

перспектив подальшої наукової розробки обраної теми, слід зазначити, що цілком можливе подальше продовження даної роботи в аспектах створення нових психодіагностичних методик, та нової розробки моделі формування психологічної стійкості до впливу реклами.

Література

1. Большой толковый социологический словарь(Collins). - В 2-х т.- Т.2.-М:Вече; АСТ, 2001.- 528с.
2. Чудовська-Кандиба І.А. Соціокультурні виміри рекламних практик. - К.: К.І.С., 2010 - 446с.
3. Лапіна В.В. Психологічний вплив реклами / В.В.Лапіна // Матеріали XVI міжвузівської науково-практичної конференції «Сучасні проблеми ефективності інноваційно-інвестиційного розвитку підприємства».- Харків: ХІНЕМ 2011. - С. 82-84.
4. Березкина О.П. Product Placement. Технологии скрытой рекламы.- СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
5. Викентьев И.Г. Приемы рекламы: Методика для рекламодателей и рекламистов. - Новосибирск, 2003. - 260с.
6. Фадеев П Product Placement под грифом "секретно" // "PR в России". - №5 (69) / 2006. - С.6-7.

УДК: 159.923

Кириленко Т.С., Мирончак К.В.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка факульт психології,
к.п.с.н.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ В РІЗНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ: КОГНІТИВНІ, ЕМОЦІЙНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ АСПЕКТИ.

В статті проаналізовано позитивні моменти в переживанні смерті для особистості, їх специфіка у тяжкохворих, екстремалів, учасників духовних практик.

Ключові слова: переживання, смерть, страх, життя.

В статье проанализировано положительные моменты в переживании смерти для личности, их специфика у тяжелобольных, экстремалов, участников духовных практик.

Ключевые слова: переживание, смерть, страх, жизнь.

The article analyzes the positive aspects in the experience of death for the individual, their specificity in critically ill, extreme, participants in spiritual practices.

Keywords: experience, death, fear, life.

*Смерті менше всього бояться ті люди,
чиє життя має найбільшу цінність.*

Кант І.

Актуальність та постановка проблеми. Проблема смерті – це вічна, можливо, сама хвилююча людину тема. В психологічному аспекті ця тема зачіпає переживання людини, пов'язані зі смертю, страх перед нею, як проявом реальної чи можливої розлуки з життям, випробуванням себе в переживанні такого страху, подолання його і пошук сенсу в житті, що межує зі смертю. Наукова і соціальна актуальність проблематики очевидна, оскільки стосується як розробки нових наукових підходів гармонійного розвитку особистості, її самореалізації, так і пошуку шляхів, можливостей допомоги людині у важких життєвих ситуаціях, у реаліях соціуму орієнтованого на прагматичні цінності.

Життєвий шлях особистості пов'язаний з проживанням різноманітних життєвих ситуацій, які по-різному впливають на трансформацію природних способів бачення світу, пізнання себе і ставлення до навколишнього.

Смерть – це деяка таємниця, її не можна розкласти на складові і досягнути раціональними способами. Смерть індивідуальна, вона у кожного своя, і про розуміння смерті можна говорити тільки тоді, коли настає усвідомлення реальності «моєї особистої» смерті.

Тільки розібравшись у своєму ставленні до смерті, як вважають К. Байер і Л. Шейнберг, людина здатна правильно організувати власне життя. Усвідомлення феномену смерті відбивається на всіх життєвих планах особистості.

Зустріч зі смертю вагомо впливає на людину, але її вплив на психічне життя людини може бути різним. Так само як і від життєвої ситуації, в якій людина опинилася та особистісних властивостей притаманній їй буде залежати те, як нею буде сприйматися, проживатися та розумітися сам феномен смерті.

