

Мирончак К. В., молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (м. Київ)

ВПЛИВ ЧИННИКУ УСВІДОМЛЕННЯ СМЕРТІ НА ПОБУДОВУ ОСОБИСТІСТЮ СВОГО ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ

У статті усвідомлення власної смерті розглянуто як чинник впливу на побудову життєвого сценарію особистості. Запропоновано три типи життєвого сценарію в контексті звичайного перебігу життя, швидкої смерті та безсмертя особистості. За виділеними критеріями (особливості структурування, змістова наповненість та специфіка Я) було здійснено порівняльний аналіз текстів-сценаріїв. Показано, що введення в життєвий сюжет категорії смерті трансформує думки, пробуджує емоції, оновлює переживання та піддає корекції уявлення про свій власний життєвий світ та способи його упорядкування під впливом усвідомлення власної скінченності.

Ключові слова: усвідомлення смерті, життєвий сценарій, безсмертя, трансформація, життєвий досвід.

В статье осознание собственной смерти рассмотрено как фактор влияния на построение жизненного сценария личности. Предложено три типа жизненного сценария в контексте обычного хода жизни, скорой смерти и бессмертия личности. По выделенным критериям (особенности структурирования, содержательная наполненность и специфика Я) был осуществлен сравнительный анализ текстов-сценариев. Показано, что введение в жизненный сюжет категории смерти трансформирует мысли, пробуждает эмоции, обновляет переживания и подвергает коррекции представления о своем собственном жизненном мире и способы его составления под влиянием осознания собственной конечности.

Ключевые слова: осознание смерти, жизненный сценарий, бессмертие, трансформация, жизненный опыт.

Смерть нагадує певний тип лектора.

Ви не почувте практично нічого, поки не сядете в перший ряд.

Джон Фаулз

Від народження і до смерті головним автором життєвого сценарію є сама людина. Беззаперечно, перебуваючи у безперервному діалозі зі світом, людина допускає часткове співавторство зі значущими іншими, які влітаються у її мережево безкінечних історій, подій та вчинків. Часто чернетка життєвого сценарію пишеться досить рано, ще в дитинстві. Проте, якщо можна було б порівняти перші сюжетні нариси з остаточним сценарієм життя перед самою смертю, то, найвірогідніше, ми б не знайшли жодного сценарію, який би не був переписаний чи змінений. Протягом усього життя різноманітні зовнішні та внутрішні фактори впливають на процес життєконструювання особистості, а, відповідно, життєвий сценарій неодноразово шліфується, корегується, деталізується чи докорінно переписується. У кожному життєвому сценарії є свої головні герої та лиходії, можливості та розчарування, цінності, переконання, цілі тощо, які є невід'ємними супутниками та провідниками людини на її життєвому шляху.

Цікаво було б дослідити роль смерті у написанні власного життєвого сценарію. Як буде змінюватися основний сюжет історії життя особистості під впливом даного

чиннику? Чи буде ця історія комічною чи трагічною, цікавою або посередньою, натхненною чи такою, яка втратила сенс?

Актуальність зазначеної теми є не лише очевидною, а сьогодні у світлі сучасних воєнних подій на території України, де поняття безпечного завтра досить розмите, де тисячі життів вже загублено, ще й нагальною і такою, що потребує глибшого розуміння. Якщо ще декілька місяців назад новина про смерть була соціальним вибухом, шоком, обуренням, випадковістю, то сьогодні мова вже йде про певну закономірність в інформаційному просторі, яка так само обурює і шокує, але вже в режимі звикання психіки до нових соціально-психологічних умов, які диктує ситуація. Згадаймо недалеко минуле, а власне, перші вбивства на Майдані, коли смерть стала точкою неповернення, проте ще була поодиноким, мала обличчя та власну історію, словом, була індивідуалізована у конкретних особистостях і переживалася багатьма масштабно у формі потужної емоційної реакції. Коли з часом людських втрат стало більше, смерть розмила обличчя, узагальнила свою історію та перейшла у категорію цифр, порядкових та кількісних, які продовжували переживатися емоційно важко, проте вже

