і потрібно цінувати кожну мить)?* тощо.

Використання семантичних конструкцій у формі запитань найбільш характерне саме для представників цієї моделі. Питання постають як активаційна сторона загального процесу переживання

ситуації зіткнення зі смертю, що запускає механізми усвідомлення, осмислення, побудови нових інтерпретаційних схем дійсності. Для прикладу, молоді люди, які згадують трагічні події на Майдані, звертаються до поняття справедливості як центральної категорії, що дисонує з численними ситуаціями смерті в той період і тим самим “розбиває” і руйнує такі поширені переконання, як *“Бог усе бачить і оберігає нас”, “Роби добрі справи, і світ тобі віддячить тим же”, “Слухай своє серце і роби відповідні вчинки”, “Береженого Бог береже”* тощо. Натомість на цих “сміслових руїнах” постають питання: *“Чому саме вони?”, “Чому Бог забирає молодих, красивих, розумних, порядних, а залишає стільки сміття і непотріб?”, “Ось тобі і слухай своє серце. У нас як не посадять за добрий вчинок, так уб’ють! Що ж тоді залишається робити? У чому ж тоді цінність цього життя?”, “Зараз так стало легко убити людину, просто серед вулиці, вранці чи ввечері: немає ніяких гарантій, що це будеш не ти. Якщо над цим постійно задумуватися, то як із цим жити?”*. Поліфонія значущих питань та особистісних запитів на розуміння, пояснення, осмислення звучатиме доти, доки людина не сформує самостійно новий смисловий контекст, який стабілізує її стан та зменшить внутрішній тиск, спричинений негативними переживаннями в ситуації зіткнення зі смертю.

На відміну від попередньої моделі, тут ситуація зіткнення зі смертю хоч і набуває статусу суб’єктивно значущої події, проте не сприймається як така, що викликає великий афективний резонанс, відгук чи реакцію, а радше відчуття сум’яття, нерозуміння, потребу в пошуку нових смислів. Реакція на подію залежно від раптовості її виникнення та інтенсивності може швидко викликати досить сильні почуття у людини, однак так само швидко вони можуть згаснути, притупитися, втратити актуальність, перегоріти. Ситуація зіткнення зі смертю сприймається як подія, яка *“зробила акцент, відкрила очі, вдарила по голові, шокувала, змусила оговтатися, привела до розуміння, допомогла, підштовхнула, змусила замислитися, подумати, зрозуміти, усвідомити, подивитися на життя по-іншому, розгледіти щось важливе, придивитися до чогось детальніше, посміхнутися, поплакати, зупинитися, віддати шану, відмовитися, прийняти чи зберегти”* тощо. Переважання дієслівних форм у мові стимулює людину до реальної, конкретної дії, звучить як підказка,

що вона має чи хоче зробити (змінити) у своєму житті і з чого вона може розпочати.

Саме після такого моменту усвідомлення особистісної скінченності, яке супроводжується сильним емоційним переживанням (часто воно короткочасне, але достатньої інтенсивності, щоб залишитися в пам'яті), виникає внутрішній поштовх і бажання щось *“змінити у своєму житті, покращити, відродити, максимально конструктивно й ефективно використати свій життєвий час, від чогось відмовитися, а натомість щось створити, відкрити, започаткувати”*. Популярними сферами-мішенями, які піддаються зміні під впливом страху смерті серед молоді, є такі: **здоров'я** (замислитися над покращенням та удосконаленням самопочуття, відвідувати спортивні секції, стежити за харчуванням, відмовитися від багаторічних шкідливих звичок – вживання алкоголю, психоактивних речовин, куріння), **стосунки** (створити сім'ю, народити дитину, *“зцілити”* шлюб, подякувати батькам за все, попросити пробачення, закохатися), **творчість і самопізнання** (*“створити щось корисне і важливе, як Стів Джобс, тоді й помирати не шкода”, “розкрити в собі нові можливості і таланти”, “реалізувати цікавий соціальний проєкт”, “усвідомити, хто я і чого все ж таки хочу”* тощо). Таким чином відбувається своєрідне інвестування в одну зі сфер життя, яка з тих чи інших причин наразі не задовольняє особистість якістю свого функціонування.

Після виникнення нових життєвих умов унаслідок зіткнення зі смертю респонденти хоч і розуміють необхідність певних змін, визнають їх доцільність, однак неохоче відмовляються від попередніх звичок, оцінок, уявлень, суджень. Такі *“вкорінені”* звички дуже часто стають на заваді реалізації бажаних змін. Виникає внутрішній спротив усьому новому, і людина намагається себе переконати, що *“зміни не так уже й потрібні”, “зміни не завжди на краще”, “краще було б по-старому, як завжди”, “може, все ще налагодиться і стане, як і раніше”*. Усередині людини виникає конфлікт між минулим досвідом, який слугує основним фільтром та гарантом безпеки й передбачуваності майбутнього, і реальною ситуацією, яка руйнує цю ілюзію прогнозованості. Відтермінуючи прийняття нової реальності, людина може зрештою втратити відчуття актуального теперішнього, *“зависнути”* в минулих

життєвих програмах і марно сподіватися на “готовність”, яка може й не настати. Подолання такого внутрішнього конфлікту потребує чіткого наміру і вольових зусиль, бажання зруйнувати старі, нефункціональні звички, які механічно відтворюються в житті людини, але вже не дають, як досі, задоволення чи користі.

Зіткнення зі смертю у формі хоча б тимчасового пробудження, повернення в актуальне “тут і тепер” робить людину більш допитливою, відкритою до нового досвіду, до нової себе. Потрапляючи в такі межеві ситуації, які, на відміну від попередньої моделі, дистанційно нагадують людині про її смертну природу, вона більш схильна сприймати життя *“як приємну, цікаву мандрівку”, “сповнену драйву, енергії і хвилювання подорож”, “ризиковану, але неймовірну і найпрекраснішу пригоду”*.

Страх смерті тісно пов’язаний із життєвим часом, що постає як одна із центральних категорій у текстах молодих людей, занепокоєних скінченністю свого існування та обмеженістю часу. Страх ніби підганяє людину до чогось, що вона може не встигнути зробити (відчути, прожити).

На своєму життєвому шляху молода людина неодноразово замислюється над своїм призначенням у цьому світі, однак у моменти зіткнення зі смертю такі роздуми набувають більшої практичності, ніби оживають в уяві. Думки про те, ким вона має бути і якого майбутнього прагне, стають дієвими. У такі моменти просте теоретизування на тему “щось потрібно змінювати” переростає в чіткий намір “змінити щось конкретне в житті”, в орієнтовне бачення, як здійснити цей намір, який згодом переростає, за умови сильного емоційного підкріплення (*“Я ще й досі не можу оговтатися від того випадку з аварією. Хоч пройшов уже рік, а ніби все це відбулося зі мною вчора. Я, мабуть, ніколи не зможу про це забути”*), у реальну дію, вчинок, стратегію дій.

Для представників моделі “Локалізація” характерна концептуалізація смерті крізь призму філософської, релігійної та художньої свідомості. Визначальними концептами смерті в межах цієї моделі є такі: смерть – це можливість самоздійснення, тло цінності і блага життя, зло/добро, суддя, жертва.

Приклад ситуації зіткнення зі смертю в моделі “Локалізація”

Анна – перекладач, 25 років.

Час написання: лютий 2014 року

“Розстріли на Майдані перевернули мою свідомість. Я думала, що в Україні такого статися не може. Ну, покричать, поговорять, полаються, повидирають одне одному чуби, покриють матом та й розійдуться... Але щоб убивати, та й ще молодих, та й ще на мирній демонстрації!.. Це жах! У моїй голові ще й досі не вкладається, що це сталося у нас тут, у Києві, у центрі, де я любила гуляти... Моє улюблене місто, мій дім ці нелюди таврували смертю. Тоді я справді відчула страх і злість водночас. І, мабуть, то був страх смерті. Я постійно думала про цих мертвих, убитих людей, що на їхньому місці могла бути я, що це могло статися і зі мною. Я не могла ходити на Майдан, бо боялася, що випадково поцілять у мене. Винуватила себе, що така боягузка, але не ходила. А ще я була зла, що все це жахіття відбувається насправді, що це правда, а не сон, що мертвих ставало все більше, а їхній вік був усе молодший. Це важко згадувати. Але це однозначно вплинуло на мене, моє бачення і себе, і світу. Я здивувалася самій собі, як палко я бажала смерті тим інкогніто, кого заочно звинувачувала. Тоді смерть мені здавалася якоюсь вищою мірою справедливості, особливо на тлі того цирку з ідіотичними законами і судилищ протестувальників. Усі ці події змусили мене задуматися про багато речей, про які до того я навіть і не збиралася думати: що смерть – це не тільки по телевізору, а тут, зовсім близько, на сусідній вулиці; що можна страждати і горювати від смерті тих, хто належить до твого “табору”, і водночас усім серцем бажати смерті ворогам. Коротше, я стала філософом”.

2.5.3. Модель “Захист”

Ця структура характеризує непроникність системи життєвого досвіду, її намагання зберегти незмінність своєї форми та змісту. Тобто постійно відбувається посилення захисту, що є досить затратним процесом щодо життєвих ресурсів. Спосіб організації життя залишається незмінним. У структурі життєвого досвіду формується мотиваційна спрямованість на уникнення всього, що здатне викликати травматичну пам’ять та негативні переживання.

Модель “Захист” досить добре ілюструє роль допоміжних, захисних пластів у життєвому досвіді особистості, створених для того, щоб підтримувати незмінність життєвої системи і не давати

можливості різним суб'єктивно значущим загрозам проникнути до неї всередину і порушити її цілісність. Такі захисні пояси представлені у формі фіксованих смислових конструкцій, які мають низький рівень проникності, а відповідно, не піддаються спростуванню (рис. 2.5.3). Усі можливі контргіпотези і пояснення, докази та аргументи, додаткові умови та суперечливі ситуації, які можуть якимось чином проникнути в життєву систему, нашо- хуються на міцне, концептуальне, “жорстке ядро” життєвого досвіду, захищене від сторонніх, чужорідних смислових атак.