Аналіз наукових джерел з проблеми переживання страху смерті свідчить як про недостатню її розробленість у психологічній науці так і про недостатню її уживаність в позитивному аспекті. Більша увага цій темі приділялась у зв'язку з негативними, а то й патологічними змінами особистості. В той час як на сьогодні, з точки зору психології особистості, а саме особистісних змін (Лушин, Магомед-Амінов) вважається, що найсуттєвішими ситуаціями особистості є ті, які пов'язані з усвідомленням власної смертності (невиліковна хвороба, участь у бойових діях і т.д.) або зіткнення зі смертю іншого (переживання втрати близької людини). До того ж в екзистенційно-гуманістичній парадигмі будь-які критичні ситуації можна розглядати як своєрідне "зіткнення зі смертю". Причому, смерть у даному контексті розуміється як трансформуючий процес, відмова від старих, звичних способів буття і підбір та вдосконалення нових, більш адекватних умовам, що змінилися. Це особливо актуально з позицій позитивної психології, яка визнає велику роль надії в житті людини, вивчаючи гуманізуючу роль позитивних емоцій у життєдіяльності людини (Петерсон, Селінгмак, Носенко, Фредріксон та ін..).

Викладене показує можливість як багатоаспектності вивчення проблеми переживання смерті так і недостатню дослідженість саме переживання страху смерті в аспекті позитивних змін в ситуації зіткнення з нею, так і уявляючи її, що накладає печатку на життєву позицію особистості.

Мета – дослідити психологічні особливості позитивного спрямування переживання страху смерті в різних життєвих ситуаціях.

Були поставлені наступні завдання:

- систематизація досліджень переживання страху смерті в психологічній літературі;
- виявлення особливостей переживання страху смерті людьми в різних життєвих ситуаціях.

Теоретичні та емпіричні дослідження з психологічних проблем смерті, її переживання (Белоусов, 1993; Ленгле, 2004; Роменець, 2003;; Титаренко, 2003; Франкл, 1990; Фрейд, 1994; Ялом, 1999 та ін..) висвітлили різні підходи до розуміння смерті, уявлення про неї і водночас виявили недостатню чіткість і

аналізі переживань особистості, а саме – як процесу переживання смерті, так і тих емоційних модальностей переживань, які пов'язані зі смертю, зокрема, страху. Дослідники звертаються до життєвих ситуацій, в яких можуть проявлятися такі переживання. Це, в першу чергу, переживання смерті тяжкохворими.

Переживання страху смерті тяжкохворими

Онкологічні, як і всі інші важкі захворювання у багатьох хворих викликають хвилювання, тривогу, страх. Психіка хворого на рак у період розвитку хвороби багато в чому аналогічна психіці хворого, що страждає будь-яким важким соматичним захворюванням. Для початкового періоду характерні певні особливості психіки, пов'язані з хворобливим процесом. Під час установлення діагнозу психічні розлади вичерпуються психогенними проявами. І спочатку це, як правило, страх перед діагнозом.

Ялом І., спираючись на свої дослідження, пише, що під час роботи з хворими на рак на термінальній стадії дивувався факту того, що «багато хто з цих людей використовують свою кризову ситуацію і навислу над ними загрозу як стимул до зміни. Вони розповідали про різкі зрушення, про внутрішні зміни, які не можна охарактеризувати інакше, ніж "особистісне зростання"[10]:

- зміна життєвих пріоритетів, зменшення значення життєвої тривіальності;
- почуття звільненості: поява здатності свідомо не робити те, що не хочеш;
- загострене переживання життя в сьогоденні, замість відкладання її до пенсії або до якої-небудь ще точки майбутнього;
- переживання природних явищ: зміни року часів, зміни вітру, опадання листя, останнього Різдва і т.д., – як високо значущих подій;
- глибший, ніж до кризи, контакт із близькими;
- зменшення страхів, пов'язаних з міжособистісним спілкуванням, і заклопотаності відкиданням, більша, ніж до кризи, готовність до ризику.

Проілюстрований приклад ще раз демонструє унікальну можливість смерті трансформувати нашу повсякденність, привносити в її течію нового подиху, нового вітру, нових відкриттів, переживань, можливість повернути собі самого себе, віднайти істинні смисли за бутафорними ілюзіями напрацьованих соціумом, або побудувати нові, свіжі, життєствердні смисли свого відродженого з попелу Я.

Специфічні переживання страху смерті виявлені у людей ризикованих професій та тих, хто займається екстремальними видами спорту

Гра зі смертю, усвідомлення ризикованості ситуації і ті відчуття, які виникають після перетину лінії фінішу, приземлення після стрибка, завершення ризикованої військової операції або операції по спасінню людей та інших подібних явищ, визивають специфічні емоційні стани, які хочеться пережити знову.