сила цих емоцій втратила свою потужність та інтенсивність. Що ж відбулося? Виходить, людина більш чутлива до індивідуальної смерті, переносячи її на себе. Кожна смерть (близької людини чи абсолютно невідомої) переживається як своя власна смерть з різним індексом інтенсивності та усвідомлення, залежно від багатьох чинників, зокрема, від міри включення у ситуацію та особистісних властивостей (наприклад, рівень танатичної тривожності) тощо. Коли смертей стає забагато, а поріг пропуску танатичних переживань знижується, постає питання необхідності в захисті психіки. Людина не може постійно знаходитися в ситуації стресу і відповідно застосує адаптивні механізми для його подолання, щоб забезпечити максимально наближене до норми відчуття психологічної рівноваги, щоб зберегти свою цілісність, щоб вижити. Ще минулого століття Г. Сельє розумно зауважив, що стрес – це не те, що з нами сталося, а те, як ми це сприймаємо [1]. Страх смерті можна сміливо віднести до таких стресорів. І вже те, яке у нас ставлення до смерті, як вибудовуємо свою взаємодію зі смертю, буде відігравати неабияку роль у процесі виходу з кризової ситуації, адаптації, а після – організації свого життєвого досвіду та подальшої розбудови проекту свого життя.

Тому метою цієї роботи є висвітлення особливостей побудови свого життєвого сценарію під впливом фактору усвідомлення власної смерті.

Постановка проблеми. Факт смерті (фізичної – смерть тіла; соціальної – втрата роботи, сім'ї, житла, країни тощо; психологічної – втрата сенсу життя) вириває людину зі світу буденності, зі звичного способу життя, руйнує її раціонально впорядковану життєву систему і поміщає в нові, незвичні, нестандартні, непередбачувані, а сьогодні ще й небезпечні умови існування. Якби захисти людина не застосовувала проти смерті (уникнення, заперечення, втеча, агресія тощо), остаточно відмежуватися від неї неможливо ні фізично, ні психологічно. Зустріч зі смертю актуалізує питання про сенс життя, про збереження вже існуючих стандартів життєпобудови чи про можливі, потенційно нові й ефективніші способи конструювання свого сьогодення і майбутнього. Така зустріч завжди породжує відчуття якоїсь повної розворушеності до самих глибин, певне сильне переживання, інтенсивність якого може або знищити або відродити.

Аналіз наукових джерел з проблеми смерті та ставлення до неї показав, що увага дослідників більше сфокусована на негативних аспектах смерті та патологічних змінах особистості, до яких вона може призводити. Гострими для сучасності є проблеми профілактики суїциду (Вон-Янг Кім, М.Коскун, Т.Д.Рудер, Н.Фішер); переживання смерті в умовах бойових дій (І.Т.Малкіна-Пих, В.Е.Попов); в критичних і екстремальних умовах (Ц.П. Короленко, Л.В. Китаєв-Смик, В.С. Мухіна).

Проте, ряд дослідників висвітлюють і зворотній ефект смерті як конструктивного механізму світопобудови при виході із кризи та включення страху смерті у стрій смислотворчих переживань [3] або як механізм досягнення психологічної рівноваги у сучасній теорії управління страхом смерті [6]. Позитивно тема смерті переосмислюється в теорії посттравматичного зростання [7], коли втрата може стати найбільшим здобутком і стимулом до конструктивних змін у житті людини.

Однак, найбільш методологічно досліджує тему смерті та її впливу на повсякденне існування людини І. Ялом. Автор зазначає про необхідність широкого застосування у психотерапії реальності смерті, усвідомлення якої може працювати як "межева ситуація", свого роду, механізм запуску, який радикальним чином може змінити погляд на життя, його стиль та характер [4]. Аспект смерті, який хочемо висвітлити ми у цій роботі, пов'язаний з розумінням смерті та переживання страху перед нею як одного з важливих способів організації особистістю свого життєвого досвіду.