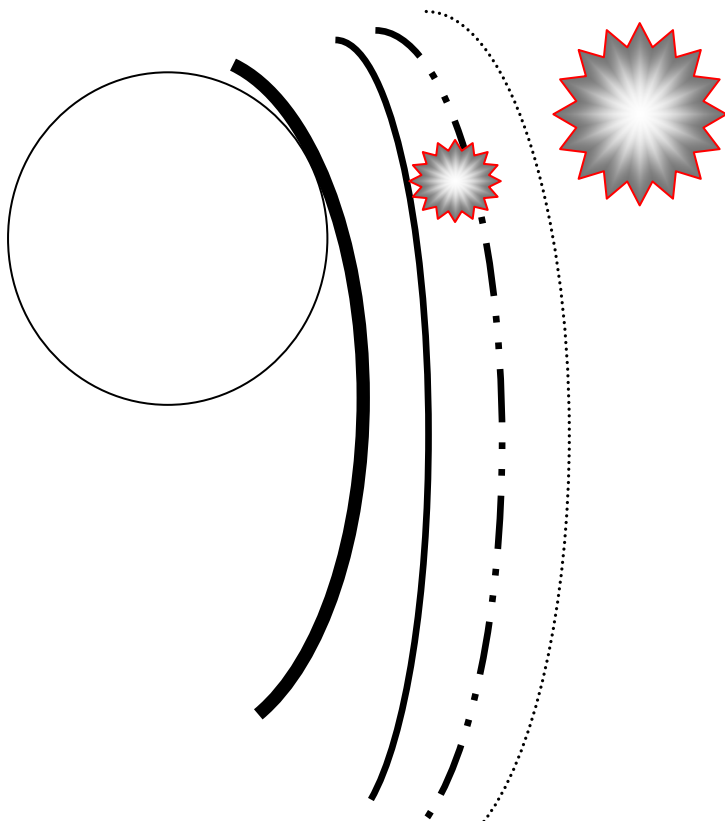


Рис.2.5.3. Модель “Захист”

Така модель організації життєвого досвіду в ситуації зіткнення зі смертю буде спиратися, найімовірніше, на механізм різноманітних вірувань. Людину віри важче вивести з рівноваги в тому разі, якщо ця віра є духовним переживанням, а не просто зовнішнім атрибутом формальної належності до певного вчення чи конфесії. Вірування, зокрема про смерть, її роль та місце в життєвому просторі людини, є стійкими психологічними утвореннями, що зберігають свою смислову форму і вплив упродовж не одного століття. Це значною мірою відрізняє їх від таких психологічних утворень, як переконання, які частково також пов'язані з механізмом віри, однак є більш мінливими та легше піддаються перетворенню. Так, наприклад, представники китайської культури, які послуговуються віруваннями вчення дао, будь-яку подію, у тому числі і подію, пов'язану зі смертю (загрозою смерті, вбивства, катастрофи тощо), будуть інтерпретувати в межах цього вчення та його засадничих принципів (ціннісно-смислових конструкцій). Представники ж української вибірки у складні життєві періоди, особливо загрозливі для життя (як, наприклад, війна), будуть звертатися до християнської віри в Бога і шукати порятунку у молитві.

Такого роду стратегія залишатиметься виправданою доти, доки “жорстке ядро” (філософія життя, концептуальна картина світу) буде забезпечувати рівновагу і підтримувати гомеостаз життєвої системи. Однак у період, коли життєздатність такої моделі дасть збій, призведе до певних кризових ситуацій у житті людини, ціннісно-смислове ядро може поступово зміститися або бути витісненим іншими концептуальними програмами. Такі тектонічні зрушення можна спостерігати досить часто в культурних традиціях, коли одні звичаї відмирають через втрату свого функціонального призначення або ж витісняються більш новими, креативними, відповідними часу та епосі формами (наприклад, у китайській традиції обряд захоронення наречених вважають архаїчним, “таким, що відмирає”, забутим, неадекватним).

Цю модель представляють респонденти, які обирають стратегію уникнення та заперечення всього, що стосується смерті. Така поведінка ілюструє поширену форму психологічного захисту, яка не просто контролює, а часом і повністю перебиває доступ до інформації щодо смерті. Вузкість уваги до проблематики смерті,

ігнорування власних переживань з цього приводу значно спотворюють сприйняття людиною травматичної ситуації, породжують у неї внутрішні конфлікти, які до певного часу досить успішно маскуються товщено різнорідних пояснень та виправдань. Це дає змогу молодій людині не зважати на зовнішній контекст, ніби не помічати його, не пропускати через себе. Так, у текстах досліджуваних читаємо: *“Я розумію, що війна і все таке, але життя ж триває. Я спеціально не дивлюся новини і не читаю всі ті жахливі історії. Навіщо на цьому зациклюватися? Я не люблю цього. Це мене лише засмучує”* або *“Так, інколи чую, що хтось то там розбився, то там..., але я про це не думаю! Навіщо про це взагалі думати, щоб не накликати раптом?”*. Цікавою семантичною особливістю таких текстів є заміщення поняття смерті різноманітними, часто в невизначеній формі, семантичними конструкціями (коли йдеться про смерть, але саме слово “смерть” не озвучується, ніби вислизає з тексту): *“я не думаю про це”, “це мене лякає”, “я не люблю про це говорити”, “усі ми не вічні”, “хто знає, що на нього чекає?”, “усі під небом ходимо”, “не стало його – і все”, “полетів на небо”, “відійшов”, “їх уже немає, тож немає сенсу про це говорити”, “краще б цього взагалі не було”* тощо. Складається враження, що смерті ніби немає взагалі – точніше, вона є, але десь там, далеко від особистості. Тому краще *“про це не думати, цього не знати, не бачити”*. Такий підхід характерний для молодих людей, які безпосередньо не стикалися зі смертю, для яких ситуації, пов’язані зі смертю, є досить віддаленими, непотрібними, нецікавими, неактуальними і дещо нереальними, але при цьому неприємними і потенційно загрозливими. Простежується легковажне ставлення до смерті, яке підкріплюється відчуттям унікальної особистісної невразливості, навіть безсмертя (*“Здається, що це може статися з будь-ким і будь-коли, але не зі мною і не сьогодні”*).

Майстерно маскуючи страх смерті, маніпулюючи різними філософськими, релігійними чи художніми образами, людина досить довго може підтримувати стабільність свого життєвого світу, доки не відбудеться безпосереднього зіткнення із ситуацією смерті на особистісно-індивідуальному рівні. Ураження (тілесні, ідеологічні, моральні, духовні) автоматично десакралізують віру в цілісність і непорушність життя, руйнуючи поширений серед молоді, хоч і часто

не усвідомлений, міф про особисте безсмертя. Спрацьовує внутрішня “сигналізація”, що інформує людину про збій системи, до якої пробрався вірус – “вірус смертності”. Смерть часто трактується як “ворог” або “хвороба”, які необхідно негайно подолати, знищити, а в разі невдачі – хоча б “домовитися” з ними чи “перехитрити” їх. Відчуття всемогутності і надмірна амбітність часто не дають змоги молодій людині змиритися зі смертю. Активно протестуючи, вона намагається не визнавати невідворотності процесу старіння. Такі внутрішні суперечності в майбутньому можуть мати негативні наслідки у формі особистісних криз.

Для представників моделі “Захист” характерна концептуалізація смерті крізь призму релігійної, художньої та наукової свідомості. Типовими концептами смерті в цій моделі є такі: смерть – це ворог, хвороба, ніщо, табу, зброя, насилля, частина вічного коловороту, закономірність, факт, тлінність тіла, припинення життєдіяльності.

*Приклад ситуації зіткнення зі смертю
в моделі “Захист”*

Влада – 26 років, учитель танців

Час написання: вересень 2014 року

“Я чесно скажу, що не люблю ці трагічні теми. Звичайно, важко було не включитися в цю телевізійну гонку, хто покаже найкривавішу сцену. Я зразу вимикала. Бо це мене вводило у якийсь стан депресії, починало поколювати в бок. У мене ослаблі нерви для цього всього. З усіх боків (радіо, телевізор, інтернет) кричали про смерть, кров, підпали..., а потім ще й ці вбивства. Я, звичайно, переживала, і, може, боялася, але я про це просто намагалася не думати. У моєму житті, по суті, нічого і не змінилося. Я ходила на роботу (благо, у мене робота така, що непотрібно говорити), займалася своїми справами і не лізла в цю брудну політику. Людей жаль, але ж вони самі туди пішли. Правда, вони ж і не думали, що можуть померти. Але якби не смерть тих бідолах, то люди б не повиходили на вулиці. Одним словом, у кожного своя доля”.

Відтак, розглянувши всі три моделі, ми спробували узагальнити дані за виокремленими показниками аналізу відповідно до кожної побудованої моделі.

Порівняння моделей за показниками критеріального блоку “Ситуація зіткнення зі смертю” (табл. 2.5.1) показало, що в моделі “Зміщення центру” страх смерті має безпосередній вплив, адже виникає у ситуаціях, які стосуються безпосередньо самої особистості (її власної смерті) і її ближнього оточення (смерті близьких людей). Ситуації виникають раптово, що зачасу призводить до шоківих станів. Тому емоційний відгук на таку ситуацію зіткнення зі смертю закарбовується в життєвому досвіді людини надовго, а психологічний ефект від нього не втрачається з часом, на відміну від двох інших моделей, де ситуації зіткнення зі смертю є переважно опосередкованими, дистанційованими від особистості або очікуваними (такими, до яких уже підготувалися).

Таблиця 2.5.1

Порівняльна таблиця моделей організації життєвого досвіду за показниками критеріального блоку “Ситуація зіткнення зі смертю”

Критерії аналізу	Різновид моделі		
	Зміщення центру	Локалізація	Захист
<i>Ситуація зіткнення зі смертю</i>			
Контекст (Виміри зіткнення із ситуацією смерті)	Тілесний, індивідуально-особистісний	Міжособистісний	Соціально-культурний
Особливості досвіду зіткнення	Безпосередній	Безпосередній/опосередкований	Опосередкований
Часова локалізація зіткнення зі смертю	Не має значення	Нещодавно, відносно недавно	Не має значення
Прогнозованість події	Раптова, неочікувана	Раптова, очікувана	Очікувана

Якщо параметри попереднього аналізу стосувалися ситуації зіткнення зі смертю і її контексту, то параметри, наведені в таблиці 2.5.2, характеризують безпосередньо саму особистість та ілюструють її емоційні, когнітивні та поведінкові реакції на ситуацію зіткнення зі смертю. Бачимо, що за всіма трьома компонентами простежується досить помітна різниця. Якщо в моделі “Зміщення центру” ситуація зіткнення зі смертю переживається як одна з ключових життєвих подій, котра через свою емоційну підкріпленість запустила невідворотний процес змін у життєвому досвіді особистості, то у двох інших моделях вона лише має статус “привернення до себе уваги”. Крім того, особистості в моделі “Зміщення центру” притаманна активна життєва позиція, готовність до боротьби, до взяття відповідальності за своє життя, тоді як модель “Захист” створює для особистості умови, за яких вона не втручається активно в перебіг подій, а лише спостерігає за ними.

Аналогічний аналіз моделей організації життєвого досвіду було проведено за показниками критеріального блоку “Наслідки” (табл. 2.5.3).

Підсумовуючи вищевикладене та взявши за основу відповідні інтерпретаційні параметри, ми виокремили три моделі страху смерті як способу організації життєвого досвіду особистості: “Зміщення центру”, “Локалізація” та “Захист”. Найпоширенішою моделлю є модель “Захист” (характерна для 55% респондентів) з її стратегією ігнорування реальності смерті, яка забезпечує до певного часу непроникність життєвої системи для страху смерті. Така непроникність досягається завдяки культурно заданим онтологізованим конструкціям, які відволікають особистість від усвідомлення індивідуальної смерті. Обмежуючись лише поверховими роздумами щодо танатологічних питань вона таким чином зберігає непорушність сконструйованого світу, убезпечує себе від конфліктних чи загрозливих смислових альтернатив.