Як правило, екстремальні види діяльності пов'язані з проникненням людини у сфери, які недоступні всім і кожному. У подібних умовах наш організм відчуває потужний стрес, переживає вітальну загрозу і, разом з тим, п'янке почуття оволодіння світом, подолання власної природи, страху перед небезпекою. Відбувається свого роду компенсація, емоційний обмін (за Кириленко Т.С.) – заміщення почуття власної слабкості і вразливості почуттям власної переваги. Досвід подолання надзвичайно корисний – людина виходить

в життя переможцем. З'являється можливість піднятися над випадковістю чи пасивністю свого існування, кинути виклик страху перед життям і смертю.

Сьогодні психологи багато говорять про своєрідний вид адреналінової наркоманії. У цьому стані людина може жити тільки на межі, вона фактично підживлюється ситуаціями, що провокують викид адреналіну. Причому, як і при будь-якій залежності, їй потрібна все більша доза ризику. Людина забирається все вище, занурюється все глибше, їде все швидше. Більш того, вона і в звичайному житті несвідомо шукає ризик і небезпеку, провокує критичні ситуації. Подолання смерті перестає бути життєстверджуючим. Смерть заорожує, формуючи залежність від такої гри з нею.

У критичній ситуації увага різко звужується, загострюється на небезпеці. Можна сказати, що людина перестає належати собі. Вона керована єдиним прагненням – усунути загрозу, вижити. Психологи називають це ефектом тунельного сприйняття. У цьому стані у людини загострюються всі почуття і відчуття, вона починає дивитися на життя по-іншому, цінячи кожен момент, який може виявитися останнім. Це виходить як прояв свята перемоги над смертю.

На думку відомого психолога, доктора медичних наук, професора Олега Чабана, екстремалами не народжуються. Є, звичайно, деякий відсоток людей, чия пристрасть до екстриму можна пояснити наявністю біологічної детермінанти. Але в більшості випадків до цього схильна людина, яка пройшла з певними особливостями у минулому етапи особистісного формування. Якщо певні кризи людина не може подолати на певному етапі їх виникнення, то шлейф невирішеної проблеми тягнеться з малих років і це може впливати на формування її ставлення до смерті і до життя загалом.

Особливого значення набуває переживання страху смерті в аспекті саморозвитку особистості, її духовного зростання.

Кожен, хто досліджував природу своїх страхів, знає, що будь-який страх – це відображення страху смерті. Смерть зазвичай сприймається, як щось вороже. Проте, смерть можна зробити наставником. В східній філософії і релігії – це початок шляху Воїна, що в духовній традиції інтерпретується як самоактуалізована особистість, людина – Хазяїн свого внутрішнього світу, автор і режисер свого власного життєвого сценарію. Факт усвідомлення власної смерті краще ніколи не вважати остаточно завершеним. Пам'ятаючи про смерть, завжди є місце для вдосконалення. І тільки смерть визначить, як далеко можна просунути в цьому напрямку.

Люди, які займаються саморозвитком, практикують різні духовні практики, не лише розуміють, а й проживають усвідомлено цей процес трансформації: від страху та напруження до любові та творчості.

Після повноцінного і добре засвоєного досвіду смерті-відродження, спостерігається значне зростання інтересу до філософії, релігії і містики. Індивід знаходить здатність бачити багато нових духовних вимірів в людському житті і відчувати присутність духовної творчої сили за явищами повсякденної реальності.

Цей інтерес може прийняти чисто інтелектуальну форму, а може – проявитися глибоким залученням в систематичні заняття духовною практикою. Якщо переживання смерті та відродження супроводжується переживанням

космічного єдності, люди зазвичай починають сприймати себе і світ у вигляді духовної енергії, що бере участь у божественній грі, а повсякденну реальність, – як священну у своїй основі [1].