Нами проведено якісне дослідження, метою якого було простежити особливості змін під впливом фактору усвідомлення власної смерті у процесі побудови свого життєвого сценарію. До вибірки увійшли молоді люди віком від 19 до 25 років: студенти київських вищих навчальних закладів, працівники державних та приватних установ з різних спеціальностей (психологи, юристи, працівники в сфері ІТ-технологій). Кількість респондентів, враховуючи якісну специфіку дослідження (робота з текстами), – 15 чоловік (45 текстів). У дослідженні використовувався нарративний аналіз, що став популярним у автобіографічних дослідженнях [2,5].

Особистісний нарратив розповідає історію особистості у тій формі, в якій вона

звикла бачити, відчувати, інтерпретувати себе, своє життя та світ загалом. Така історія може конструюватися особистістю безперервно, залежно від умов, подій, ситуацій чи власних переконань, уявлень та цінностей, які вимагатимуть або стимулюватимуть зміни конструкту, а, відповідно, зміни у життєвому сценарії. Саме тому, використання нарративного аналізу в дослідженні є зручним інструментом при вивченні побудови особистістю свого життєвого сценарію під впливом фактору усвідомлення власної смерті.

Досліджуванім пропонувалося почергово написати у довільній формі свій життєвий сценарій у трьох варіантах. У першому варіанті інструкція була досить проста: «Напишіть свій життєвий сценарій»; у другому: «Якщо уявити, що Вам залишилося жити 1 рік, опишіть Ваш життєвий сценарій» та у третьому варіанті: «Уявіть, що Ви стали безсмертним (ою), напишіть Ваш життєвий сценарій». Особливість саме такої послідовності написання текстів зумовлена двома причинами, по-перше, щоб подивитися, які саме зміни будуть відбуватися під впливом незалежної змінної (смерті) у особливостях побудови свого життєвого сценарію на контрасті двох інших умов, а по-друге, щоб запобігти виникненню негативних емоцій при виконанні інструкції №2. Навіть якщо все ж таки не вдасться уникнути негативних наслідків фантазування на тему обмеженості смертю свого життя, то, як показало дослідження, третій варіант інструкції, яка пропонується респондентам, здатний нейтралізувати такий небажаний ефект. Роздуми про вічність, безсмертя, необмеженість можливостей навпаки супроводжуються певною емоційною легкістю, грайливістю та надмірною фантазійністю. Можна навіть сказати, що відбувається свого роду повернення у дитинство.

Дослідження проводилося в індивідуальному порядку, з кожним окремо у затишному і тихому місці без зайвих зовнішніх відволікаючих увагу стимулів.

Аналіз текстів (життєвих сценаріїв) проводився за трьома критеріями: 1. особливості структурування, 2. змістовна наповненість 3. Специфіка Я.

Під *структурою* вбачається певна внутрішня організація тексту, його форма, цілісність та узгодженість. Цей критерій також включає в себе логіку викладення думок, їх послідовність, зв'язність та

схильність до синтезування (об'єднання елементів у тексті). У такий спосіб особливості структурування текстового повідомлення ілюструють свого роду навик структуривання та організації життєвого досвіду особистості, рівень її самоідентифікації та особливості її самопрезентації у світі.

Змістовна наповненість відтворює сутність повідомлення, його поверхові та глибинні контексти, розставляє смисложиттєві акценти, дозволяє виділити головне та другорядне, визначити основні важелі впливу на життєкоструювання та ціннісні орієнтири у побудові свого життєвого сценарію.

Критерій *специфіки Я в тексті* ілюструє особливості трансформацій, які переживає особистість, як змінюється контекст повідомлення від зміни умов, в які людина поміщається. Як саме буде змінюватися процес побудови життєвого сценарію від зміни інструкції? Чи будуть відбуватися трансформаційні процеси у вже запрограмованих сценарних життєвих планах?