Таблиця 2.5.2

Порівняльна таблиця моделей організації життєвого досвіду за показниками критеріального блоку “Параметри переживання суб’єкта” (когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти)

Критерії аналізу	Різновид моделі		
	Зміщення центру	Локалізація	Захист
<i>Когнітивний компонент (оцінний)</i>			
Суб’єктивна значущість події смерті	Значуща подія	Подія, що привернула увагу	Не дуже значуща подія
Міра наближення	Близькість	Наближеність	Дистанціювання
Концептуальне значення смерті	Випробування, перехід, розвиток	Невідомість, тло для життя, зло	Фатум, ворог, зло, факт, закономірність
Ставлення людини до смерті	Позитивно-негативне	Негативно-амбівалентне	Нейтрально-негативне
Рівень усвідомлення	Усвідомлення Розуміння	Осмислення	Теоретизування
<i>Емоційний компонент (переживання)</i>			
Інтенсивність переживання страху смерті	Експресивно потужне, афективне переживання	Помірно – включене, експресивно-потужне переживання	Помірно-включене, нейтрально-байдуже переживання
Дотичні емоційні переживання (відчуття)	Страх, гнів, злість, жах, розпач, пустота, інтерес, вдячність	Співчуття, сум, горе, страх, тривога, інтерес	Байдужість, повага, сум, відроза зняковлість
<i>Поведінковий компонент</i>			
Стратегія взаємодії	Прийняття	Прийняття/заперечення	Заперечення
Поведінковий сюжет	Боротьба, пошук сенсу, зневіра, страждання	Гра, активність, конфронтація, пошук сенсу	Пасивність, примирення, зняття відповідальності
Практики подолання страху смерті	Діяльнісні	Тілесні, практики само-заспокоювання	Відволікаючі

**Порівняльна таблиця моделей організації життєвого досвіду
за показниками критеріального блоку “Наслідки”**

Критерії аналізу	Різновид моделі		
	Зміщення центру	Локалізація	Захист
<i>Наслідки (зміни в життєвому досвіді після ситуації зіткнення зі смертю)</i>			
Динаміка змін	Висока	Помірна	Низька або її взагалі немає
Специфіка змін	У баченні і розумінні себе, інших, світу	У баченні і розумінні себе, інших	У розумінні і баченні інших
Рівень реалізації змін	Реальні зміни	Потенційні зміни	Інтенції до змін
Валентність змін	Прогрес/регрес	Прогрес/стабільн.	Стабільність
Функціональність (потреби)	Активація потреби змінюватися	Забезпечення безпеки, активація потреби у самопізнанні	Збереження цілісності, стабілізація життєвого простору

Другою за поширеністю серед молоді виявилася модель “Локалізація” (характерна для 37% респондентів). У ній страх смерті пов’язується з однією зі сфер життя особистості, яка потребує реконструкції, що створює умови для заповнення життєвого простору новими проміжними смислами, забезпечує перехід від простих міркувань про зміни до формулювання чітких намірів і векторів змін з можливістю їх здійснення в реальних діях та вчинках.

Найменш поширена серед молоді модель “Зміщення центру” (8% респондентів), яка відтворює реальний, безпосередній досвід зіткнення зі смертю, унаслідок чого відбувається тотальне переосмислення себе і світу та, відповідно, переструктурація всього життєвого досвіду особистості.

Розділ 3

УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОЇ СМЕРТНОСТІ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ

3.1. Поняття танатологічної компетентності

Усі бояться. Люди відрізняються тільки тим, якою мірою можуть опанувати цей страх.

Р. Капусцінський

За даними ВООЗ 2019 року, кожні 40 секунд на планеті стається суїцид. Доки ви встигнете прочитати цей факт й осмислити його трагічні масштаби, буде вчинено ще одну суїцидальну спробу. Лише за реалізованими спробами приблизно 800 тисяч людей щороку закінчують життя самогубством, а число незавершених суїцидальних спроб може шокувати навіть найбільш стійких оптимістів.

Що ж штовхає людей на такі радикальні вчинки, де смерть втрачає свою онтологічну функцію “відтіняти” життя і стає єдиною можливим виходом і порятунком із “психологічної пастки” розуму, який обернувся проти самої ж людини?

Причин, звичайно, може бути чимало. І ми частково вже згадували про них у попередніх розділах. Але всі їх може об’єднувати, власне, одна, коренева причина, а саме брак (через відмирання традиційної культури смерті) танатологічної культури в нових умовах сучасності. Страх смерті витіснили у підсвідомість – у підсвідомість суспільства, культури, ідивіда. Як зазначає російський філософ А. В. Демічев, у таких неосвітлених закутках нашого невідрефлексованого “Я” цей страх може завдавати своєї руйнівної дії, занурюючи суспільство в пучину стресу, культуру – в декаданс,

коли людині дається можливість лише сублімувати невротичні позиви, але забирається можливість насолоджуватися життям (Демичев, 1997).

Від смерті неможливо втекти, але до неї можна підготуватися, перетворити її з безжального ворога у вірного союзника і радника. Тому потреба й актуальність звернення до теми смерті в межах її потенційного використання як звичайними людьми, так і спеціалістами в допоміжних професіях різного спектру, що мають безпосередній дотик до ситуацій зіткнення зі смертю, зумовлюється цілою низкою причин. Ідеться про необхідність формування адекватного, усвідомленого ставлення до смерті, формування і зміцнення готовності до зустрічі зі смертю, успішну інтеграцію танатологічного досвіду в повсякденну реальність особистості, формування толерантності до невідомого. Усі ці навички можна об'єднати одним спільним поняттям – танатологічна компетентність.

Уперше цей термін з'являється в роботах зарубіжних авторів (С. А. Corr, R. A. Kalish, I. C. Noppe) і розглядається в межах освітньої концепції як ступінь оволодіння танатологічними знаннями та навичками, необхідними передусім для професійної діяльності. Згодом з'явилася серія робіт, присвячених темі танатологічної компетентності, серед російських дослідників (Т. А. Гаврилова, І. В. Юстус, О. Ю. Трушина, А. О. Баканова) у контексті необхідного і запотребованого елемента професійної підготовки фахівців (студентів-психологів, медиків).

Більшість фахівців (психологи, психотерапевти, соціальні працівники, педагоги, лікарі, молодший медичний персонал, військові, пожежники, поліцейські, патрульні, криміналісти), які щоденно стикаються з танатологічною проблематикою (процес вмирання, природна смерть, убивства, термінальні хвороби тощо), адаптуються до таких специфічних умов інтуїтивно і стихійно, спираючись здебільшого на індивідуальний досвід, загальний рівень життєстійкості та особистісну психологічну гнучкість у нестандартних умовах. Тому сьогодні в Україні через нерозробленість структурованого підходу до організації цілеспрямованого формування професійної компетентності фахівця танатологічної сфери та брак відповідних освітніх програм цей професійний простір залишається абсолютно незаповненим і відкритим для наукових розвідок.

Попри недостатню розробленість теоретичної і методологічної бази дослідження цієї тематики все ж у психологічному просторі з'являються роботи, автори яких намагаються системно підійти до суті цього поняття. Так, дослідниця А. О. Баканова пропонує виділяти три основні компоненти танатологічної компетентності: ціннісно-мотиваційний (особистісне ставлення до смерті, що формується в процесі професійної підготовки), когнітивний (знання танатології як науки про смерть) і діяльнісний (як система властивостей, якостей і здібностей, що забезпечують успішність професійної діяльності) (Баканова, 2014).

У світовій практиці можемо спостерігати більш жвавий інтерес до цієї теми. Зокрема, такі напрями, як Death Studies (дослідження смерті) та Death Education (танатологічна освіта), почали розвиватися в США ще з 60-х років XX століття (Cott, 2004; Kalish, 1989; Noppe, 2004). У 70-х роках створюється фаховий журнал "Death Studies" – рецензований науковий журнал, що виходить десять разів на рік та фінансується Асоціацією танатології. Основну увагу видання приділяє питанням, пов'язаним зі смертю, процесам умирання, супровідним стражданням, переживанню горя після смерті рідних та просвітництву щодо феномену смерті.

Зарубіжні освітні програми "Death Studies" поділяються на декілька категорій: курси танатології, дослідження смерті як культурного та соціального феномену та курси поховальної справи. Є також програми, які торкаються безпосередньо теми смерті в контексті криміналістики, діяльності патологоанатомів та судових експертів.

Але частіше освітня танатологічна тематика представлена опосередковано як частина спеціалізованих спецкурсів у межах більш класичних дисциплін – культурології, філософії, релігієзнавства, медицини. Більш комплексно підійшов до дослідження проблеми смерті, вмирання і життя після смерті відомий вчитель тибетського буддизму Ендрю Холчек. Він співпрацює з міжнародною мережею буддистських центрів "Шамбала", а також викладав в університеті Наропи та буддійській школі Нгедон. Його працю "Назустріч смерті. Практичні поради і духовна мудрість тибетського буддизму" називають путівником і практичним посібником по вмиранню і смерті. Енциклопедичність викладу теми

дає змогу досить глибоко зануритися в танатичну проблематику, отримати концентровану інформацію про смерть, процес умирання, його супровід, практики підготовки до власної смерті (Холечек, 2016).

В Україні такий напрям, як “Дослідження смерті”, поки що залишається маловивченим, недостатньо розкритим, особливо у психологічній сфері. Значно більше поживлення у зв’язку з цією тематикою можна спостерігати в царині культурології, зокрема історичної танатології (Король, 2015). Автор праці “Вступ до історичної танатології” та організатор однойменного навчального курсу ставить перед собою мету сформувати у студентів здатність усвідомлювати природність феномену смерті в різних його проявах – як у науковому контексті, так і в повсякденності. У межах дисципліни вивчається категоріальне поле ставлення до смерті в традиційній свідомості різних соціумів: окреслюється специфіка окремих етнокультурних осередків у контексті ставлення до смерті та вмирання; аналізується генеза забобонів, вірувань та звичаїв, пов’язаних зі смертю (там само).

Сучасні можливості в еру освітньої мобільності дають змогу навчатися дистанційно, з будь-якого куточка світу, де можна перебувати онлайн. Більшість курсів з танатологічної тематики зібрано в США та Великобританії. Зокрема, любителям онлайн-освіти Університет Вінчестера пропонує магістерську програму за спеціальністю “Смерть, релігія та культура” (University of Winchester, 2019). У межах курсу команда науковців і висококваліфікованих спеціалістів пропонує вивчення історичних та сучасних підходів до смерті і вмирання, розгляд різноманітних ритуалів втрат у культурному та релігійному аспектах, а також необхідну підготовку до цілої низки професій, що є дотичними до теми смерті. Програма приваблює різноманітне коло учасників: студентів, директорів похоронних бюро, священнослужителів різних релігійних конфесій, викладачів, медсестер, молодих учених, аспірантів, а також звичайних людей, які просто захоплюються цим предметом.