Знання, здобуте в результаті осягнення філософських і духовних параметрів оточуючої нас реальності, має тенденцію бути присутнім невизначено довго. Виявляючи волю, можна використовувати глибокі знання, отримані в результаті переживання смерті-відродження, як керівництво для зміни всього свого життя, розуміння того, що позитивне ставлення до життя і глибоке відчуття сенсу свого існування неоднозначно залежать від складних зовнішніх обставин, це залежить від самої людини, від її здатності до фундаментального прийняття життя.

Таблиця 1 - Особливості позитивних аспектів переживання смерті в різних життєвих ситуаціях

Ситуація	Особливості переживання страху смерті
1. Кризова ситуація невиліковної хвороби	Спрямованість переживань через визнання смерті до особистісного зростання (І.Ялом): - зміна життєвих пріоритетів, зменшення значення життєвої тривіальності, інтенсивності її переживань; - почуття звільненості: поява здатності свідомо не робити те, що не хочеш; - загострене переживання життя в сьогоденні.
2. Ситуація ризику в діяльності	Переживання виклику самій смерті, нагадуючи собі, що таке життя. Святкування перемоги над смертю як можливості піднятися над випадковістю чи пасивністю свого існування, цінуючи кожен момент життя.
3. Заняття духовними практиками	Переживання і розуміння смерті як поради, що вказує на шлях, розкриває приховані смисли, відновлює до нового життя, як процесу трансформації: від страху та напруження до любові та творчості, як джерела пізнання та самопізнання. - Вищий страх, який пережили та подолали, може стати джерелом пізнання.

У таблиці 1 подано узагальнену інформацію, яка розкриває основні особливості позитивних аспектів переживання смерті в різних життєвих ситуаціях, а саме: ситуація тяжкої хвороби, ситуація ризику та ситуація саморозвитку, заняття духовними практиками. Як бачимо, в кризовій ситуації позитивний аспект переживання смерті проявляється в моменті особистісного зростання – появі відчуття свободи, зменшення значення життєвої тривіальності; в ситуації ризику – це переживання перемоги над можливою смертю; в ситуації заняття духовними практиками – це переживання смерті як поради, як стимулу до життя.

Отже, існують позитивні аспекти ставлення до смерті, переживання смерті в різних ситуаціях її проявленості. Нас цікавить питання особливостей переживання саме страху смерті особистістю в різних умовах життєвих ситуацій.

У нашому дослідженні вибірка була презентована трьома групами досліджуваних: тяжкохворі, люди, що займаються екстремальними видами спорту та люди, що орієнтовані на саморозвиток. Всього в дослідженні прийняли участь 76 осіб. Для отримання інформації про ставлення до смерті та переживання страху смерті нами була розроблена анкета опитувальник з метою виділення емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів ставлення людини до смерті, щоб отримати цілісне уявлення про дане явище. Також було запропоновано ряд питань, що дозволили отримати додаткову інформацію про особистість: віра, сім'я, діти, відчуття самотності, страхи, відношення до самогубства, до смертельного покарання злочинців, втрати тощо, значимість яких може зіграти вагому роль у подальшому розкритті теми страху смерті та використання цих показників у подальших дослідженнях.

Питання, представлені в анкеті, були спрямовані на виявлення тих чи інших емоційних реакцій стосовно смерті, виявлення емоційного відношення до цього факту («які емоції переживаєте, коли чуєте про смерть?», «позначте Вашу реакцію на слово «смерть»»), когнітивного розуміння («смерть – це...», «життя – це...») та поведінкового («коли Вам страшно, що Ви, як правило, робите?», «коли відчуваєте загрозу життю, ваші дії?») тощо. Питання, запропоновані досліджуваним, були як відкрито проєктивного характеру задля уникнення нашарування стереотипних уявлень про такі категорії як життя та смерть, так і закриті, що вимагали лише відповіді «так/ні».

За даними, отриманими за допомогою розробленої нами анкети-опитувальника, було виділено три аспекти (емоційний, когнітивний та поведінковий), у координатах яких було висвітлено особливості ставлення та переживання людьми страху смерті залежно від умов життєвої ситуації, в якій людина знаходиться. Використовуючи якісний (контент-аналіз) та кількісний (аналіз відсотків) методи обробки даних було отримано наступні результати.

