

демонстрирующие неопределенные («0») и, особенно, низкие («-1», «-2», «-3») баллы, свидетельствующие о наличии проблем в сфере свободы, негативно влияющих на их психологическое самочувствие. Поэтому дальнейшее исследование представлений студентов о своей внешней и внутренней свободе является актуальным.

Ю.И. Звонарева, Г.А. Глотова

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ О СТРАХЕ

В данном исследовании нами сделана попытка выявить страхи здоровых людей и их представления о смерти. Мы исходим из того, что каждый человек имеет свои внутренние картины страха вообще и страха смерти, в частности, как некие имплицитные теории того, чего в этом мире следует бояться, а чего – нет, на что необходимо реагировать страхом, а на что – нет. Внутренняя картина страха (ВКС) может рассматриваться как особая семиотическая система, как особый язык разнообразных (преимущественно, негативных) психических состояний, выступающих в качестве аффективных знаков, за которыми стоят значения – разнообразные природные и социальные ситуации, связанные с этими аффективными знаками различными связями. Эта внутренняя картина страха, этот аффективный язык как система психических состояний-знаков неотчуждаемы от его носителя – конкретного человека. Приблизиться к ее познанию можно лишь опосредованно – через предметные значения этих аффективных знаков. В связи с этим целью настоящего исследования было выявление тех объектов, которые маркированы, помечены для наших испытуемых страхом вообще и страхом смерти, в частности.

В пилотажном исследовании приняли участие 188 человек (36 мужчин и 152 женщины) в возрасте от 17 до 54 лет.

В *первой* части исследования испытуемым было предложено написать сочинение-эссе, и даны опорные вопросы, которые приведены ниже.

1. Чего (кого) Вы боялись в детстве?
2. Чего (кого) Вы боитесь сейчас?
3. Как Вам кажется, чего боятся другие люди?
4. Помните ли Вы самый страшный момент в своей жизни?
5. В каких ситуациях Вы сильнее всего ощущаете страх?
6. Попробуйте описать свой страх. Какой он?
7. Какие чувства у Вас вызывают разговоры, упоминания о смерти?

Во *второй* части исследования испытуемых просили записать первые 20 ассоциаций на стимул: «Смерть – это...».

Необходимо отметить, что большинство испытуемых заявили, что испытывали отрицательные эмоции после завершения исследования, объясняя это «неприятностью» темы. При анализе полученного материала нами обнаружено некоторое количество отказов респондентов отвечать на те или иные вопросы. Так, о детских страхах не захотели вспоминать 5% испытуемых, что может быть связано как с неактуальностью для них данной информации, так и с «непроработанностью» ранних впечатлений, а также присутствием в сознании тех же самых или более сильных страхов.

О том, что «ничего не бояться» заявили только три человека, что, скорее всего, является защитной реакцией. В остальных текстах в подавляющем большинстве случаев можно отметить высокую степень эмоциональности, что свидетельствует о наличии у испытуемых актуальных переживаний в этой области. Рассуждать о страхах других людей отказались 8%; 10% отказались вспомнить самый страшный момент в своей жизни; 14% не захотели назвать ситуации, в которых присутствует страх, что также указывает на интенсивность переживаний. Это косвенно подтверждается тем, что большинство испытуемых достаточно подробно описали свой страх. Судя по тому, что 8% отказались описывать чувства, возникающие у них при упоминании смерти, эти чувства достаточно болезненны.

Что касается второй части исследования, нами не было обнаружено прямых отказов выполнять задание. В единичных случаях отказы поступали косвенно, через нарочито издевательские определения смерти. Например, «синий труп»,

«рыбки в унитазе» или «серенький порошок», что, безусловно, означает действие защитных механизмов личности.

В целом, нами было обнаружено 93 упоминания тех или иных форм страха, включая запомнившиеся детские страхи, актуальные и предполагаемые страхи других людей. Полученные данные можно разделить на шесть групп.

1. Пространственно-сенсорные страхи (темноты, глубины, скорости, громких звуков и т.п.).
2. Страхи живых существ (животных, птиц, змей, насекомых).
3. Катастрофические страхи (войны, конца света, нападения, несчастного случая, насилия и т.п.).
4. Социальные страхи (одиночества, доверия, ненужности, выбора, публичных выступлений и т.п.).
5. Страх боли (болезней, старости, операций, уколов, душевной и физической боли, ада).
6. Фантазийные страхи (чудовищ, полнолуния, собственных фантазий, клоунов, страх страха).