Якщо ж у когось немає бажання здобувати довгострокову і солідну освіту з отриманням диплома, але є потреба в просвітницькій інформації з теми смерті, то онлайн-простір може

запропонувати й інший варіант. Так, наприклад, у відкритому доступі є можливість прослухати філософський курс лекцій “Смерть” професора Єльського університету Шеллі Кагана (Yale University, 2019). Професор наголошує, що єдине, в чому ми можемо бути абсолютно впевненими, – це те, що ми помremo, але значно важливіше, які висновки можна зробити з цього факту, щоб зробити своє життя більш повним і насиченим. У його курсі розглядаються кілька можливих підходів до проблеми смерті. У тому числі і той, згідно з яким смерть – це зовсім не абсолютний фінал. Філософ розмірковує на тему безсмертя і чи справді воно настільки бажане і необхідне для людства. У найкращих філософських традиціях порушується питання, чи є смерть злом, і якщо так, то чому.

І зовсім не йдеться про можливість отримати абсолютні відповіді на неоднозначні питання. Однак дотичність до танатологічних питань, інтегрована в допитливий процес пізнання фундаментальних основ буття і небуття, не лише обіцяє задовольнити вашу цікавість, а й, безперечно, буде корисною для формування свідомої і зрілої культури смерті загалом.

Отже, танатологічна компетентність є необхідною навичкою XXI століття в процесі життєпобудови як для пересічної людини, так і для багатьох спеціалістів, які стикаються зі смертю щоденно.

Здобуття танатологічної освіти та набуття танатологічної компетентності в процесі професійної підготовки дають особистості змогу визначити та сформувані своє професійне ставлення до смерті, сформувані готовність до спонтанних, невизначених, екстремальних ситуацій та здатність діяти в них без втрати самоконтролю, зміцнити внутрішній намір працювати в танатологічній сфері через усвідомлення власної присутності і ролі в цій професії, перетворити власний танатологічний досвід в особистісний ресурс та інтегрувати його в професійну площину, підвищити впевненість у здатності впоратися з важкими життєвими ситуаціями і кризовими станами, допомогти прояснити конфліктні або суперечливі аспекти роботи зі смертю, актуалізувати здатність до самопомоги.

І попри те, що наукове знання про смерть часто несамостійне і включене в розрізнені дослідницькі системи (культурологія, соціологія, історія, етнографія, медицина), воно стає ідеальним

предметом для міждисциплінарних досліджень, за якими, власне, майбутнє науки. При цьому психологічний аспект у цій науковій взаємодії також має зайняти достойне місце, органічно інтегруватися в науку про смерть і гучно проявитися в ній.

3.2. Практики прийняття власної смертності

3.2.1. Інтеграція ідеї смерті в повсякденність особистості

Коли смерть заперечується, життя звужується. Інтеграція ідеї смерті рятує нас: вона діє не як вирок, а швидше як стимул до переходу, що веде до більш справжнього модусу існування. Вона збільшує наше задоволення від проживання свого життя.

І. Ялом

Протягом життя ми стикаємося з найрізноманітнішими ситуаціями, поповнюючи скарбницю нашого життєвого досвіду цінним матеріалом. Однак зустріч зі смертю за своїм психологічним змістом має найбільшу трансформаційну силу. Вона дає усвідомлення того, що життя набагато ширше заданих стереотипованих форм, до яких ми звикли, з якими культурно зрослися і часто не маємо сміливості вийти за їхні змістові обмеження. Саме усвідомлення своєї скінченності попри всю парадоксальність пробуджує в людині бажання досліджувати внутрішні закони і природу своєї вищої сутності.

Утім, потенціал танатологічного досвіду стає ресурсом і будівельним матеріалом для подальшої життєбудови особистості лише тоді, коли людині вдається вийти за межі філософствування і теоретизування, які часто ілюструють лише видимість змін при об'єктивній особистісній стагнації. Наприклад, людина, за певними соціальними стандартами та прийнятими критеріями успіху, може мати якщо не все, то досить багато (хорошу освіту, сім'ю, дітей, фінансово привабливу і стабільну роботу, заплановані відпустки в

нові країни та зростаючий депозит у банку тощо), однак за всієї цієї варіативності достатку в неї немає усвідомлення того, хто вона є насправді, чого вона хоче і чому не відчуває радості від життя, а часом навіть закрадаються недозволені думки про те, як з усім цим покінчити.

На жаль, такі невтішні історії зовсім не рідкісні. Попри зовнішню спрямованість нашого історичного часу на підвищення загального рівня якості життя ми маємо визнати, що в цьому прагненні – забезпечити для себе якомога зручніші і комфортніші умови існування – ми залишили без уваги досить важливий внутрішній елемент психічного життя, а саме те, що забезпечує людині її психологічне благополуччя. Наслідки таких тенденцій можемо спостерігати вже зараз. Так, наприклад, число емоційних розладів особистості щорічно зростає, а депресія, яку називають чумою ХХІ століття, лідирує в першій трійці причин суїцидної активності та інвалідації населення по всій планеті.

Тому увага до теми власної скінченності та її пізнання – це один із найбільш перспективних напрямів інвестицій свого життєвого часу, а саме рух через переживання танатологічної кризи до усвідомлення її екзистенційної сутності. Адже це може стати кроком до нової якості самоусвідомлення і, відповідно, корекції процесу особистісного життєконструювання. Успішним результатом такої внутрішньої динаміки буде підвищення рівня чутливості до життя, де кожен матиме простір і внутрішній дозвіл бути собою, а не реплікованою копією інших.

До психологів-практиків усе частіше звертаються люди з такими запитами, як *“Я не відчуваю себе живою”*, *“Мені здається, що я живу чужим життям”*, *“Мене вже нічого не радує”*, *“Я не розумію, для чого я живу”*, *“Я не хочу жити”* тощо.

Отож, незважаючи на шалені темпи технологічного зростання і прогресу, покликаних зробити наше життя більш комфортним і благополучним, ще й досі не втрачає актуальності, а то й набуває нового змісту давньогрецький афоризм: *“Пізнай самого себе”*. Досить влучно проблеми пошуку ідентичності, внутрішньої спустошеності і безпорадності перед обличчям смерті описав Соґ’ял Рінпоче: *“Чому ми живемо в такому страху перед смертю? Можливо, головна причина нашого страху смерті в тому, що ми не знаємо, хто*

ми такі. Ми звикли думати про себе як про якусь індивідуальну, неповторну і незалежну особистість. Але варто лише подивитися на це питання уважніше, як виявляється, що наша особистість складається з нескінченного набору речей, які гарантують її існування: наше ім'я, наша біографія, наші батьки, партнери, сім'я, дім, робота, друзі, кредитні картки ... Саме на цих крихких і нестійких підпорах і тримається наше почуття безпеки. Але якщо нас раптом позбавити всього цього, чи будемо ми, як і раніше, знати, хто ми такі насправді? Ми живемо під маскою якоїсь вигаданої особи в невротично казковому світі... Загіпнотизовані хвилюючим процесом будівництва, ми зводимо будинок свого життя на піску. Існуючий світ здається нам неймовірно переконливим до тих пір, поки смерть не зруйнує нашу ілюзію і не вижене нас з нашого затишного куточка. І що ж може чекати нас тоді, якщо ми не будемо мати ніякого поняття про більш ширші можливості нашої реальності?" (Rinpoche, 1994).

Коли ж зіткнення зі смертю руйнує наші вибудовані роками ментальні конструкції, природно, виникає потреба в нових інструментах, які б допомогли закласти більш стійкий фундамент. Такими інструментами можуть стати практики усвідомлення власної смертності, в основі яких лежить усвідомлена "зустріч" зі смертю. Завдяки цьому відбувається усвідомлене занурення в проблематику індивідуальної скінченності, що наближає людину до пізнання себе і своєї природи, відновлюючи втрачені або притуплені зв'язки з навколишнім світом та із самою собою.

Розгляньмо відтак виокремлені нами практики прийняття смерті, які ґрунтуються на різних способах інтеграції страху смерті в повсякденність особистості: практики нормалізації, ритуалізації, інвестування та усвідомлення (Мирончак, 2016).

Одним із різновидів практик прийняття смерті є **практики нормалізації**, що характеризуються емоційно нейтральним ставленням до смерті: з одного боку, смерть приймається як норма, природна властивість, закономірність, частина життя, з другого – таке ставлення здебільшого не підкріплене безпосереднім досвідом зіткнення зі смертю. Ситуації зіткнення зі смертю частіше є опосередкованими, хоча нагальними і важливими в соціальному

контексті середовища, у якому перебуває людина. Такого роду практики зазвичай характерні для людей, які щоденно стикаються зі смертю і вже вибудували для себе максимально безпечно, спрощене і зрозуміле ставлення до цього феномену, наприклад у професійному контексті (патологоанатоми, працівники ритуальних служб, медичні працівники, військові).

Але як можна бути готовим до смерті? Виявляється, що можна. Так, наприклад, згідно з українськими традиціями такі практики були досить поширеними у сільській місцевості. Люди готувалися до смерті змолоду, це було загальноприйнятою нормою. Кожен знав, де його поховать, у якому одязі, який готували заздалегідь і зберігали у скринях. Це була побутова практика, яка унормовувала подію смерті в повсякденності. Люди спокійно розмовляли на тему смерті, жартували, доглядали за старшими, нерідко були свідками самого процесу вмирання і брали активну участь у його супроводі. Усе це було частиною побуту, в якому жила людина.

Практики усвідомлення характерні для осіб, які вже мають безпосередній досвід зіткнення зі смертю (втратили когось із рідних, перебували на межі життя і смерті, пережили реанімацію, аварію тощо) й успішно інтегрували цей досвід у своє повсякденне життя. Або ж до цих практик долучаються своєрідні “пошукачі істини”, які цілеспрямовано заглиблюються у вивчення питань, пов’язаних зі смертю. Застосовуючи практики усвідомлення смерті, людина легко і без особливих труднощів може розмовляти на тему смерті, використовує танатологічну лексику, не намагаючись при цьому замінити її схожими смисловими конструктами з пом’якшувальним ефектом (наприклад, “я усвідомлюю, що одного дня я теж помру” – на відміну від близького за значенням синонімічного конструкта “я розумію, що одного дня мене не стане”), згадує трагічні події в емоційно збалансованому стані, легко пов’язує їх з теперішнім, що свідчить про успішну інтеграцію травматичного переживання в загальну структуру життєвого досвіду. У судженнях та мові таких людей простежується певна філософічність щодо тематики смерті, відмічається значущість події, пов’язаної зі смертю, як важливого моменту в житті, за яким відбулися якісні зміни. У текстах досліджуваних, які практикують такий спосіб інтеграції страху

смерті, часто трапляються такі фрази: “після того, як померла мама, я усвідомив...”, “я усвідомлюю, що я теж можу померти”, “раніше я про це ніколи не думала, а зараз все частіше розумію, що смерть – це не далеке майбутнє, а потенційно будь-яка мить”, “коли помер батько, я усвідомив, що я вже не маленький” тощо. Таких людей можна назвати психологічно зрілими особистостями, які не бояться брати на себе відповідальність за своє життя, цінують час і мають активну життєву позицію, а відповідно, є суб’єктами власного життєтворення.

Найпоширенішими формами практики усвідомлення смерті є відкрите говоріння, слухання на тему смерті, обдумування та аналізування її природи, значення, сенсу.