У результаті проведеного аналізу можемо побачити, що тексти трьох типів життєвих сценаріїв (далі – ЖС) значно відрізняються один від одного за виділеними критеріями.

Аналіз ЖС № 1. Після опрацювання текстів усіх респондентів були виділені такі характерні особливості написання життєвого сценарію без введення додаткових умов: структура побудови розповіді про свій життєвий шлях досить лінійна, події логічно взаємопов'язані між собою, гармонічно гармонійно витікаючи одна з одної, детерміновані вже наявним досвідом, не суперечать одна одній. Здебільшого текст має форму схеми, яка ілюструє ключові моменти у житті людини, її значущі сфери життєдіяльності, соціальні інститути, через які особистість себе самопрезентує. Поширеним варіантом опису свого життєвого шляху є такий: народження-дитячий садок-школа-університет-робота-кар'єра-сім'я-діти-подорожі-успіх-щастя.

Саме таку форму презентації себе і свого життя обрали 11 респондентів з 15. Як бачимо, специфікою такого тексту є надмірна соціалізація особистості, її самоідентифікація і розкриття себе через низку соціальних інститутів (сім'я, освітній заклад, професійна установа). Тема смерті з'являється лише у двох сценаріях наприкінці розповіді у формі логічного завершення життя без будь-якої

деталізації. Зміст розповідей за інструкцією №1 найбільш розгорнутий. Хоча стиль написання у досліджуваних досить різний, проте змістовна наповненість виглядає типово. Сценарії схожі між собою настільки, що складається враження про копіювання певного соціального еталону, сконструйованого масою та середовищем, а не самою особистістю. Безперечно, у процесі конструювання життя беруть участь і ті і інші, але відчуття присутності вже сконструйованої соціальною матрицею програми не покидає під час прочитання таких життєвих сценаріїв. Якщо підсумувати, то виходить, що життєвий сценарій без додаткових змінних допомагає відповісти на такі питання особистості: Чи можу я спланувати своє життя? Що я хочу мати? Ким я хочу бути? Яке моє місце, роль, статус у соціумі? тощо.

Аналіз ЖС №2. Спершу, після прочитання інструкції, спостерігається певне зависання, когнітивна пауза або смисловий вакуум, які на деякий час заглиблюють людину у внутрішні переживання. Поширеними реакціями є вербалізовані 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 продовжується. Характерними для написання життєвого сценарію, який обмежений лише одним роком, є такі особливості: структура тексту дещо хаотично побудована, події фіксуються не лінійно, а точково, відсутні чіткі причинно-наслідкові зв'язки. Попри те, що певна зв'язність елементів тексту зберігається, логіка викладу думок досить непослідовна. Зміст емоційно насичений таким вживанням слів як: люблю, ненавиджу, мрію, відчуваю, радість, щастя, смуток тощо. Змістова наповненість, на відмінну від попереднього сценарію, – нетипова, унікальна, неповторювана. Навіть якщо форма написання сценарію залишається у вигляді схеми, то її наповненість ні разу не дублюється у всіх 15 випадках досліджуваних. Варіанти опису життєвого плану були такі: «мрію побачити океан»; «поїхала б до Тибету і медитувала»; «втекла 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» тощо. Цікавою відмінністю такого типу сценарію є зникнення часових

вимірів особистості. Хоча інструкція звучить досить загально, переважно більшістю вона прочитується як інструкція описати саме цей один рік життя, який залишився. В тексті не з'являються події з минулого і не виникають щодо майбутнього, яке хоч і на короткій дистанції, але все ж таки існує. 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 у даний момент її власної історії. Специфікою таких текстів є їх орієнтація на внутрішні контексти особистості, в якій яскравіше проявляється її суб'єктність. Відбувається повернення Я до самого себе, воно стає більш індивідуалізованим, розкриває свою унікальність. Питання, які виникають при написанні життєвого сценарію з введенням незалежної змінної смерті такі: Що я хочу в цей момент? Що я ще хочу встигнути зробити, побачити, відчути? Хто я є насправді і чого я реально хочу? Чи живу я так як хочу, чи так як прийнято? тощо.