Люди, не имеющие специального образования (в том числе и наши испытуемые), не могут корректно дифференцировать психологические понятия. Отсюда столь разные объекты их «боязни», за которыми может скрываться и страх, и тревога. Из «детских» страхов 40% испытуемых отметили страх темноты; 16% – боялись оставаться одни; близкий по содержанию страх брошенности и забытости – 12%; 14% и 13% соответственно указали на страх собак и пауков; 14% – катастрофические страхи (насилия, нападения, незнакомцев, пожара и т.п.); 19% указали объектами страха всевозможных мифических, придуманных самостоятельно и художественных персонажей. Боялись родителей (мать – 4%; отца – 6%), других людей (сестру, воспитателя, милиционера) – 6%. В меньшем количестве были представлены другие формы пугающих объектов. Вот примеры некоторых наиболее интересных: музыка из фильма; соседка с громким голосом; бородатые (усатые) мужчины; время; придуманные персонажи; голова поезда; взросление; заставка телекомпании «ВИД»; клоуны; вид мертвеца, смерть, кладбище; «поддиванник».

Среди страхов, отмеченных испытуемыми как актуальные, первое место занимает страх за близких – 36%.

Представляется интересным, что только 10% испытуемых одновременно отмечают у себя страх темноты в детстве и страх за близких в настоящее время. Другими словами, большинство тех, кто помнит страх темноты из детства, не актуализирует страх за близких в настоящем исследовании, и, наоборот, те, кто указывает на свой страх за близких, не упоминают страх темноты в детстве. Используя дихотомический коэффициент, мы обнаружили, что существует статистически значимая отрицательная корреляционная связь между выбором испытуемыми страха темноты в детстве и страха за близких, смерти, потери близких ($\phi = -0,209$, ϕ кр. = 0,145 при $\beta_1 = 0,95$; ϕ кр. = 0,195 при $\beta_2 = 0,99$).

Кроме того, судя по описаниям, дети боятся темноты в пределах дома (например, пространства под кроватью), в то время как взрослые связывают темноту, в первую очередь, с уличным пространством и присутствием «подозрительных незнакомцев».

Страхи собак отмечают у себя 7%, высоты – 16% и глубины – 12% опрошенных; страх одиночества – 20%, насекомых – 14%. Боятся быть отвергнутыми, опозориться, унижения и осуждения (социальные страхи) – 14%. Темноты продолжают бояться 10% опрошенных.

Следующая группа страхов, на наш взгляд, уже непосредственно касается темы смерти. Так, страх смерти (удушья, остановки сердца) упоминают лишь 8% опрошенных; умереть, не реализовавшись, боится 7%. Мертвых боится 4% респондентов; болезней, врачей, уколов, боли и крови – 19%; старости – 5%; войны, пожара, насилия, нападения – 10%.

В то же время, другим людям страх смерти приписывают 34% испытуемых. Также респонденты считают, что другие люди боятся высоты и темноты (по 30%), одиночества – 26%, замкнутого пространства – 18%. Страх потерять близких в этом случае отмечают только 16%; 18% и 16% соответственно приходится на страхи насекомых и животных. На наш взгляд, эта часть ответов испытуемых является весьма информативной не только из-за обнаружения их собственных проекций, но и для понимания их внутренней концепции страха.

«Самый страшный момент в жизни» выступает в сочинениях весьма индивидуально, тем не менее, удается выделить некоторое сходство опыта. Испуг за близких (прежде всего за маму) фиксируют 20% респондентов; 16% связывают этот момент с ситуацией, когда они тонули в воде; 10% отметили страхи, связанные с оперативным вмешательством.

Что касается ситуаций, в которых человек сильнее всего испытывает страх, то здесь все опять же достаточно индивидуально. Можно выделить следующие моменты. В первую очередь, это ситуации, связанные с нахождением одинокого человека в незнакомом месте. В эту же категорию мы отнесли страх «подозрительных людей на улице». В этой связи представляется интересным, что дети «опредмечивают» угрозу, исходящую из темноты, сказочными чудовищами, а взрослые – незнакомыми людьми.