Як приклад, можемо розглянути таке явище, як *Death cafe*. Це новий світовий тренд, який з кожним роком набуває все більшої популярності. Це неформальні зустрічі за чашкою чаю і тістечком, на яких обговорюють усе, пов’язане зі смертю. Концепцію *Death Cafe* запропонував швейцарський соціолог і антрополог Бернар Кретті 2004 року. Суть концепції полягає в організації зустрічей у затишному місці незнайомих людей, щоб вони могли поговорити про смерть – відкрито, розкуто, сміливо, цілеспрямовано, без табування, сорому і страху бути засудженим за такі розмови.

У 2011 році до цієї ідеї долучився британський вебдизайнер Джон Андервуд, який і дав назву таким зібранням – “Кафе смерті”. Мати Андервуда психотерапевт Сью Барські Рід виконувала роль модератора. Ця ідея настільки прижилася, що стала поширюватися по всій планеті: на сьогоднішній день формат *Death Cafe* існує в 65 країнах світу, що лише підкреслює неабиякий запит на такі зустрічі і розмови. Це некомерційний проєкт, де всі обговорення проходять в камерній та неформальній обстановці на безоплатній основі. Попри те що ініціаторами таких зустрічей та їхніми модераторами часто стають психологи (онкопсихологи, психотерапевти), усе ж варто зазначити, що це не терапевтичні групи і навіть не групи підтримки в їх класичному розумінні і призначенні. Це радше клуб за інтересами або щось на кшталт відкритого простору для дискусій на тему смерті і дотичних до неї питань. Однак навіть за такою неформальною репрезентацією можуть стояти цілком серйозні психологічні запити і потреби, такі як зниження рівня танатологічної

тривожності, вербалізація своїх страхів, потреба бути серед “своїх”, опрацювання негативного танатичного досвіду. Так, кожен учасник має можливість обирати для себе роль на такому зібранні: хтось може поділитися власною історією зіткнення зі смертю, хтось – розповісти про ситуації смерті, які його “зачепили”, здивували, вразили чи шокували, хтось обирає роль коментатора, хтось – порадника чи вчителя, а є категорія тих, хто приходить просто послухати і помовчати.

Практики інвестування часто йдуть “у парі” з практиками усвідомлення або ж можуть бути їх похідними. Саме після усвідомлення особистісної скінченності виникають внутрішній поштовх і бажання максимально конструктивно й щасливо використати свій життєвий час. Найчастіше такі люди інвестують у здоров’я: починають активно працювати над покращенням та удосконаленням свого самопочуття, читають відповідну спеціалізовану літературу, відвідують спортивні секції, стежать за харчуванням, відмовляються від багаторічних шкідливих звичок тощо. Інші ж бажають інвестувати свій життєвий час у творчість, щоб залишити по собі цінний спадок, дехто реалізує себе в соціальних проєктах, дехто воліє краще пізнати себе. У текстах респондентів, які практикують інвестування у свій життєвий час, часто трапляють такі смислові конструкти: *“життя закоротке, щоб його витратити на всляку нісенітницю”*, *“мені шкода свого часу, я хочу зробити справді щось важливе і корисне”*, *“після аварії я взагалі дивлюся на життя по-іншому, я почала частіше робити те, що хочу, а не те, що мушу”*, *“ситуація війни дала мені можливість зрозуміти, що часу не буває багато і важливо його використати з розумом і з користю для інших”* тощо. У практиках інвестування головну роль відіграє час як центральний об’єкт зацікавлення і занепокоєння через його обмеженість, який і нагадує людині про її смертну природу.

У буддистській традиції ця практика *нагадування собі про свою смертність* переросла в щоденну. Прокидаючись, людина запитувала себе (уголос чи подумки): *“Сьогодні і є той самий день? Я готовий(-а) померти сьогодні? Я живу так, як хочу? Я такий(-а), яким(-ою) хочу бути?”*. Таке наближення до смерті формує намір і

зміцнює сміливість відкинути все штучне у своєму житті: “відпустити” те, що вже давно відійшло і лише фантомно нагадує про себе; наважитися змінити роботу, яку не любите; піти від людини, яку не кохаєте; порвати токсичні стосунки; перестати жалітися і виправдовувати свою неспроможність жити тим життям, до якого прагне внутрішнє єство, тощо.

На жаль, сучасна культура не заохочує до таких думок доти, поки нам самим не доведеться зіткнутися з реальною загрозою смерті. Однак навіть таке коротке питання “А що якщо сьогодні – мій останній день життя?” здатне вплинути на те, щоб призупинитися в цьому соціальному марафоні, розототожнитися зі своїми звичними ролями, поглянути збоку на своє життя і запитати: “І це все? Це все, чого я хочу? Це справді те, до чого я прагну? Може, чогось не вистачає?”.

Практики ритуалізації задовольняють психологічну потребу зменшити тиск страху смерті на життєдіяльність особистості. Якщо розглянуті вище практики виникають унаслідок певного інсайту, осяяння, яке відбувається після проживання травматичної події (після зіткнення зі смертю) і часто тягне за собою часткове або повне переструктурування життєвої траєкторії, то в практиках ритуалізації такої яскравої функції перетворення не спостерігається або ж вона спостерігається нечасто. Якщо метою двох попередніх видів практик може бути задоволення досить потужної потреби у зміні якості життя, бажання самопізнання та розвитку, то практики ритуалізації відіграють найчастіше супроводжувальну і допоміжну роль, мінімізуючи негативний вплив страху смерті без насильницької конфронтації із ним та без використання стратегії його уникнення. Таким чином, людина не заперечує смерть, а навіть частково приймає її, намагаючись інтегрувати у своє життя.

Прикладом ритуалізованого дійства у поєднанні, наприклад, з практикою усвідомлення смерті може бути *ритуалізація власного поховання*. Незвичайний експеримент започатковано, зокрема, у Південній Кореї. Понад 25 000 людей взяли участь у масових “поховальних обрядах” у Центрі оздоровлення у Хйовоні з моменту його відкриття у 2012 році, сподіваючись покращити своє життя завдяки проходженню ритуалізованого дійства, де кожен охочий

може організувати для себе “благополучну смерть”, пройти різні етапи свого поховання. Підготовка до дійства досить серйозна: люди мають можливість написати заповіт, прощаються з близькими, фотографуються на траурний портрет, одягають поховальні плащаниці. Після підготовчих дій кожен учасник лягає в труну, яку символічно забивають, і перебуває там близько десяти хвилин (рис. 3.2.1).



Рис. 3.2.1. Проходження ритуалізованого дійства власного похорону в Центрі оздоровлення у Хйовоні (Південна Корея). Фото: Reuters

Вибірка охочих долучитися до такого експерименту різновікова: імітацію власної смерті бажають випробувати як молоді люди, так і люди у віці. Деякі учасники приходять до центру в найбільш кризові періоди свого життя, із суїцидними настроями та із серйозним наміром попрощатися із життям. Однак страх стримує їх перед останнім кроком реалізації цього наміру. Після проходження ритуалу поховання значна кількість потенційних суїцидентів змінюють своє рішення на користь життя. Адже усвідомлення власної смерті, відкритий діалог на тему скінченності, знаходження відповідей на бентежливі запитання – усе це допомагає людині, за

словами керівника навчально-оздоровчого центру Hyowon Чжон Ен Мун (Jeong Yong-mun), упоратися зі страхом смерті і навчитися цінувати своє життя (Kim, & Choi, 2019).

Більшість учасників саме після проходження такого ритуалу починають розуміти, що життя прекрасне і варте того, щоб насолоджуватися ним повною мірою. Дехто наголошує на зміні пріоритетів, дехто усвідомлює необхідність примирення з родиною і безглуздість непорозумінь, які можуть роз'єднувати рідних людей на роки. На думку професора Ю Юн Сіл, важливо вчитися розуміння смерті і готуватися до неї ще в молодому віці. Усе своє професійне життя вчений і лікар безпосередньо дотичний до тематики смерті й неодноразово звертався задля конструктивного перетворення життя до її трансформувального потенціалу.

Прикладом ще однієї практики з потужним трансформувальним потенціалом є **практика розмови з людиною, яка помирає**. У ній поєднанні практики усвідомлення і нормалізації смерті. Коли ми дізнаємося про невідворотність смерті когось із наших близьких чи знайомих, то в більшості природно виникає відчуття розгубленості і нерозуміння, що потрібно робити (якщо взагалі потрібно), як поводитися (якщо взагалі є якісь рекомендації чи правила), про що говорити, а про що мовчати. І часто в таких ситуаціях люди почуваються ніяково, намагаються уникати зустрічей з термінально хворими, робити вигляд, що нічого і не сталося.

Звичайно, кожен реагує так, як може, як уміє, наскільки готовий сприйняти реальність і бути відкритим до такого контакту. Однак більшість термінально хворих сходяться на тому, що найбільш неприємним переживанням для них є те, коли їх починають уникати, а ще гірше – жаліти. При цьому ті, хто вже наближається до стадії прийняття або ж уже прийняли свою реальність повною мірою, наголошують на тому, що насправді були б не проти поговорити про смерть спокійно, як про щось важливе і невідворотне, але водночас звичайне, унормоване, неминуче і необхідне.

Розмова з людиною, що помирає, – це практика або досвід, що може докорінно змінити життя людини. Чудові приклади такого практикування наведено в низці автобіографічних праць, зокрема в

роботі американського романіста Мітча Елбома “Найвеличніший урок життя, або вівторки з Моррі”. Елбом розповідає про останні місяці життя свого старого вчителя філософії, що помирає від невиліковної хвороби. У глибоких розмовах про фундаментальні цінності життя зі своїм учителем (сім’я, діти, робота, успіх, смерть, біль, страждання, радість, щастя) автор потроху наближається до їх розуміння і торкається духовної площини буття, яка часто прихована і недооцінена за матеріально-споживацькими настроями епохи, зазвичай не помічається й ігнорується у гонитві за власними ілюзіями, невиправданими ідеалами, нав’язаними цінностями або чужими цілями. Читаючи книгу, і сам наповнюєшся ясністю, спокоєм і мудрістю цих розмов про вічне.

Кожен із нас знає, що помре, але ніхто так до кінця і не вірить у це, продовжуючи й далі вибудовувати піщані стіни самообману щодо неминучої смерті. Адже якби ми вірили (усвідомлювали, прийняли цей факт не на рівні знання, а на рівні розуміння), то те, як ми живемо, змінилося б кардинальним чином. Тому розмова про смерть на рівні інтелектуального осмислення і теоретизування, навіть якщо вона зрідка здатна актуалізувати глибокі переживання, усе ж здебільшого зводиться до простої раціоналізації. Розмова ж про смерть із людиною, яка помирає, – це живий процес засвідчення фундаментального закону буття, який торкається чуттєвого рівня пізнання і лишає там слід назавжди. В очікуванні своєї смерті герой розповіді вчиться процесу вмирання, постійно підкреслюючи той факт, що лише навчившись помирати, можна повноцінно навчитися жити – жити без фальші, без напускної гри, без самообману.

Таких реальних життєвих історій, де зустріч зі смертю стає поштовхом до трансформацій і духовного зростання, у літературі наводиться чимало. І, що варто зазначити, така “незапланована зустріч” торкається своїм “посохом” не лише людини, яка помирає, а невідворотно зачіпає кожного, хто перебуває поруч із нею. Зокрема, можна згадати автобіографічні мемуари Пола Каланіті “Коли подих стає повітрям”, де автор на четвертій стадії раку мозку порушує серйозні філософські питання: чи варте життя того, щоб бути прожитим? Що надає йому сенсу перед обличчям смерті? Що є цінним і варте життєвого часу? На що відкриє очі усвідомлення близького кінця?

