

Шугай М. А.

СТРАХ ЖИТТЯ ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

У статті розглядається здоров'я як складова ціннісно-смыслової сфери особистості та особливості роботи практикуючого психолога з клієнтом, який переживає страх життя

Ключові слова: страх життя, страх смерті, ціннісно-смыслова сфера, психологія здоров'я

В статье рассматривается здоровье как составляющая ценностно-смысловой сферы личности и особенности работы практикующего психолога с клиентом, который переживает страх жизни

Ключевые слова: страх жизни, страх смерти, ценностно-смысловая сфера, психология здоровья

The article considers health as a component of the value-sense sphere of personality. It deals with the characteristics of a practicing psychologist's work with a client who is experiencing the fear of life

Keywords: Fear of life, fear of death, the value-sense sphere, Health Psychology.

В сучасних наукових дослідженнях психологія здоров'я розглядається в таких напрямках, як: клінічна психологія здоров'я; саморегуляція особистості в стресових ситуаціях (зміна патернів поведінки, вибір та відповідальність особистості); складова ціннісно-смыслової сфери особистості. Саме на останньому напрямі акцентую у своїй статті. Здоров'я людини – це не відсутність хвороби, а відчуття та усвідомлення цінності життя, турбота про себе (повага до себе). Невизначеність майбутнього, перевантаження інформацією, підвищена активність особистості в Інтернет-середовищі є сучасною реальністю, яка не позбавлена соціальних та екологічних ризиків для здоров'я молоді. Але людина ризикує захворіти чи ризикує жити? Жити усвідомлюючи, проявляючи свою індивідуальність, висловлюючи своє ставлення, творчо змінюючи свою поведінку. Вважаю, що важливим є пошук не причин хвороби, а причин здоров'я особистості, вивчення не тільки внутрішньої картини хвороби, а й внутрішньої картини здоров'я людини. Актуальним є дослідження мотивації бути здоровим. В основі цієї мотивації-ціннісно-смыслові орієнтації особистості.

Молода людина, розвиваючи свою індивідуальність, реалізуючи особистісний потенціал, задовільняючи потребу в самоактуалізації часто зіштовхується зі страхом життя. Отто Ранк виокремлює страх життя як лякаючу самотність, відчуття незахищеності, втрату зв'язку з цілісністю існуючого [5].

У психології страх розглядають як сильне емоційне збудження (Н.В.Виноградова, І.Ю.Кулагіна); стан страху пов'язується з фрустрацією соціальних потреб людини (Л.Л.Гозман, Л.А.Грищенко, Н.В.Жутикова, Н.Д.Левитов); з властивостями особистості (В.М.Астапов, Б.С.Братусь, Ф.Є.Василук, Ю.М.Забродін, Б.В.Зейгарник, В.Д.Менделевич, А.В.Петровський). Проблематикою страху займалися такі вчені, як : А.Камю, М.Рей, О.Ранк, Ф.Ріман, Ж.-П.Сартр, К.Юнг, М.Хайдегер, К.Хорні, З.Фрейд, Е.Фром, Л.Шестов, І.Ялом, К.Ясперс та О. М. Прихожан, П.К. Анохін, І.П. Павлов, М.Н. Русалова, В.В. Суворова, А. Бандура, Е. Гельгорн, К.І. Изард, В. Кеннон, Л.А. Орбелі, Я. Рейковський, В.К. Вілюнас, П.В. Симонов, В. Вундт, А.Р. Лурія та ін.

Страх – це емоція в ситуації реальної або уявної небезпеки. С. Керкегор розрізняв емпіричний страх-боязнь перед конкретною небезпекою і несвідомий метафізичний страх-тугу, специфічний для людини [2].

Страх – стан, який виникає насамперед у ситуаціях, коли мотивація уникнення не може бути реалізована. З'являється тоді, коли індивід має спонукання і усвідомлену мету залишити ситуацію, але продовжує в силу зовнішніх причин залишатися в ній. У таких умовах локальний страх може стати генералізованим [3].

Також, страх розглядається як утворення, що виникло у процесі соціалізації (Р.Бернс, О.Кондаш, Ф.Ріман, А.Річардсон, О. О. Прилутська, Р.М. Рапек, Л.Ф. Меллвіл, М. Хорнер, Ф. Черрі, К. Дьюкс). Проблематикою соціального страху займалися такі вчені як Г. М. Андреева, В. О. Андрусенко, А. Кемпінський, Д. Майерс, О. М. Прихожан та інші. Представлена широка та різноманітна класифікація соціальних страхів, описано процес соціалізації страхів, суб'єктивні та об'єктивні причини їх виникнення.

Соціальні страхи обумовлені соціально-економічними умовами життєдіяльності населення, негативними тенденціями їх змін, низьким рівнем довіри до влади на всіх рівнях, стихійними процесами, діяльністю засобів масової інформації тощо. У дітей та молоді вони детермінуються процесом їх со-

ціалізації в діяльності, спілкуванні та самосвідомості. Соціальні страхи супроводжують поведінкові девіації і психічні розлади.

О. О. Прилутська вважає, що соціалізація страхів проходить у трьох сферах (як і соціалізація особистості): діяльність, самосвідомість та спілкування. Соціальні страхи пов'язані з кожною з цих сфер. При класифікації соціальних страхів виокремлюють такі категорії: страхи керівництва і підпорядкування; страхи успіхів і невдач; страхи близьких соціальних контактів; страхи, пов'язані з оцінюванням суспільством особистості; страхи, пов'язані з негативними політичними та економічними змінами.

