НАПРАВЛЕНИЕ 6. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Р.М. Арефулин

Исследование зависимости личностного развития от отношения к смерти

Научный руководитель А.Ю. Агафонов

1. Исходные положения. Нами выделяются две составляющие отношения к смерти с точки зрения личностного развития. Одна из них характеризует общее мировоззренческое представление о смерти, а вторая отражает степень актуализации знания о собственной конечности. Первую составляющую мы назвали «принятием идеи конечности существования» человека, вторую – «осознанием собственной смертности».

Как и представители экзистенциальной психологии, мы считаем, что осознание и страх – вещи неразделимые, поэтому мы находим уместным наличие определенного уровня напряженности психологических защит от страха смерти. При этом для нас не имеет принципиального значения, к каким идеям прибегают люди для того, чтобы преодолеть свой страх смерти, более важен результат всевозможных способов защиты – эмоциональное реагирование и возможность принятия идеи конечности существования.

Под принятием идеи конечности существования мы подразумеваем наличие позитивной жизненной философии, способствующей не слишком высокому уровню экзистенциальной тревоги. Это такое от-

ношение к смерти, при котором возможно внутреннее равновесие и душевный комфорт.

Под непринятием идеи конечности существования, соответственно, подразумевается наличие негативной жизненной философии, которая ведет к высокому уровню экзистенциальной тревоги. Такое отношение к смерти способно погрузить личность в отчаяние, препятствовать раскрытию ее потенциальных способностей.

Необходимо отметить, что принятие идеи конечности существования большинством психологов экзистенциального направления рассматривается в качестве показателя зрелости личности.

К деструктивным механизмам защиты от страха смерти мы вслед за Б.В. Зейгарник, Е.Т. Соколовой и Р.М. Грановской относим только те из них, которые вообще не позволяют встречаться со своим страхом, т.е. вытеснение, отрицание и, как следствие, замещение. Мы считаем, что подобное избегание страха смерти не освобождает организм от его действия на неосознаваемом уровне. Согласно ряду психологов (И. Ялому, К. Хорни, Р. Мэю, Г.С. Салливану и др.) избегание знания о собственной смертности определяет последующую потенциальную нестабильность психики, поскольку вытесненный страх смерти может проникать в сознание как чувство немотивированной тревоги, и даже служить причиной возникновения невроза. В то же время существуют свидетельства о том, что осознание конечности собственного существования способствует развитию ценностей, характерных для самоактуализирующихся личностей.

На основании высказанных соображений, нами были выдвинуты следующие *гипотезы* исследования:

1. Отношение к смерти может быть объяснено сочетанием двух переменных: принятия / непринятия факта конечности человеческого существования и осознания / избегания знания о собственной смерти.

2. Ситуация одновременного осознания собственной смертности и принятия конечности существования является наиболее благоприятной для развития личности, в то время как ситуация одновременного избегания знания о собственной смерти и непринятия конечности существования оказывает наиболее негативное влияние на личностное развитие.

2. Методическое оснащение исследования.

Анкета для изучения отношения к смерти. Для изучения отношения к смерти нами была разработана анкета. Первоначально анкета включала блок из 7-ми вопросов, определяющих принятие / непринятие конечности существования и блок из 6-ти вопросов, диагностирующих актуализацию знания о собственной смертности. Составленный опросник был апробирован на выборке из 10 человек, которые выступили в качестве независимых экспертов. Эксперты оценивали согласованность блоков. На основе рекомендаций экспертов были отобраны по 4 вопроса в каждом блоке, наиболее точно отражающие измеряемые параметры. Вопрос, направленный на измерение страха смерти, который первоначально входил в блок актуализации знания о собственной смертности, было решено вынести в отдельный параметр и анализировать отдельно. Кроме того, в анкету был добавлен блок вопросов на определение уровня субъективного благополучия, и внесен ряд других менее существенных изменений, в частности, были добавлены вопросы, позволяющие конкретизировать отношение к смерти. Это вопросы, касающиеся религиозной принадлежности респондентов, их представлений о смысле смерти, актуальности темы поиска смысла жизни, наличия / отсутствия избегания темы смерти в разговоре, а также интереса к другим людям. В конечном варианте анкета также включала в себя сведения о демографических данных, таких как пол, возраст, образование и род деятельности.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). СЖО создан Д.А. Леонтьевым. Теоретической основой СЖО служит концепция стремления к смыслу В. Франкла. Опросник состоит из 20-ти пар противоположных утверждений: испытуемому предлагается выразить степень своего согласия с одним из утверждений в каждой паре. Несмотря на малый объем опросника, СЖО включает в себя наряду с общим показателем осмысленности жизни пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации, и два аспекта локуса контроля.

Самоактуализационный тест (САТ). САТ – многомерный личностный опросник, позволяющий регистрировать количественные параметры уровня самоактуализации. Данная методика предназначена

для обследования взрослых людей старше 15 лет. Концептуальной основой САТ служит теория самоактуализирующейся личности А. Маслоу, концепция временной ориентации субъекта Ф. Перлза и Р. Мэя, идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности, теория К. Роджерса и другие разработки экзистенциально-гуманистического направления в психологии.

Поскольку понятие самоактуализации многогранно, и не может быть сведено к одному показателю, данный опросник измеряет самоактуализацию как многомерную величину по двум базовым и 12-ти дополнительным шкалам. Шкалы САТ отражают составляющие самоактуализации. Базовыми являются шкалы Компетентности во времени и Автономии. Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов. Дополнительные шкалы характеризуют отдельные аспекты самоактуализации, содержательно они состоят из тех же пунктов, что и базовые. Подобная структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом объем теста. Высокий балл по шкалам САТ характеризует высокую степень самоактуализации, низкий – низкую. Авторы данной методики рекомендуют анализировать пары шкал, образующие блоки, совместно.