Таблиця 2. Ставлення до смерті та переживання її в різних умовах його виникнення за анкетною-опитувальником

Тяжкохворі	Екстремали	Учасники духовних практик
Когнітивний аспект Смерть – Невідомість, скінченність Життя – Боротьба, випробування, радість	Когнітивний аспект Смерть – Скінченність Життя – Боротьба, випробування	Когнітивний аспект Смерть – Перехід, дорога, пошук Життя – Розвиток
Емоційний аспект Сум, горе, страх	Емоційний аспект Сум, цікавість, розгубленість, байдужість	Емоційний аспект Сум, цікавість
Поведінковий аспект Боротьба (29,6%) Уникнення (22,2%) Підтримка рідних / друзів Молитва Свій варіант Медитація (3,7%)	Поведінковий аспект Боротьба (35,7%) Намагання не думати про це (25%) Медитація (21,4%) Свій варіант (14,3%) Нічого не роблю (бездіяльність) (3,6%)	Поведінковий аспект Медитація (61,9%) Молитва (19%) Свій варіант (19%)

Як бачимо, в кожній із груп в переживаннях ставлення до смерті і страху перед нею наявні свої особливості представлених аспектів переживання.

Для групи тяжкохворих характерні наступні особливості проживання страху смерті: смерть як така сприймається в категоріях скінченності або невизначеності. Це можна пояснити специфікою життєвої ситуації, в яку потрапила людина. Хвороба, особливо якщо вона невиліковна, з моменту ураження людини, змінює її життя і сам процес існування. У ситуації з невиліковною хворобою визначеності не існує: є або кінець самого життя або його невизначеність у випадку продовження. Водночас, в цій ситуації очікування смерті життя сприймається у категоріях радості та випробування. Категорія радості виступає тут як процесуальна характеристика життя, яка наповнює проживання кожного моменту радістю, неповторністю, красою, прекрасним. На фоні перспективи смерті, життя виступає як таке, що дало можливість пережити відчуття щастя, любові, пристрасті, кохання тощо. Життя виступає джерелом, яке породжує всю різнобарвність переживань і почуттів, які поглинаються страхом при загрозі перекриття цієї життєдайної сили джерела. Щодо сприйняття життя, його бачення як випробування, яке треба пройти і вибороти собі право жити далі, можна припустити, враховуючи різне бачення життя як радості і як боротьби/випробування, що на таке сприйняття впливає різна часова орієнтація. Людина, що переживає ситуацію тяжкої хвороби, має високий рівень танатичної тривожності, переживає негативні емоції стосовно перебування в цій життєвій ситуації при відповіді на питання, що для неї є життя, може опиратися на досвід минулого і надання цінності тому щастю, яке вона мала і переживала до хвороби, а може тлумачити значення життя через актуальну ситуацію в теперішньому, в якій вона опинилася, і повинна боротися за нього до кінця. Обидві позиції є по-своєму ресурсні, хоча робота з кожною з них буде розбудовуватися по-різному.

Емоційний аспект переважно представлений емоціями суму, горя та страху. Емоція суму переважно спрямована в минуле або майбутнє, супроводжується відчуттям безпомічності та розчарування. Хвора людина опиняється в ситуації безпорадності, оскільки не може повернути час назад, до того моменту, коли хвороби ще не було, і не може перескочити у майбутнє, яке залишається невизначеним.

Емоція горя є центральною емоцією втрати, яка супроводжується почуттям самотності, жалості до себе, непотрібності іншим. Горе – це не просто одне з почуттів, це ціла система. На психологічному рівні головні акти містерії горя – не відрив енергії від втраченого об'єкта, а прилаштування образу цього об'єкта для збереження в пам'яті. Людське горе не деструктивне (забути, відірвати, відокремитися), а конструктивне, воно покликане не розкидати, а збирати, не знищувати, а зберігати в пам'яті. Тяжкохвора людина може втратити не лише одну з частин свого тіла, а й втратити попередній спосіб життя, роботу, сім'ю, друзів, самооцінку, цінності або й сенс життя. І небажаним наслідком часто стає те, що людина починає ділити своє життя до і після хвороби, роблячи в своїй пам'яті акцент на тому, що саме до хвороби вона жила, раділа, розвивалася, а після – все це стало неможливим.