Далее прослеживается тема одиночества. Это ситуации, когда задерживаются близкие, некому поддержать, не к кому обратиться за помощью – 12%. Также 12% опрошенных боятся выходов к доске, экзаменов, сцены.

Как методики «на тревожность» измеряют лишь «квазитревожность», «которая является отражением представлений испытуемого о собственной тревожности» [1. С.433], так и рассуждая о собственных страхах, человек обращается к рациональному компоненту, к созданной и выверенной им самостоятельно теории. Это связано, в первую очередь, с тем, что страх в отличие от тревоги всегда объективирован, и рассуждения ведутся не о состоянии, а об объекте страха. Чтобы преодолеть излишнюю «концептуализацию» страха и посмотреть его другие компоненты, мы предложили испытуемым описать свой страх – какой он. Здесь около половины респондентов обратились к чувственной составляющей (темный, холодный, липкий), когнитивной оценке (резкий, внезапный, разрушительный, потеря речи, отсутствие мыслей). В эмоциональном плане присутствует метафоричность, образность (маленький карлик, который изъедает изнутри). Остальные испытуемые прибегли к физиологическим процессам, весьма схожим с описаниями переживания острого горя и страха. Многие упоминают

нарушения дыхания, дрожь, озноб. Больше всего испытуемых вызывает свой страх с нарушением сердечной деятельности.

Разговоры, упоминания о смерти вызывают «страх» и «ужас» у 30% испытуемых, а 16% утверждают, что не испытывают при этом никаких чувств. Здесь следует отметить, что около 20% респондентов пытались дифференцировать, чья именно смерть имеется в виду – их собственная, близких или посторонних людей. На наш взгляд, это говорит о том, что абстрактная смерть, по крайней мере у этих людей, не вызывает вообще никаких чувств. Также 12% отмечают любопытство. Слезы, грусть, скорбь и печаль появляются у 30%.

Нами получено 470 ассоциаций на слово «Смерть». 37% испытуемых определяют смерть как *неизвестность* (неопределенность, неведомое, загадочное, неизведанное). В то же время в возрасте 18-19 лет это – 79%. Возможно, в силу возраста и малого жизненного опыта, эта часть испытуемых еще не сформировала устойчивую концепцию, обладает большей романтичностью и обращенностью в будущее.

Как *конец* (итог) смерть рассматривают 56%, в то время как *переходом*, не концом, предпочитают считать ее 60% респондентов. Не трудно заметить, что среди испытуемых присутствуют люди, придерживающиеся одновременно обеих точек зрения. 44% считают смерть избавлением (освобождением, облегчением), такой же процент – скорбью; 35% – неизбежностью. *Страх* и *боль* упоминают 38% и 40% соответственно; 33% говорят о слезах; 30% – о потере и утрате. *Пустоту* упоминает 20% опрошенных. Описывают смерть как внезапную, неожиданную, быструю 16%, такой же процент употребляет прилагательное «черный»; темноту назвали 19%; 14% респондентов считает, что смерть – это отдых, покой, сон, *одиночество* и холод. Образ смерти всегда женского рода. В единичных случаях – «некто» с косой в покрывале.

К.У. Пэрриш-Харра в своей книге «Смерть и умирание» говорит о том, что важнее всего понять процесс умирания для того, чтобы применить эту технику к малым смертям и, ссылаясь на Э. Кюблер-Росс, приводит пять стадий смерти: «Отрицание. Гнев. Торг. Подготовительная депрессия.

Принятие» [3. С.47]. Используя понятие «маленькая смерть», автор подразумевает, что развод – это смерть брака, потеря работы – смерть надежд и амбиций и т. д.

Дж. Рейнгольд, анализируя психологическое содержание смерти через значения и установки, приходит к выводу о том, что никто не боится смерти как небытия, что «проблема смерти – это проблема страха, а проблема страха – это проблема страха перед трагической смертью» [4. С.105]. Люди, имеющие опыт столкновения с «маленькими смертями» и пережившие «отрицание – гнев – торг – депрессию – принятие» не могут спокойно ожидать «большой смерти». Боль, в том числе и душевная, на наш взгляд, не может в полной мере стать привычной и принимаемой. Человек склонен избегать столкновения с ней.