Не менший щем у серці викликає читання книги “У гонитві за світлом, що вислизає. Як прийдешня смерть змінила моє життя”. Це щоденник Юджина О’келлі, 53-річного керівника однієї з найбільших аудиторських компаній світу, везунчика і щасливчика: блискуча кар’єра, чудова сім’я, соціальний і фінансовий успіх. Однак один із днів став для нього переломним: несподівано виявлений рак мозку в термінальній стадії скоротив перспективи його життя до трьох місяців. Ця книга про те, як людина починає нове життя, яке багато років відкладала на потім, систематично відтермінуюючи його на майбутнє, яке тепер ніколи так і не настане. Коли ж ілюзія майбутнього зникає, оголюється реальність такою, якою вона є, з’являється час для перегляду пріоритетів, заглиблення в себе, перепланування всіх життєвих планів з метою зробити останні дні найкращими в житті. Це ще одна натхненна, витончено мудра книга про пошук сенсу життя і звернення до своїх справжніх цінностей перед обличчям близької смерті.

Отже, мало знати, що ми смертні, потрібно бути готовими до цього в будь-який час. Такий підхід, як би парадоксально це не звучало, дає людині змогу наблизитися до свого власного життя і прожити його усвідомлено і змістовно.

3.2.2. Зустріч зі смертю як театральний перформанс

Смерть – це одночасно і нуль, і нескінченність, вона одна з тих категорій, яку людина не може матеріалізувати у своїй уяві.

Є. Юфім

Попри складність феноменологічного осягнення людською уявою феномену смерті, усе ж мистецтво приймає цей виклик і наділяє феномен скінченності найрізноманітнішими образами, на які лише здатна людська фантазія. Це своєрідний, часом спонтанний і неусвідомлений, часом провокативний і цілеспрямований, спосіб подолати страх смерті за допомогою сили метафори. Невідомість завжди лякає, змушуючи людину якомога швидше перетворити її на щось значуще і знайоме, що породжує безліч ілюзій і теорій. Це ніби

постійне намагання прикрасити реальність, ідучи від супротивного: наповнити порожнечу простором, присвоїти тиші звучання, надати форму нематеріальному, воскресити мертве і наділити його безсмертям. Тож мистецтво часто ходить по краю, віртуозно лавіруючи між страхом смерті і глибинною потребою пізнавати непізнане.

Мистецтво сповна просякнуте теєю смерті. Можна навіть сказати, що вона є серцевиною мистецтва, навколо якої завжди породжується, обігрується, проявляється, перетворюється саме життя. Одним із найбільш наближених до смерті можна назвати мистецтво театру, оскільки комплексність його способу презентації багатофактурної дійсності дає змогу вбудовувати елементи танатичного в усі її множинні рівні. Моделюючи реальність, нарративізуючи її із суб'єктивного світосприйняття оповідача, жанр театрального перформансу як вид мистецтва дає можливість не тільки репрезентувати смерть, а й усебічно її дослідити через імітацію та катарсис.

Не обмежуючись, на відміну від літератури, формою і структурою наративного сюжету, театр має значно більше можливостей експресії, образності, поєднуючи силу вербального впливу з потужним ефектом візуалізації множинних танатичних образів. Мортальність у театрі або в кінематографі (трансляція образу чи ідеї за допомогою візуальної динаміки) передбачає багаторівневе інкорпорування танатичного досвіду в соціальну площину, яка кодується різними знаками (Кириллова, 2014).

Мортальний код має велику кількість танатичних репрезентацій, які можуть як гармонічно доповнювати одна одну, так і бути взаємосуперечливими в конкретно заданих наборах сюжетно-символічних кодів. При цьому реконструкція цих сюжетів (наприклад, реконструкція загробного світу, поховального обряду, процесу вмирання) спиратиметься на вибір провідного типу свідомості автора (міфологічний, філософський, релігійний, художній, науковий, духовний), який наповнюватиме зміст певним символічним для нього значенням.

Смерть, якщо вона не поєднана з насильницьким або трагічним сюжетом реальності, торкається більш глибинного її аспекту, а саме умовності розмежування живого і мертвого. Танатологія театру проблематизує цей аспект через питання з

онтологічним статусом: кого і що можна вважати живим? Чи можуть біологічно живі люди бути психологічно (духовно) мертвими? Адже бувають такі ситуації, коли людина внаслідок певних трагічних обставин, без належного їх опрацювання психологічно помирає ще у 20 років, а похованою може бути у 80. Або ж, навпаки, чи існують живі мерці, кого вже давно немає в матеріальному втіленні, але пам'ять про їхню яскраву особистість, їхня праця, ідеї, думки, настрої і далі живуть у транспоклінній передачі? Так, у театрі, кіно, літературі ми й сьогодні можемо зустрітися із Сократом, подискутувати з Арістотелем, помандрувати із Жулем Верном, розпитати всі секрети буття у Будди.

У театральному перформансі пріоритетна не стільки смерть як проблема сюжету, скільки смерть як подія, яка зміщує акценти на важливі ціннісно-сміслові аспекти життя.

Відома сербська художниця, митець і майстер провокативного перформансу Марина Абрамович протягом усього свого творчого шляху неодноразово зверталася до теми смерті. Так, художниця багато разів кидала виклик смерті, шокуючи й обурюючи цим аудиторію. Вона свідомо йшла їй назустріч, заграючи з нею на межі реального самознищення. Саме через таку непідробну наближеність до смерті мисткиня прагнула доторкнутися до глибинних пластів людського існування. За таких умов зникає межа між грою і реальністю – залишається місце лише для чистого, справжнього, переживання.

Основною відмінністю перформансу від класичного театру, на думку Абрамович, є намагання зробити сценічну дію більш живою, реалістичною, в якій пульсує ритм справжнього життя. А що як не реальність смерті може загострити ці відчуття? При цьому слід мати сміливість оголитися перед публікою тотально, не лише фізично, а й психологічно, не приховуючи своїх тіньових зон; бути готовим ділитися з глядачем потаємним і глибоко інтимним. У випадку такого заглиблення в переживання, природно, зникає межа між актором і глядачем – усе стає цілісним, взаємопов'язаним, кожен здатен пережити те, що транслюється. Тому, торкаючись аспекту людської скінченності і мортальності тіла, на поверхню виходить те, що досі приховувалося за ілюзією особистого безсмертя. Адже зустріч зі смертю, як ніщо інше, здатна зруйнувати навіть

найстійкіші ілюзії і підштовхнути людину до переосмислення реальності.

Однією із таких зустрічей став двотижневий марафон опери-перформансу “Життя і смерть Марини Абрамович”, куди було включено сцену з її власних похоронів. Це яскравий за своїми ексцентричними сценами й образами спектакль, де капітулює логіка і маніфестує несвідоме, інтуїтивне, табуйоване. Попри суцільну фантазмагорію на сцені герої, періодично звертаючись безпосередньо до глядачів, нагадують їм, що все, що відбувається, – абсолютно реальне і стосується кожного з них.

Не менш яскравий, провокативний, на межі життя і смерті перформанс “Смерть себе”, який Марина Абрамович створила спільно з німецьким художником-концептуалістом Улаєм. Вони поєднали роти спеціальним пристроєм і в цьому “смертельному поцілунку” вдихали і видихали вуглекислий газ один одного, поки не закінчився кисень. Через сімнадцять хвилин обоє знепритомніли. Перформанс мав на меті проілюструвати здатність людини поглинати життя іншого індивіда, змінюючи і знищуючи його. Отже, смерть у цій ролі лише відтіняла спосіб життя людини, породжуючи внутрішні вагання і сумніви щодо власного стилю співіснування з іншими: як ми живемо з навколишніми – у гармонії чи паразитуємо, живучи за рахунок інших? Танатичний код, інтегрований у сценічну ідею, може розкривати різні пласти реальності. Так, наприклад, ілюстрація смерті зміщує фокус уваги на те, як ми живемо; яка ціна наших виборів і вчинків; які наслідки має сповнена смерті і руйнації стратегія терору і насильства; як смерть іншого торкається нас; яка роль залишається живим після смерті тих, хто загинув. Можна сказати, що смерть знову виконує роль тла, на якому чітко проявляються тіні, що вже не зникають.

А от театральний спектакль “Смерть на роботі” (“Death at work”) не намагається епатувати на темі смерті, навпаки – досить вдало ілюструє унормовану практику щоденного співіснування зі смертю. Це сценічна вистава, у якій поєднано два особливих ритуали – похорон і спектакль. Героями цієї історії є звичайні люди, що “працюють” зі смертю: могильник, священник, кантор, працівник похоронного бюро. На протигагу звичному, інколи навіть пафосно піднесеному, філософствуванню та релігійним спекуляціям на тему

смерті п'єса максимально очищена від їх нашарування і наближена до буденного, матеріального, земного життя. Смерть тут постає як подія, яка для декого є чимось рутинним, звичним, щоденним, власне роботою. Тема смерті розкривається через категорію повсякденності, без намагання і спроб містифікувати її, – просто показується, як вона пронизує і торкається майже всіх сфер соціальної дійсності (економічної, політичної, професійної).

Попри загальну тенденцію зображувати смерть у пейоративних барвах (старість, потворність, хижість, жорстокість, безжальність, підступність) і драматизувати її “темну роль” на сцені життя, мистецтво, зокрема театральний перформанс, породжує при цьому велику кількість нетипових, метафоричних репрезентацій смерті (як порадирика, друга, темного янгола, шоумена, бізнес-монстра, наркодилера, шулера, ілюзійніста тощо), образи яких здатні дивувати, надихати, заворожувати, пробуджувати, розчаровувати і воскресати водночас.

Велика кількість театральних метафор об'єктивують концепт “смерті”, засвідчуючи неугасний інтерес людини до природи її скінченності. Метафора як один із способів організації людського мислення створює свою реальність дійсності, завдяки якій людина здатна на рівні чуттєвого сприйняття уявити, сконструювати, досягнути таку безтілесну, важкозбагненну абстракцію, як смерть, що лежить поза полем її реального досвіду, а це дає змогу глибше проникнути в суть навколишнього світу, зазирнути в неосяжне. Тому така практика усвідомлення смерті – через демонстрацію її у видимих символах візуальної культури – нерідко приводить до її часткової, а часом і тотальної десакралізації, а відтак робить її ближчою, доступнішою, гуманнішою щодо тіла і свідомості.

ПІСЛЯМОВА

Смерть розчинена в кожній миті життя, вона ховається в ледь помітній паузі між кожним нашим вдихом і видихом, вібує в ритміці нашого серцебиття, де кожен наступний удар наближає нас до невідворотнього. Вона розчинена в деталях – у падінні осіннього листя, у краплях дощу, що омивають сльози тих, хто розлучається з коханими, прощається з рідними, відправляє в останній путь дорогих серцю людей. Вона завжди мандрує поруч з тими, хто залишає свою домівку, змінює роботу і стиль життя, відмовляється від старих ідей і звичок, кидає виклик стереотипам і не боїться перероджуватися в новій якості щоразу, коли відчуває себе неживою формою, а своє життя – непрожитим.