Емоція страху – найсильніша за своїм енергетичним наповненням. Страх виникає або ж актуалізується при небезпеці або загрозі життю. У ситуації

невиліковної або тяжкої хвороби страх піднімається із несвідомого і починає активно функціонувати, уражаючи найслабкіші місця людини. Страх у такому випадку виступає як агресор, який буде вести супротив проти самої смерті, а для битви з таким союзником потрібно чималий ресурс, який він буде черпати з самої людини. Важливо, що людина усвідомлює цей страх і визнає його, що відкриває можливість перенаправити його з позиції агресора в позицію співпраці й прийняття. У такому випадку, не виключене вивільнення від поглинання страхом смерті і тоді сили людини можуть бути спрямовані у русло росту, розвитку та творчості.

Поведінковий аспект має найширший спектр прояву, як видно з табл. 2. Найпоширенішим способом дій в цій ситуації є спосіб боротьби зі своїм страхом – близько 30 %. Дещо з незначним відривом (22,2%) йде реакція уникнення, намагання відійти від будь-яких дій стосовно страху. Підтримка рідних і друзів характерна лише для цієї групи досліджуваних, що може бути пояснено специфікою самої життєвої ситуації. Людина, яка тяжко хворіє, потребує елементарно фізичної допомоги і підтримки, яка часто супроводжується моральною і духовною підтримкою.

В групі екстремалів відмічено наступні особливості переживання страху смерті. Аналізуючи когнітивний аспект, ми бачимо, що смерть як така сприймається в категоріях скінченності, як і у випадку з тяжкохворими, однак має інший емоційний відтінок. Людина-екстремал, ризикуючи, кожного разу робить вибір, де ставками є життя та смерть. Розуміння смерті як скінченності лише доводить факт прийняття ставки, де людина віддає собі належне за ту дію, яку вона робить, навіть, якщо ця дія буде останньою в її житті. Цінність переживань, які людина отримує в екстремальних ситуаціях, які вона свідомо сама собі створює, значно вище ніж життя без цих переживань. Життя відповідно сприймається в категоріях випробування і боротьби. Але, якщо у тяжкохворих таке розуміння життя було вироблене в результаті потрапляння в ситуацію тяжкої хвороби і потреби боротися за своє життя, то у екстремалів таке розуміння життя є природнім за їх особистісним складом і внутрішнім потягом до пригод. Якщо людина, яка пережила тяжку хворобу, переборола свої страхи і має досвід таких перемог у минулому, то вона не буде свідомо шукати ситуацій, де б вона знову могла б пережити схожі відчуття. Тоді як людина-екстремал постійно знаходиться в цьому пошуку.

Цікаві результати отримані при аналізі емоційного аспекту страху смерті. Емоційний аспект представлений значно ширше від двох інших груп досліджуваних. Екстремали відмітили найширшу палітру переживань. Це і сум, і цікавість, і розгубленість і, навіть, байдужість. Стосовно емоції суму можна сказати одне, що ця емоція є центральною у всіх трьох групах і може відтворювати культурно-історичний або ж національний момент у відношенні до смерті. Для екстремалів характерна емоція цікавості, яка є однією із найважливіших позитивних емоцій. Зацікавлена людина завжди відчуває себе піднесеною, бадьорою. Соціальні функції цікавості багатозначні. Вона керує діяльністю людини з перших її кроків і є головним внутрішнім чинником розвитку особистості. Емоція цікавості не випадково є домінуючою саме у групі екстремалів, так як має у своєму потенціалі дещо ризиковане і бунтівне. Емоція цікавості не дозволяє зупинитися на досягнутому, вона завжди рухає вперед,

так як за кожним наступним кроком є можливість зробити ще один. Водночас, представлена у них емоція розгубленості характерна у випадках невизначеності і не до кінця сформованих уявлень про певне явище, яке ще не набрало певного довершеного смислу, може передувати страху, хоча страх, як емоцію, ця група не відмітила. Емоція байдужості може проявлятися при знеціненні того чи іншого явища. У випадку, коли людина-екстремал неодноразово доводила собі, що вона може пережити і кинути виклик смерті, може наступити момент знецінення вірогідності втратити своє життя. Однак, частіше, ця емоція може виступати і маскою, за якою криється значно глибше почуття страху.