Аналіз ЖС №3. Що стосується сценарію цього типу, то для нього характерними стали такі особливості: структура послідовна з достатньо зв'язними між собою елементами (подіями), логіка побудови тексту не має чітких причинно-наслідкових зв'язків, проте простежується певна етапність при створенні свого життєвого сценарію за умови особистісного безсмертя. Людина, оперуючи категорією вічності, намагається певним чином диференціювати її на окремі часові проміжки, кожен з яких планується 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 постає розмитою, хоча й відчутною: немає ні початку історії (як у сценаріях №1), ні кінця (як у сценарії №2), що наприкінці викликало у досліджуваних відчуття розгубленості: що ж далі? а чим насправді можна заповнити вічність? Тому тексти здебільшого обірвані, незавершені. Зміст розповідей досить різноманітний: узагальнений («кайфував би і насолоджувався життям»), «змінював би професії кожні 100 років», «винайшла б формулу «миру» на планеті» тощо), фантазійний («літала б у міжгалактичні подорожі»), «винайшла б ліки від усіх хвороб»), а інколи й парадоксальний («якби я був безсмертний, я винайшов би

Питання психології

смерть» або «...важко уявити безкінечність. Мені б вистачило пожити років з 200, а більше, думаю, й не потрібно»). Специфікою таких текстів є поєднання двох попередніх сценаріїв, свого роду синтез соціального та особистісного, де Я при цьому втрачає свій чіткий образ, частково опирається на реальний життєвий досвід і трансформується у віртуальне Я, яке всесильне і безсмертне. Такий ефект трансформації Я можна побачити у 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 у кожному сценарії можна зустріти переломний момент, коли відбувається символічне перенасичення Я індивідуальним і з'являється бажання щось зробити для світу. Недаремно ж безсмертними вважають тих, чиї імена, ідеї, продукти творчої та інтелектуальної діяльності є трансгенеративними в історії, в культурі, в мистецтві. Вони залишаються актуальними і соціально активними як в масштабах окремої особистості, так і цілого світу незалежно від часу та простору, в якому вони по-новому оживають.

Узагальнюючи вищесказане, зводимо результати аналітичної роботи у Таблиці 1., яка дає змогу порівняти всі три сценарії.

Так, у ситуації звичного плину життя, сценарій здебільшого стандартизований, шаблонний, побудований за певним культурно-соціальним еталоном, розширений, логічно розгорнутий, завершений, з добре інтегрованим у соціальний простір Я.

Життєві сценарії, побудовані за умовою особистісного безсмертя, є синтезом реального досвіду та фантазування, де особистість балансує на межі реального та уявного. Часто Я особистості стає віртуалізованим, виходить за сконструйовані межі культури, соціуму, науки, історії та конструює альтернативні простори, прагнучи увіковічити себе в них.

Моделюючи життя, яке обмежене в часі, Я особистості піддається змінам. Такий сценарій може трансформувати наш внутрішній досвід, наші фіксовані уявлення та звичні способи інтерпретації того, який має бути світ, ким є Я в цьому світі і яке моє реальне призначення. Життєві сценарії під впливом усвідомлення власної смерті стають більш осмисленими, більш контактними з реальністю, де смерть є свого роду збільшуваним склом, яке підсилює внутрішнє бачення того, що є істинним, що хибним, що варте життєвої уваги і часу, а що ні.

Таким чином, інкорпорація смерті в життя пробуджує людину, оголює і виносить на поверхню найголовніше, найнагальніше і важливе для її існування в конкретний часовий проміжок її власної історії.

Таблиця 1.