Такі зустрічі зі смертю – це можливість пробудити нас від інертності і пасивності. У такі моменти, коли з'являється шанс усвідомити свою смертність, вивільняється величезна кількість життєвої енергії, яку можна спрямувати на щось справді важливе і цінне – на творення життя, а не на його руйнацію; на глибинне його пізнання, а не на сліпе тиражування соціально-рольових фейків; на усвідомлене і мудре його проживання у всій повноті проявів, а не лише на тваринне виживання. У такі миті ми починаємо розуміти, що кожна наступна зустріч зі Смертю – це насправді зустріч із Життям, що активує процес особистісного оновлення, переродження, трансформації. Це дорогоцінні моменти осмислення, що дають змогу глибше пізнати життя і повноцінно проявитися в неповторності й унікальності кожної його миті.

На цю книгу не покладалася така нездійсненна місія, як відповісти на вічне і сакральне питання: що таке смерть і для чого вона потрібна? Радше вона є дороговказом, набором орієнтирів для тих, хто шукає відповідей. Вона поступово занурює читача в тему, спрямовує його на подальше освоєння проблематики особистісної скінченності, спонукає до серйозного заглиблення в неї. Маю надію, що роздуми про скінченність людського життя не залишать читачів

байдужими, а викличуть у них цікавість і бажання зазирнути всередину себе, щоб віднайти зрештою власне бачення і власні відповіді.

І якщо моя книга надихне хоч одну людину на цікаві роздуми і нові ідеї, спонукає до переосмислення давно відомих істин, пробудить бажання пізнати себе і свою справжню природу, то це означатиме, що мети досягнуто.

ЛІТЕРАТУРА

Абдулгалимова, С. А. (2010). *Психологические особенности преодоления страха смерти у старшеклассников с разными смысложизненными стратегиями* (Дис. канд. психол. наук). Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону.

Арбес, Ф. (1992). *Человек перед лицом смерти*. Москва: Издательская группа “Прогресс” - “Прогресс-Академия”.

Баканова, А. А. (2015). Системное описание страха смерти. *Культурно-историческая психология*, Т. 11, 1, 13–23.

Баканова, А. А. (2013). Стратегии совладания со страхом смерти. *Психология стресса и совладающего поведения*, Материалы III международной научно-практической конференции (Кострома, 26–28 сентября 2013 г.). Т. 1, 165–167. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова.

Баканова, А. А. (2014). Танатопсихология: современное состояние и основные направления исследований в России. *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.*, 6(29), Взято из <http://mprj.ru>

Барг, М. А. (1987). *Эпохи и идеи. Становление историзма*. Москва: Мысль.

Бахтин, М. М. (1986). Архитектоника поступка. *Социологические исследования*, (2), 156–169.

Беньковский, И. (1896). Смерть, погребение и загробная жизнь по понятию и верованию народа. *Киев. Старина*, 54, 229–261.

Бердяев, Н. А. (1990). *Смысл истории*. Москва: Мысль.

Богданова, Т. А., & Перминова, С. О. (2013). Экзистенциальная проблема столкновения со смертью и особенности ее преодоления. *Вестник ЮУрГУ, Серия “Психология”*, Т. 6 (2), 4–12.

Бодрийяр, Ж. (2000). *Символический обмен и смерть*. Москва: Добросвет.

Браун, Дж. (1997). *Психология Фрейда и постфрейдисты*. Киев: Ваклер.

Бусыгина, Н. П. (2009а). Проблема качества качественного исследования: принципы научной этической валидизации. *Методология и история психологии*, Т. 4, 3, 106–130.

Бусыгина, Н. П. (2009b). Феноменологический и герменевтический подходы в качественных психологических исследованиях. *Культурно-историческая психология*, 1, 57–65.

Вежбицкая, А. (1999). *Семантические универсалии и описание языков*. Москва: Языки славянской культуры.

Велецкая, Н. Н. (1978). *Языческая символика славянских архаических ритуалов*. Москва: Наука.

Власова, О. І. (2005). *Педагогічна психологія*. Київ: Либідь.

Войсунский, А. Е. (2001). Качественный анализ данных как инструмент научного исследования *Вестник Московского университета*, Серия 14, Психология, 2, 93–109.

Воропай, О. (1993). *Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис*. Київ: Оберіг.

Гаврилова, Т. А. (2010). Аутомортальная тревожность и развитие личности: постановка проблемы. *Инновационный потенциал психологии в развитии человека и XXI века*, Материалы межрегиональной научно-практической конференции (Владивосток, 25–27 июня 2009 г.). Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 73–77.

Гаврилова, Т. А. (2013). Аутомортальная тревожность как субъектный феномен. *Психологический журнал*, 34 (2), 99–107.

Гаврилова, Т. А. (2004). Страх смерти в подростковом и юношеском возрасте. *Вопросы психологии*, 6, 63–71.

Гаврилова, Т. А. (2001). Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования и диагностики. *Прикладная психология*, 6, 1–8.

Готлиб, А. С. (2004). Количественный и качественный анализ: органическое единство или автономия. *Социологические исследования*, 9, 6–8.

Гренджа-Донський, В. (1997). *Дивний звичай “свiчiння”*. Ужгород: Замкові сходи.

Гуревич, А. Я. (1989). Смерть как проблема исторической антропологии: о новом направлении в зарубежной историографии. *Одиссей. Человек в истории. Исследования по социальной истории и истории культуры* (с. 114–135). Москва: Наука.

Гуревич, Я. (1990). *Средневековый мир: культура безмолвствующего большинства*. Москва: Искусство.

Декарт, Р. (1989). *Сочинения в двух томах*. Т. 1. Москва: Мысль.

Дембицкий, С. (2016). *Теоретическая валидизация в социологическом исследовании: методология и методы*. Москва: Ленанд.

Демичев, А. В. (1997). *Дискурсы смерти: Введение в философскую танатологию*. Санкт-Петербург: Инапресс.

Демичев А.В., & Уваров М. С. (Ред.). (1998). *Фигуры Танатоса: Искусство умирания*. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та.

Ірклієвська, М. В. (2014). Страх як форма відношення людини до смерті в ХХ-ХХІ ст. *Університетські студії: актуальні дослідження гуманітарних та суспільствознавчих наук*, 1, 16–18.

Карасик, В. И., & Стернин И.А. (2005). *Антология концептов*. Т. 2. Волгоград: Парадигма.

Кассирер, Э. (1998). *Миф и религия*. Москва: Гардарика.

Кессиди, Ф. К. (1972). *От мифа к логосу*. Москва: Мысль.

Кильченко, О. И., Бергфельд, А. Ю., Шевкова, Е. В., Шиленкова, Н. А., & Ширинкина, Л. В. (2007). *Метод контент-анализа в психологических исследованиях*. Пермь: Пермский гос. ун-т.

Кириллова, О. (2014). Мортальный кинокод и возможности танатологии кино. *Новое литературное обозрение*, 130. Взято из https://www.nlobooks.ru/magazines/novoe_literaturnoe_obozrenie/

Король, Д. (2015). *Вступ до історичної танатології*. Київ: НаУКМА.

Кожев, А. (1998). *Идея смерти в философии Гегеля*. Москва: Логос, Прогресс-Традиция.

Кочубейник, О. М. (2010). “Позиція дослідника” в процедурах якісного дослідження. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*, 4, 174–180.

Кулагина, И. Ю., & Сенкевич, Л. В. (2013). Отношение к смерти: возрастные, региональные и гендерные различия. *Культурно-историческая психология*, 4, 58–64.

Кьеркегор, С. (1990). *Болезнь к смерти*. Москва: Изд-во полит. лит.

Кэмпбелл, Дж. (2006). *Пути к блаженству. Мифология и трансформация личности*. Москва: Открытый мир.

Лаба, Л. Я. (2004). Способы интеграции качественных и количественных методов. *Социологические исследования*, 2, 124–129.

Лактіонов, О. М. (2000). *Структурно-динамічна організація індивідуального досвіду*. (Автореф. дис. д-ра психол. наук). Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ.

Лейбин, В. М. (2008). *Психоанализ: учебн. пособие*. Санкт-Петербург: Питер.

Ленгле, А. (2008). *Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности: сб. статей*. Москва: Генезис.

Леонтьев, Д. А. (2004). Смысл смерти: на стороне жизни. *Экзистенциальная традиция*, 2(5), 40–50.

Лепіхова, Л. А. (2005). Вплив життєвого досвіду на стратегії та рівні життєвих домагань. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*, Т.2, 3, 169–172.

Лозко, Г. С. (1995). *Українське народознавство*. Київ: Зодіак-ЕКО.

Лосев, А. Ф. (1991). *Философия. Мифология. Культура*. Москва: Политиздат.

Лосев, А. Ф. (1993). *Очерки античного символизма и мифологии*. Москва: Мысль.

Лысенко, О. Ю., & Марковская, И. М. (2001). *Качественные методы социально-психологических исследований*. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ.

Макаров, А. И. (2009). Смерть и истина в философии памяти Платона. *Logos et Praxis*, (1), 6–10.

Мамардашвили, М. К. (1996). *Необходимость себя*. Москва: Лабиринт.

Манаев, О. Т. (2003). Контент-анализ. В А. А. Грицанов и др. (Сост.), *Социология: энциклопедия* (с. 455–457). Минск: Книжный Дом.

Мельникова, О. Т., Кричевец, А. Н., Гусев, А. Н., Бусыгина, Н. П., Хорошилов, Д. А., & Барский, Ф. И. (2014). Критерии оценки качественных исследований. *Национальный психологический журнал*, 2(14), 49-51.

Минеев, В. В. (2014). *Социальные аспекты смерти (философско-антропологический анализ)*. Москва: Директ-Медиа.

Минькова, Н. В. (2010). Формы репрезентации смерти во втором средневековье и их экстраполяция в массовую культуру. *Научный вестник МГТУ ГА*, 155. Взято из <http://puma/article/n/formy-reprezentatsii-smerti-vo-vtorom-srednevekovie-i-ih-ekstrapolyatsiya-v-massovuyu-kulturu> .

Мирончак, К. В. (2016). Страх смерті як спосіб організації життєвого досвіду особистості в культурних традиціях України та Китаю (Дис. канд. психол. наук). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ.

Мирончак, К. В. (2016). Зустріч зі смертю як технологія життєтворення особистості. В. Т. М. Титаренко (Голов. ред.), *Психологія життєтворення особистості в сучасному світі* (с. 158-178). Київ: Міленіум.

Михайлова, А. В., & Нафанаилова, М. С. (2004). Значение восприятия смерти в этнокультуральном аспекте. *Сибирская психология сегодня*, 2, 295–300.

Мордовцева, Т. В. (2001). *Идея смерти в культурно-философской ретроспективе*. Таганрог: Изд-во ТИУиЭ.

Мэй, Р. (2001). *Смысл тревоги*. Москва: Класс.

Новожилова, О. В. (2010). Восприятие смерти и жизненные планы людей, переживающих витальную угрозу. *Вестник СПбГУ*, 12 (1), 101–107.