Поведінковий аспект представлений переживанням дій боротьби (35,7%) зі своїм страхом, що не лише відтворює локальну ситуацію страху, а й саме відношення до життя. На другому місці (25%) залишаються, як і у випадку з тяжкохворими, дії уникнення. Проте, з'являється з незначним відривом (21,4%) від уникнення такий спосіб само регулятивних дій як медитація. І зовсім незначний відсоток (3,6%) екстремалі визнає можливість бездіяльності: якщо страшно – боюся, і нічого з цим непотрібно робити.

Для групи осіб, які займаються духовними практиками, характерні свої особливості проживання страху смерті. Смерть як така сприймається в категоріях переходу, дороги, пошуку, що можна пояснити специфікою сприйняття і пізнання світу і себе в цьому світі через призму тих духовних вчень, які сповідує людина. Якщо дві попередні групи розглядали смерть як щось скінченне, то орієнтовані на саморозвиток взагалі відкидають ідею про скінченність, розкриваючи смерть у її процесуальності через рух, подорож, стрибок у невідоме, перехід у нові, незвідані виміри, тощо. Смерть постає не як грізний факт неминучості, а як можливість і єдино важлива потенція буття видозмінювати себе і рухатися далі. Життя відповідно розкривається у категоріях розвитку, творчості, Божого дару, пізнання. Якщо у двох попередніх групах дихотомія життя і смерті різнилися за своїм смисловим навантаженням, то в групі, орієнтованих на саморозвиток, розуміння життя і смерті не лише гармонійно доповнюють один одного, а й цілісно співіснують в єдиному просторі: через тотожність кінця і початку. Розуміння смерті у цій групі має глибше розкриття ніж у двох попередніх, розгортаючи себе не лише через факт смерті тіла, а й сягаючи понять духовної смерті, екзистенціальної кризи, тощо.

Емоційний аспект проявляється через емоцію суму та цікавості, природа яких була описана вище. Однак, якщо у екстремалів емоція цікавості виступала рушійною силою до конкретної фізичної дії як спосіб перевірки себе і свого духу на міцність, то у випадку з людьми, які орієнтовані на саморозвиток, ця емоція має дещо відмінний вектор дії, акцентуючи увагу на можливості рухатися не лише в заданих рамках, а й сягнути за їх кордони – пізнавати себе і світ не лише в його очевидних проявах, а й сміливість рухатися в трансцендентне.

Поведінковий аспект проявляється через медитативні дії, відсоткова частка яких складає майже 62% дій, які заявила дана група. Медитація – це один із способів саморегуляції емоційної сфери людини, який дозволяє через споглядання, усвідомлення, трансформацію або ж прийняття, плідно працювати з негативними емоціями і інтегрувати їх у творчість. Не менш

цікавим способом саморегуляції для цієї групи є молитва, яка також має в основі співналаштування на тонку матерію духовності в людині.

Співставляючи прояви переживання смерті та страху перед нею, що були виявлені у різних групах за різних умов зіткнення зі смертю, зазначимо, що виокремлені нами три аспекти її переживання (когнітивний, емоційний, поведінковий) дозволили цілісно розглянути це явище і зробити наступні **висновки**:

- усвідомлене переживання емоції страху перед смертю виявили лише люди, які були тяжкохворими, тобто в умовах, які мало залежать від них в умовах невиліковної хвороби, визнаючи при цьому важливість боротьби зі смертю, як позитивну спрямованість на життя;
- емоція цікавості при переживанні смерті, як ставлення до неї, виявилась важливою і для групи екстремалів, і для тих, хто проходить духовні практики, це найважливіша позитивна емоція, як необхідний поштовх до пізнання себе і світу;
- незалежно від умов зустрічі зі смертю, при її переживанні виявлена емоція суму, можливо, як прояв культурно-історичного моменту у ставленні до смерті;
- когнітивний аспект переживання смерті представлений дихотомією «смерть – життя» має спільні прояви у тяжкохворих та екстремалі в координатах «смерть – скінченність», «життя – випробування/боротьба», і специфічний: «смерть – дорога, перехід», «життя – розвиток» в учасників духовних практик;
- поведінковий аспект переживання смерті, представлений діями боротьби проти страху перед нею у групах тяжкохворих і екстремалі та медитативними діями в учасників духовних практик, що може виступати поштовхом до життя.