№ ЖС	Критерії			На які питання відповідає сценарій
	Особливості структурування	Змістова наповненість	Специфіка Я	
№1	Лінійна Детермінована Цілісна Послідовна Схематична	Розгорнутий Хронологічний Типовий (освіта-робота- сім'я-діти-успіх-щастя)	Соціалізоване Я	Що я планую? Ким я буду? Яке моє місце, роль, статус у соціумі?
№2	Хаотична Непослідовна	Емоційно насичений Вибірковий Сконцентрований Нетиповий	Індивідуалізоване Я	Що я хочу в цей момент? Що я ще маю встигнути? Хто я є насправді і чого я реально хочу?
№3	Послідовна Зв'язна	Узагальнений Фантазійний Парадоксальний Змішаність попередніх сценаріїв	Я в контексті світу Віртуалізоване Я	Що прийнято (модно) хотіти у світі?

Висновки

Аналіз трьох типів життєвого сценарію (в контексті звичного способу життя, швидкої смерті та безсмертя) висвітлює

багатоаспектність особистості та дає її внутрішній зріз як автора свого життя, як її головного критика, що під впливом чиннику усвідомлення смерті може змінювати

Питання психології

головний сюжет життєвої історії, переосмислювати свою провідну життєву концепцію і стимулювати себе до реальних змін свого життєвого світу.

Життєвий сценарій без додаткових умов є найбільш структурованим, додає цілісності особистості, підтримує необхідне для її успішного розкриття у соціумі відчуття приналежності і включеності у соціокультурні процеси, добре поєднує минулий досвід у теперішньому, яке звернене у майбутнє. Життєвий сценарій з умовою швидкої смерті – зіткнення з

реальністю і близькістю смерті, що запускає процеси самоусвідомлення та самоідентифікації особистості, виділяє головне і найважливіше з-поміж фонового і другорядного, загострює відчуття тут і тепер, пробуджує суб'єкта життєтворення. Сценарій життя за умови безсмертя є ресурсним для особистості при відновленні втрачених смислів, пошуку індивідуальної над-мети та мета-сенсу, проте він не стимулює особистість до реальних змін у своєму житті.

Література

1. Сельє Г. Психофізіологія стресса. / Сельє Г. – М., 1991.
2. Титаренко Т.М. Автонаратив як особистісний спосіб життєконструювання. / Титаренко Т.М. // Збірник статей АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології – К.: ТОВ «Видавництво "Сталь"», 2011.— 287 с.
3. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. / Титаренко Т.М. – К. : Либідь, 2003. — 374 с.
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия/ И. Ялом – М. – Класс - 1999.
5. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду / [Чепелева Н.В. та ін.; за ред. Н.В. Чепелевої]; АПН України, Ін-т психології ім. Г.С.Костюка. – Київ : Пед. думка, 2008.
6. Pyszczynski T., Greenberg J., Solomon S., Arndt J., Schimel J. Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review // Psychological bulletin. – 2004. – Vol. 130(3). – P. 435-468.
7. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering. Thousand Oaks. – CA: Sage, 1995.
8. Tomer A., Eliason G.T. Regret and death attitudes // Existential and Spiritual Issues in death attitudes. – N.Y.: Lawrence Erlbaum Associates, 2007. – P. 159-172.

Myronchak K. V., junior researcher laboratories

FACTORS INFLUENCE OF UNDERSTANDING OF DEATH ON CONSTRUCTION BY THE PERSONALITY OF THE VITAL SCENARIO

In article understanding of own death is considered as a factor of influence on creation of the vital scenario of the personality. Three types of the vital scenario in a context of a usual course of life, fast death and immortality of the personality are offered. By the allocated criteria (features of structuring, substantial fullness and specifics I) the comparative analysis of texts scenarios was carried out. It is shown that introduction to a vital plot of category of death transforms thoughts, awakens emotions, updates experiences and subjects corrections of idea of the own vital world and ways of its drawing up under the influence of understanding of own extremity. The understanding of death is a collision with reality and proximity of death, starts processes of consciousness and self-identification of the personality, allocates main and the most important among background and minor, gives deep feelings here and now, awakens the person that he created the life.

Keywords: death understanding, vital scenario, immortality, transformation, life experience.