Нойманн, Э. (1998). *Происхождение и развитие сознания*. Киев: Ваклер.

Пономарьов, А. П., Косміна, Т. В., & Борьяк, О. О. (1991). Українці: народні вірування, повір'я, демонологія. Київ: Либідь.

Рязанцев, С. (1994). *Танатология (учение о смерти)*. Санкт-Петербург: ВЕИП.

Роменец, В. А. (2003). *Жизнь и смерть: постижение разумом и верой*. Київ: Либідь.

Рочняк, О. (2006). До проблеми взаємозв'язку масової свідомості та міфу. *Ноосфера і цивілізація*, 3(6).

Русинка, І. І. (2007). *Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами*. Київ: Професіонал.

Рыбаков, Б. А. (1987). *Язычество Древней Руси*. Москва: Наука.

Савчук, Б. (2004). *Українська етнологія*. Івано-Франківськ: Лілея-НВ.

Сидорович, Ю. М. (2008). Мифологические основания культуры. *Наука. Религия. Общество*, (1), 72–80.

Скуратівський, В. Т. (1996). *Русалії*. Київ: Довіра.

Слышкин, Г. Г. (2000). *От текста к символу: лингвокультурные концепты прецедентных текстов в сознании и дискурсе*. Москва: Academia.

Соколовская, О. К., & Соколова, А. А. (2011). Страх смерти у современной молодежи. *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*, Материалы международной научно-практической конференции (с. 197–202). Владивосток: Морской гос. ун-т имени адм. Г. И. Невельского.

Страус, А., & Корбин, Дж. (2001). *Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники*. Москва: Эдиториал УРСС.

Тесля, С. Н. (2001). Кладбище как образ жизни (опыт атеистски-структуралистской интерпретации). *Альманах "Фигуры Танатоса", Кладбище*, 6. Взято из <http://anthropology.ru/ru/text/teslya-sn/kladbishche-kak-obraz-zhizni-opyt-ateistski-strukturalistskoj-interpretacii>

Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ: Либідь.

Титаренко, Т. М. (2005). Особливості функціонування життєвих домагань як способу самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 10 (13), 96–104.

Титаренко, Т. М. (2009). *Сучасна психологія особистості*. Київ: Марич.

Токарчик, А. (1992). *Мифы о бессмертии. Потусторонний мир*. Москва: Прогресс.

Толстова, Ю. Н., Масленников, Е. В. (2000). Качественная и количественная стратегия: Эмпирическое исследование как измерение в широком смысле. *Социологические исследования*, 10, 101–109.

Томэ, Х., & Кэхеле, Х. (1996). *Современный психоанализ*. (Т. 1.) Москва: Литера.

Улановский, А. М. (2006). Качественная методология и конструктивистская ориентация в психологии. *Вопросы психологии*, 3, 27–37.

Улыбина Е. В. (2001). *Психология обыденного сознания*. Москва: Смысл.

Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла*. Москва: Прогресс.

Фрейд, З. (1994). *Мы и смерть. По ту сторону принципа наслаждения*. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа.

Фромм, Э. (1998). *Бегство от свободы. Человек для себя*. Минск: Попурри.

Фромм, Э. (1992). *Душа человека*. Москва: Политическая литература.

Фуко, М. (1996). *Археология знания*. Киев: Ника-Центр.

Хайдеггер М. (1993). *Бытие и время. Статьи и выступления*. Москва: Республика.

Хархалис, У. М. (2005). Світогляд невідображення взаємодії життя і смерті в народній обрядовості. *Мультиверсум. Філософський альманах*, 46. Київ: Центр духовної культури. Взято з http://www.filosof.com.ua/Jornel/M_46/Harhalis.htm

Холчек, Э. (2016). *Навстречу смерти. Практические советы и духовная мудрость тибетского буддизма*. Москва: Ганга.

Холмогорова, А. Б. (2003). Страх смерти: культуральные источники и способы психологической работы. *Консультативная психология и психотерапия*, 11(2), 120–131.

Чепелева, Н. В. (2006). Особистий досвід суб'єкта у контексті психологічної герменевтики. В В. О. Татенко (Ред.), *Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії* (с. 280–303). Київ: Либідь,.

Чепелева, Н. В. (2002). Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта. *Актуальні проблеми психології*, 2, 3–13.

Чистопольская, К. А., & Ениколопов, С. Н. (2013). Проблема отношения к смерти после суицидальной попытки. *Медицинская психология в России*, (2), 12-12.

Чистопольская, К. А., Ениколопов, С. Н., Бадалян, А. В., & Саркисов, С. А. (2012). Адаптация методик исследования отношения к смерти у людей в остром постсуициде и в относительном психологическом благополучии. *Социальная и клиническая психиатрия*, 22(2), 35–42.

Шалак, В. И. (2004). *Современный контент-анализ. Приложения в области: политологии, психологии, социологии, культурологии, экономики, рекламы*. Москва: Омега-Л.

Швалб, Ю. М. (2010). Жизненный опыт как проблема психологии сознания. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, (44), 178–181.

Шевцов, А. А. (2000). *Введение в общую культурно-историческую психологию*. СПб.: Трoпа Троянова.

Шермер, М. (2019). *Небеса на землі. Що каже наука про потойбічне життя та безсмертя*. Київ: Наш формат.

Шкуратов, В. А. (1994). *Историческая психология*. Ростов-на-Дону: Город N.

Шпильрейн, С. (1994). Деструкция как причина становления. *Логос*, 5, 207–238.

Эрдынеева, К. Г., & Филиппова, В. П. (2010). *Суицидальное поведение: сущность, факторы и причины (кросскультурный анализ)*. Академия Естествознания.

Юнг, К. Г. (1996). *Душа и миф: шесть архетипов*. Киев: Государственная библиотека Украины для юношества.

Юськів, Б. М. (2006). *Контент-аналіз. Історія розвитку і світовий досвід*. Рівне: Перспектива.

Ялом, И. (2009). *Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти*. Москва: Эксмо.

Ялом, И. (1999). *Экзистенциальная психотерапия*. Москва: Класс.

Alexander, I. E., Colley, R. S., & Adlerstein, A. M. (1957). Is death a matter of indifference?. *The Journal of Psychology*, 43(2), 277–283.

Arndt J., Cook A., Solomon S., Lieberman J. (2005). Terror management in the courtroom: Exploring the effects of mortality salience on legal decision making. *Psychology, Public Policy, and Law*. 11(3), 407–438.

Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. New York: Free Press.

Buckle, J. L. (2013). University students' perspectives on a psychology of death and dying course: Exploring motivation to enroll, goals, and impact. *Death studies*, 37(9), 866–882.

Charmaz, K. (1980). *The Social Reality of Death*. London: Addison-Wesley.

Chukwuelobe, M. C. (2014). Thanatology: The Igbo/African Metaphysics Sense and Value of Death. *Open Journal of Philosophy*, 4(01), 85–89. doi: 10.4236/ojpp.2014.41012

Collett, L. J., & Lester, D. (1969). The fear of death and the fear of dying. *The journal of Psychology*, 72(2), 179–181.

Corr, C. A. (2004). Who want to teach morbid courses? *The Forum*, 30, 12.

Cozzolino, P. J., & Blackie, L. E. (2013). I die, therefore I am: The pursuit of meaning in the light of death. In *The experience of meaning in life* (pp. 31–45). Springer, Dordrecht.

Cozzolino, P. J. (2006). Death contemplation, growth, and defense: Converging evidence of dual-existential systems? *Psychological Inquiry*, 17(4), 278–287.

Florian, V., & Kravetz, S. (1983). Fear of personal death: Attribution, structure, and relation to religious belief. *Journal of personality and social psychology*, 44(3), 600–607.

Greenberg, J., Martens, A., Jonas, E., Eisenstadt, E., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (2003). Detoxifying thoughts of death: Eliminating the potential for anxiety eliminates the effects of mortality salience on worldview defense. *Psychological Science*, 14, 516–519.

Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L., & Breus, M. (1994). Role of consciousness and accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 627–637.

Hoelterhoff, M., & Chung, M. C. (2013). Death anxiety and well being; coping with life-threatening events. *Traumatology*, 19, 280–291.

Kalish, R. A. (1989). Death education. *Encyclopedia of death*. Ed. by R. Kastenbaum, B. Kastenbaum (pp. 75–79). Phoenix (Ariz): Oryx press.

Kastenbaum, R. (1992). *The Psychology of Death*. Second Edition. Springer Publishing Company.

Kim D., & Choi Y., (2019, November 6). *Dying for a better life: South Koreans fake their funerals for life lessons*. Retrieved from <https://www.reuters.com/article/us-southkorea-livingfunerals-idUSKBN1XG038>

Lifton, R. J. (1973). The sense of immortality: On death and the continuity of life. *The American Journal of Psychoanalysis*, 33(1), 3–15.

Neimeyer, R. A. (Ed.). (1994). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Washington: Taylor & Francis.

Noppe, I. C. (2004). Death education and the scholarship of teaching: A Meta-Educational Experience. *The Forum*, 30, 1–5.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review*, 106, 835–845.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., & Maxfield, M. (2006). On the unique psychological import of the human awareness of mortality: Theme and variations. *Psychological Inquiry*, 17, 328–356.

Rinpoche, S. (1994). *The Tibetan Book of Living and Dying*. N.Y.: Harper Collins.

Schultz, R. (1979). Death anxiety: Intuitive and empirical perspectives. *Death and dying: Theory/research/practice*, 66–87.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. CA: Sage.

Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *The Journal of general psychology*, 82(2), 165–177.

Tomer, A., Eliason, G. T., & Wong, P. T. (Eds.). (2007). *Existential and spiritual issues in death attitudes*. Psychology Press.

Tracy, S. J. (2013). *Qualitative research methods: Collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.

University of Winchester. (2019). *MA Death, Religion and Culture*. Retrieved from <https://www.winchester.ac.uk/study/postgraduate/courses/ma-death-religion-and-culture/>

Vance, L. M. (2014). Death anxiety and the relations. *Journal of Humanistic Psychology*, 54, 414–433.

Wink, P., & Scott, J. (2005). Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood? Findings from a longitudinal study. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 60(4), 207–214.

Wong, P. T. P., & Tomer, A. (2011). Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance. *Death Studies*, 35, 99–106.

Wong, P. T., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*, 121, 121–148.

Wong, P. T. (2007). Meaning management theory and death acceptance. In A. Tomer, G. T. Eliason, & P. T. P. Wong (Eds.), *Existential and spiritual issues in death attitudes* (pp. 65–87). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Yale University. (2019). *Open Yale Courses. Death*. Retrieved from <https://oyc.yale.edu/death/phil-176>

Наукове видання

Мирончак Катерина Володимирівна

**ЗУСТРІЧ ЗІ СМЕРТЮ: СПОСОБИ
ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ**

Монографія

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Ідею для обкладинки взято з відкритих електронних джерел

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

Підписано до друку 27.01.2020 р. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 6,0.
Наклад 300 прим. Замовлення № **757**.

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ “Імекс-ЛТД”
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000 р.
25006, м. Кропивницький, вул. Декабристів, 29.
Тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05
E-mail: marketing@imex.net