Смерть – это крайнее выражение боли, и, поскольку в опыте переживания маленьких смертей (например, развода) боль не прекращается в момент совершения события, то не только сам момент смерти воспринимается как страдание, но и некоторое время после него. Как избавление смерть может восприниматься либо при наличии острого актуального страдания, либо при присутствии в сознании религиозно-мистических содержаний. Поскольку большинство людей, так или иначе, обладает знанием об отсутствии физической боли у мертвых, то человек начинает наполнять посмертное страдание душевной болью близких людей или религиозными содержаниями (наказанием, пытками, адским пламенем и т. д.).

Человек не доверяет смерти, ее окончательности. Он заигрывает с ней тем или иным способом, пытаясь выяснить ту меру страдания, которую ему надлежит вынести. Так, 14% наших испытуемых пугает, но и привлекает один и тот же объект, например, «страшная» музыка, разговоры о смерти. Отсюда страх перед мертвыми и потребность охранять их покой как переживающих наивысшую форму страдания. Не случайно, когда о ком-то говорят: «страдал при жизни», подразумевается – «заслужил легкую смерть», то есть человек как бы «выкупил» то самое «избавление» от боли. В основном содержании страха смерти – неизвестности – человек бессознательно не подразумевает «хорошего» конца. В противном случае он не испытывал бы страха.

Таким образом, страх смерти как боли появляется у ребенка в момент столкновения с любой маленькой смертью его индивидуального опыта, и это косвенно подтверждается исследованием С. Энтони, не обнаружившей различий в восприятии смерти у детей разных культур [7].

Тем не менее, смерть выступает как мотиватор наполнения жизни, как обретение смысла. В частности И. Ялом говорит об «осознании бытия» перед лицом смерти [8. С.50]. Наше отношение к смерти определяет или заставляет определять наше отношение к жизни.

К.У. Пэрриш-Харра считает, что «Смерть символизирует окончательное одиночество...» [3. С.23], а «Страх ограничивает, сдерживает, устанавливает пределы нашей способности отдавать и получать, и вне зависимости от того, жизни мы боимся или смерти, этот страх работает против нашей самореализации» [3. С.24]. Незаполненная пустота делает своим содержанием тревогу и страх.

Мы полагаем, что все попытки борьбы со страхом смерти сводятся к двум основным стратегиям, а именно: попытки наполнить жизнь содержаниями и попытки сделать смерть жизнью (религиозные и мистические тематики). Кроме того, человечество не отказывается от идеи вообще не умирать или вечной жизни (эликсиры молодости, криотехнологии, клонирование). Мы не выделяем эту идею в отдельную стратегию в связи со сходностью механизмов совладания с мистическими содержаниями. Дело в том, что надежда на то, что все чудесным образом разрешится, что что-нибудь завтра придумают, это, опять же, не есть жизнь в настоящем.

Реализация *первой (содержательной) стратегии* может быть описана в следующих вариантах.

И. Ялом утверждает, что из всех идей, возникших за годы его работы со страхом смерти, особенно эффективной оказалась идея «волнового эффекта». Приведем авторское описание: «Каждый человек, не зная и не думая об этом, распространяет вокруг себя концентрические круги влияния, которое может затрагивать других людей на протяжении многих лет из поколения в поколение. Это влияние в свою очередь передается от одних людей к другим, как рябь на поверхности пруда» [8. С.108]. Знаменитая фраза Ж.П. Сартра

«Стоит ли эта жизнь того, чтобы ее прожить?», и ответ произведением «Тошнота», что спасение в творчестве, иллюстрирует еще один вариант данной стратегии [5].

Биологическое понимание смерти также относится к этой стратегии, начиная с наиболее обобщенного: мы живем для того, чтобы дать потомство, и тем самым обеспечить непрерывность жизни, и, заканчивая положением о том, что смертью человечество платит за возможность развития.