Соціалізація страхів у сфері діяльності може бути пов'язана з тим, що люди серйозно побоюються, що вони не зможуть чесно і продуктивно працювати й заробляти, підвищувати свій професіоналізм. Таким чином, соціальні страхи можуть бути причиною фіксації мотивації уникнення невдач або одним із показників [1].

Метою статті є узагальнення теоретичних напрацювань із вказаної проблеми та пошук шляхів поєднання теорії і практики й можливостей використання знань й усвідомлень в практичній діяльності психолога.

Філіпп Лерш розглядає страх життя як основу будь-якого виду страху. Це те, що блокує вітальність – готовність жити і змінювати. На мою думку, це ще й скованність, втрата спонтанності, невпевненість, яка часто проявляється в сприйнятті своєї індивідуальності як «якоїсь не такої яку хочуть бачити, яка б подобалась».

Розглянемо фактори, які актуалізують саме цей страх. Це, насамперед, невідомість майбутнього, політична ситуація, фінансова криза, можливість втратити роботу, нова група приналежності. Також, фактором є психічні травми розвитку. Наприклад, жах і тривога, які переживає немовля, коли потреба бути і жити блокується певними реакціями дорослого; страх який виникає у трьохрічної дитини, яка при спробі відокремитись, що є задачею розвитку, загубилась в супермаркеті. При соціалізації у ранньому дитячому віці, коли дитину постійно критикують, або при переживанні втрати (наприклад, розлучення батьків) може виникати страх жити активно проявляючись, який потім часто переростає у соціальні страхи (страх розчарувати керівництво, близьких, або ж страх бути зобов'язаним, страх близьких стосунків). Також, страх публічного приниження чи осуду, що може стати основою соціальних фобій та соціально-тривожних розладів [6].

Останній фактор, про який хочу зазначити – це втрата віри в саме життя, його сенсу, розчарованість, відчай (наприклад при екзистенційній кризі).

Представники екзистенційної психології вказують на взаємозалежність між страхом життя і страхом смерті. Коли людина блокує переживання страху життя вона може знаходити комфорт та зменшувати інтенсивність переживання тривоги через злиття з іншими, відмовляючись від індивідуалізації. Це переживання пробуджує страх смерті, втрати себе.... Між цими двома полюсами страху – індивідуалізацією і злиттям – люди все своє життя метушаться [4].

У психологічній практиці важливо, коли інтервенції психолога в роботі з клієнтом із страхом жити, зокрема спрямовані на підтримку самоцінності особистості. Також, використання спрямованого фантазування: «Уявіть своє життя через 5 років, подумайте, які можуть бути приводи для розчарування. Як ви можете уникнути їх накопичення, як змінити життя тут і тепер, а не жаліти потім про те, що було чи чого не було». Почуття ж самоцінності пов'язане з почуттям сорому, потребою в любові, прийнятті її від інших. Робота психолога з клієнтом зі страхом смерті завжди спрямована на взаємодію: «давай разом поговоримо про це», «я теж переживав подібні почуття». Важливо, також, виявляти почуття з приводу смерті, ділитись тим, що цей страх закладений на генетичному рівні у всіх людей. Тобто, бути присутнім в розмові, відвертим. Навіть люди, яким важко встановлювати близькі стосунки можуть змінитись через страх смерті, почати прагнути до встановлення близькості, прикладати зусилля щоб її досягнути. І страх життя і страх смерті пов'язані з ціннісно-сисловою сферою особистості.

Страх життя – розуміння людиною своєї цінності, отримання зворотнього зв'язку, любові, визнання від інших, а пізніше – як внутрішнє переживання важливості своїх потреб, своєї особистості, поваги до себе. Саме в юності, молодості відбувається усвідомлення власної індивідуальності, неповторності, може виникнути внутрішня напруженість, що породжує почуття самотності й страх жити.

Як було зазначено, страх смерті часто актуалізується при блокуванні страху життя. При ньому – віра в те, що людина може залишитись в житті через цінності і вчинки, які переходять з покоління в покоління – зменшує негативне ставлення пов'язані зі страхом смерті. Наслідки добрих справ і сприятливий вплив на інших людей може зменшити біль, самотність. Ризикуючи пережити страх смерті ми більше відчуваємо цінність життя.

Отже, психологу важливо підтримувати процес переживання клієнта. Страх часто викликає бажання втекти, звільнитись, але постає питання: «Для чого? Чим наповнити і як те, що стало вільним?» Страх є контактним переживанням на відміну від безоб'єктної тривоги і дооб'єктного жаху. Де страх – там інтерес і бажання. Коли переживаємо страх є ризик. Саме для психологічного здоров'я важливо

ризикувати жити, отримуючи задоволення, переживаючи психологічний комфорт, розуміючи й відчуваючи цінність своєї вітальності. Отже, усвідомлення молодою людиною своїх страхів, ставлення до них та розміщення їх у контакт з іншими має значення для розвитку ціннісно-сміслових орієнтацій пов'язаних із її здоров'ям.

Список використаної літератури:

1. Прилутская О. А. Социализация страхов у населения и психологические особенности изменения поведения и отношений / О. А. Прилутская // CREDO NEW: теоретический журнал. – 2008. – №6. с.23-25.
2. Психологический словарь. Пер. с англ. / Ребер Артур./ С.Н.Дмитриев, И.И. Никифорова – Издательство АСТ. 2005. 592с.
3. Линдслей Д. Б Эмоции // Экспериментальная психология / Под редакцией С. С. Ственса. / Д. Б. Линдслей – М., 1999.
4. Ялом Ирвин. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. / Ирвин Ялом – Эксмо, 2009
5. Rank, o. Will Therapy and Truth and Reality. New York: Knopf, 1945, p.119-133.
6. Yalom, I.D. The Gift of Therapy/ New York: HarperCollins, 2002, pp. 46–54.