Отже, в переживанні смерті в різних життєвих ситуаціях присутні і емоції суму, і страху, і цікавості, і розгубленості, що визначають позитивну спрямованість життя при зустрічі зі смертю, прийняття його як дару і радості, і випробування, і розвитку, проявляючись у діях боротьби проти смерті, уникнення її і виходу в духовний світ.

Специфіка появи таких переживань, а, особливо, позитивних моментів в них, в аспекті обумовленості їх не лише ситуаційними чинниками, а й індивідуально-особистісними, як основа для розробки корекційних, підтримуючих програм, становить перспективи подальших досліджень у розкритті ресурсних можливостей людини при переживанні смерті та страху перед нею.

Література

1. Гроф С. По ту сторону смерті / С. Гроф – М., 1994.
2. Кириленко Т.С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід). Монографія. / Т.С. Кириленко. – К., КНУ, 2004. – 100 с.
3. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. / А.Лэнгле. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2004. – 128с.
4. Моуди Р. Жизнь после смерти//Жизнь земная и последующая / Р.Моуди - М.: Политиздат, 1991.
5. Мэй Р. Смысл тревоги / Р.Мэй – Издательство: Независимая фирма - Класс- 2001.
6. Ошо. Смерть – величайший обман./ Ошо - К., 2002.
7. Роменец В.А. Жизнь и смерть. Постигание разумом и верой./ В.А. Роменец – Київ: Либідь, 2003.

8. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: У межах та за межами буденності./ Т.М. Титаренко. – К., 2003.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла/ В. Франкл // Сборник: Пер. с англ. и нем./ Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. М., 1990.
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия/ И. Ялом – М. – Класс - 1999.
11. Noyes R.Jr. The Experience of Dying / R.Jr. Noyes // Psychiatry, Vol. 35, May 1972.

УДК 316.614.6

Невідома Я.Г.

Київського національного університету імені Тараса Шевченка факультет психології, ас.

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто питання соціальної адаптації студентів до навчання у ВУЗі. Показано роль комунікативної компетентності у соціальній адаптації студентів в процесі навчання. Проаналізовані можливі шляхи підвищення комунікативної компетентності, зокрема тренінгові програми.

Ключові слова: комунікативна компетентність, соціальна адаптація, розвиток, навчання, тренінгові програми, студенти, юнацький вік.

В статье рассмотрен вопрос социальной адаптации студентов к обучению в ВУЗе. Показана роль коммуникативной компетентности в социальной адаптации студентов в процессе обучения. Проанализированы возможные пути повышения коммуникативной компетентности, в частности тренинговые программы.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, социальная адаптация, развитие, обучение, тренинговые программы, студенты, юношеский возраст.

In the article the question of social adaptation of students to university is considered. The role of communicative competence in the social adaptation of students in the process of learning was shown. There are analyzed possible ways to improve the communicative competence, particularly training programs.

Keywords: communicative competence, social adaptation, development, training, students, youth age

Актуальність. Основною метою вищої школи є задоволення потреб особистості в отриманні відповідної освіти. Для цього особистість, яка впродовж життя засвоює багатство соціальних ролей, в умовах вищої професійної освіти виконує роль студента. Студент активно пристосовується до вузівської організації учбового і позаучбового процесу, включається в систему міжособистісних стосунків, засвоює вимоги і норми студентського життя, традиції учбового закладу, і таким чином, соціально адаптується до умову ВУЗу. Соціальна адаптація студентів стосується не лише процесу засвоєння юнаками норм студентського життя, але й включає їх в систему міжособистісних стосунків групи.

Метою статті є визначення змісту комунікативної компетентності та її ролі у соціальній адаптації студентів; аналіз умов її розвитку засобами тренінгу.

Аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що вивчення процесу соціальної адаптації і комунікативної компетентності є теоретично і практично значущою проблемою, оскільки вони визначаються як одна з найважливіших умов пристосування до колективу. В наукових