Наполнение жизни может осуществляться через помощь другим. Так, К.У. Пэрриш-Харра приводит пример женщины, которая после смерти любимого мужа первоначально гневалась на Бога, а затем решила сделать для других то, что она ожидала для себя. Таким образом, она перешла на качественно новую ступень развития [3. С.52-53]. «Смерть не является любовью Бога или отсутствием его любви, это жизненный паттерн» – заключает К.У. Пэрриш-Харра [3. С.53].

На наш взгляд, особенно важной составляющей данной стратегии является способность личности вступать в близкие отношения без страха их потерять. В этой связи нельзя не вспомнить фразу главного героя из фильма М. Захарова «Тот самый Мюнхгаузен»: «Слава безумцам, которые отваживаются жить и любить, зная, что всему этому придет конец!».

Что касается реализации *второй стратегии*, то в некоторых сочинениях наших испытуемых прямо сказано, что «смерти бояться не надо, потому что есть Бог», и, как указывалось выше, большинство испытуемых считает, что смерть – это начало. К.У. Пэрриш-Харра указывает, что три четвертых населения земли принимает идею реинкарнации [3. С.31]. Однако, чтобы действительно не испытывать смертельную тревогу при этой стратегии совладания, нужно то, что принято называть «слепой верой», что, конечно, может позволить себе не каждый. На наш взгляд, именно благодаря существованию социума как такового, возникла идея реинкарнации, второго рождения. «Всегда есть некая вероятность того, что реакция партнера будет благоприятной...» [1. С.118]. Другими словами, другой может и передумать, как следствие, существует вероятность и не умереть. Иллюстрацией может служить поговорка: «Человек полагает, а Бог располагает».

Ко второму типу совладания можно отнести некоторые формы аскетизма. Так, Финн Скэрдеруд рассуждает о смене органа символического самоконтроля. «Для сегодняшних женщин Дева Мария уже не является примером»... «Способность девственного обхождения с пищей превратилась в новое символическое выражение чистоты и отдельного тела» [6. С.389]. Другими словами, в современном обществе появились новые образцы добродетели – модели - монахини или невесты нового Бога.

В данной работе мы не ставим задачу привести все возможные варианты использования выделенных стратегий. Нашей целью являлось обозначение и иллюстрирование их наиболее яркими примерами.

Таким образом, классификация страхов, а вслед за ней и терапия могут быть созданы исходя из тяготения индивида к той или иной стратегии. Здесь необходимо отметить, что человека ни в коем случае нельзя «лишать» его собственной преобладающей стратегии и «заменять» ее более «адаптивным» вариантом. Речь может идти лишь об «усилении», дополнении и расширении имеющихся способов совладания. Об этом же говорит И. Ялом, приводя пример работы с верующим пациентом [8. С. 234-240].

Люди, относящиеся к *первой группе*, боятся смерти как уничтожения до реализации тех или иных, или каких-нибудь целей. Отсюда их страхи (глубины, высоты, собак и т.п.), то есть всего того, что угрожает физической целостности.

Ко *второй группе* примыкают индивиды, испытывающие страх при столкновении или возможном столкновении с социальным неодобрением, а также одиночества, пустоты, тишины, потери близких. Поскольку будущая жизнь предполагает быть лучшей, они страшатся не заслужить ее, либо испытывать слишком сильную боль расплаты в этой жизни. Они также боятся, что расплачиваться придется их близким. Страх за близких (например, некому будет позаботиться в случае моей смерти) в некоторых случаях продлевает жизнь.

Человек по мере взросления пробует разные способы избавления от пугающей пустоты. Тем не менее, многие люди не определились или не вполне определились, какой стратегии

им надлежит придерживаться. Весьма вероятно, что именно такое положение вещей приводит к возникновению тревоги.

Дж. Рейнгольд, ссылаясь на клинический опыт и контрольные исследования, указывает, что со старением страх перед смертью усиливается [4. С.74]. На наш взгляд, это как раз и связано с неустойчивым выбором, и, как следствие, недостаточной реализацией стратегий, что приводит к чрезмерной наполненности смертельной тревогой.

Это же касается детей. Ребенок в силу малого жизненного опыта еще не определился, какую стратегию он будет использовать. Страх темноты, преследовавший в детстве, запоминается лучше всего, поскольку темнота максимально беспредметна. Ее можно заполнять любыми содержаниями. Вероятно, именно в это время культура и воспитание вносят свои коррективы. В дальнейшем сформированные тревожные паттерны мешают реализации той или иной стратегии.

С этой точки зрения весьма интересно рассматривать пространственные страхи (глубины, высоты, бездны), страх пустоты и общеизвестный образ смерти как черепа с пустыми глазницами, обрамленного черным, скрывающим очертания плащом. В сочинениях испытуемых среди прочих детских страхов обращает на себя внимание упоминание эмблемы телекомпания «ВИД» (некая серая маска). И то и другое чрезвычайно проективно. Бездна, пустота, темнота вызывают тревогу именно своей безграничностью или невозможностью наполнения.

Р.В. Овчарова приводит понимание ответственности А.П. Растигеевым и Е.А. Якуба как психологического состояния, установки, проявляющейся в виде «беспокойства, тревоги, озабоченности», и, как следствие, активности [Цит. по: 2. С.21]. Способ спасения от страха смерти, предлагаемый М. Монтенем – умри заранее – как раз и предполагает снятие с себя какой-либо ответственности за будущее, которое предстает как нечто, данное сверх имеющегося, и потому бесполезное. В отличие от М. Монтеня, который предлагает мысленно «убить» себя, многие люди предпочитают проделать это с другим человеком, чтобы снять с себя всё ту же ответственность. Иллюстрацией крайнего воплощения такой позиции может служить употребляемая в определенных кругах

поговорка: «Нет человека – нет проблемы». Кроме того, страх принятия ответственности переплетается со страхом потери контроля. Человек не может доверять свою жизнь кому-либо просто так. Так, например, если речь идет о предстоящей операции, он старается установить личные отношения с хирургом, полагается на мнение авторитетов и т.п. Его толкает на это необходимость принять правильное решение, не потерять контроль. В конечном счете, единственное решение, которое человек не принимает, это решение о своей смерти, конечно за исключением суицида. С другой стороны, чтобы не потерять контроль, можно принести в жертву другого. Люди стараются вызвать хоть немного любви у того, от кого зависит их жизнь, поскольку единственное, что противостоит страху смерти – это любовь, как потеря контроля, как полное доверие себя другому. Тому, кого мы любим, мы прощаем даже собственную смерть.

Д. Голсуорси в новелле «Гедонист» проводит сравнение двух мировоззрений, одно из которых направляет циничный гедонизм, другое – любовь и преданность. На самом деле, «убийство» чувств (в какой-то степени к этому ведет и М. Монтень) не дает спасения ни от страха смерти, ни от неправильных решений, ни от потери контроля. Непосредственные чувственные ощущения гедониста, постоянно нуждающиеся в подпитке, в конечном счете, приводят его обратно к тому месту, откуда он спасался бегством – к «умиранию» от другого.

Таким образом, страх смерти, опосредующийся в отношениях с другими, объективируется в любви, и отсюда берут начало вера, религия, доверие; либо в мнимой (концептуальной) бесчувственности, от которой проистекают «жертвоприношения», язычество, страхи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Глотова, Г.А.* Объектоцентрический, антропоцентрический и социоцентрический подходы к исследованию тревожности / Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. А.О. Прохорова. М.: ПЕР СЭ. СПб: Речь. 2004. 608 с.
2. *Овчарова, Р.В.* Психологическое сопровождение родительства. М: Изд-во Института Психотерапии. 2003. 319 с.
3. *Пэрриш-Харра, К.У.* Смерть и умирание: новый взгляд на проблему. М: Институт Общегуманитарных Исследований. 2003. 224 с.
4. *Рейнгольд, Дж.С.* Мать, тревога и смерть. Комплекс трагической смерти. М.: ПЕР СЭ. 2004. 384 с.
5. *Сартр, Ж.П.* Стена: Избранные произведения. М: Политиздат. 1992. 480 с.
6. *Скэрдеруд, Ф.* Беспокойство. Путешествие в себя. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М». 2003. 480 с.
7. *Энтони, С.* Открытие смерти в детстве и позднее: Пер. с англ. М: РИМИС. 2009. 368 с.
8. *Ялом, И.* Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Пер. с англ. М: Эксмо. 2008. 352 с.