3. Результаты и их обсуждение

Зависимость личностного развития от осознания / избегания знания о смерти.

Обнаружена выраженная отрицательная взаимосвязь избегания знания о собственной смертности с общим показателем СЖО ($r=-0,318$, $p<0,01$). Иными словами, высокому осознанию собственной конечности соответствует высокая осмысленность жизни, и, напротив, вытеснение мыслей о смерти не добавляет осмысленности жизни. Также имеются отрицательные корреляции избегания знания о собственной смерти с частными показателями СЖО, такими как «Результат жизни» ($r=-0,172$, $p<0,05$) и «Процесс жизни» ($r=-0,218$, $p<0,01$). Это предполагает, что чем меньше человек избегает знания о собственной смерти, тем более интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом он воспринимает процесс своей жизни, тем более удовлетворен результатом своей самореализации.

Наоборот дело обстоит с локусом контроля: вытеснению знания о собственной конечности соответствует более высокий показатель «локуса контроля Я» (r=0,164; p<0,05). Это предполагает, что людям, избегающим знания о собственной смерти, свойственно считать, что они в силах построить свою жизнь в соответствии со своими целями, и, напротив, осознающие собственную конечность в меньшей степени верят в свои силы контролировать события собственной жизни. Этот результат согласуется с данными А.П. Попогребского [1998], согласно которым люди, пережившие инфаркт миокарда, т.е. осознавшие реальность собственной смерти, меньше верят в то, что жизнь подвластна сознательному управлению. А вот повышения интенсивности целеполагания в будущем (шкала «цели в жизни») у людей, осознающих собственную смертность, о котором также сообщает А.П. Попогребский, в исследовании не было обнаружено.

Самоактуализация. Имеется значимая отрицательная взаимосвязь избегания знания о конечности существования с автономией (r=0,143; p<0,05). Это предполагает, что людям, осознающим конечность собственного существования, свойственна независимость ценностей и поведения от воздействий извне. Неосознание собственной конечности, в свою очередь, свидетельствует о зависимости, конформности, несамостоятельности личности.

Также имеется положительная взаимосвязь избегания знания о собственной смерти с такими составляющими самоактуализации, как спонтанность (r=0,139, p<0,05) и синергия (r=0,242, p<0,01), и отрицательная – с креативностью (r=-0,253, p<0,01) и познавательными потребностями (r=-0,259, p<0,01), которые вместе составляют блок «отношение к познанию». Таким образом, более выраженному избеганию знания о собственной смерти соответствует высокая способность свободно и непосредственно выражать свои чувства, а также способность к целостному восприятию мира и людей.

Зависимость особенностей личностного развития от принятия/непринятия факта конечности человеческого существования.

Смысло-жизненные ориентации. Непринятие конечности существования имеет положительные взаимосвязи с такими составляющими осмысленности жизни, как «процесс жизни» (r=0,149;

$p<0,05$) и «результат жизни» (0,150; $p<0,05$), отрицательные – с «целями в жизни» ($r=-0,143$; $p<0,05$). Значит, непринятие конечности существования стимулирует к тому, чтобы черпать смысл жизни в настоящем и прошлом, но при этом менее выражено наличие целей в будущем, которые придают жизни направленность. А принятие конечности существования, напротив, способствует ощущению наличия большего смысла в будущем в сравнении с настоящим и прошлым, иными словами, в данном случае «основная ставка» делается как раз на будущее, что проявляется в наличии целей.

Самоактуализация. Обнаружена положительная взаимосвязь непринятия конечности существования с такой составляющей самоактуализации как компетентность во времени ($r=0,156$; $p<0,05$), которая отражает способность ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, а также ориентацию в основном на настоящее. Этот результат согласуется с данными теста СЖО, однако является парадоксальным с точки зрения личностного развития. Он демонстрирует, что непринятие конечности человеческого существования является более предпочтительным для развития личности, поскольку большей выраженности непринятия смерти соответствует также более высокий уровень компетентности во времени, один из базовых показателей самоактуализации. Предположительно, страх смерти, с которым связано непринятие конечности существования, стимулирует ориентацию человека главным образом на настоящий момент, делая его осторожным в планах на будущее.

Непринятие конечности существования отражается также на блоке самовосприятия: более высоким показателям непринятия смерти соответствует более низкое самоуважение ($r=-0,153$; $p<0,05$) и самопринятие ($r=-0,173$; $p<0,05$). Иными словами, с увеличением непринятия конечности существования снижается способность человека ценить свои достоинства и принимать себя таким, какой есть. Об этом же свидетельствуют анкетные данные по субъективному благополучию, согласно которым более высоким показателям непринятия смерти соответствует более низкое самоотношение.

Неспособность смириться с конечностью существования способствует возрастанию такой составляющей самоактуализации, как «принятие агрессии». Между этими показателями обнаружена поло-

жительная взаимосвязь ($r=0,191$, $p<0,05$). По всей видимости, люди, которые не могут смириться с конечностью существования, испытывают негативные эмоции в отношении смерти, и принимают свое раздражение и гнев как естественное проявление человеческой природы. Учитывая также связь непринятия конечности существования и психологической защиты проекции, можно сказать, что люди, имеющие высокие показатели непринятия смерти «успокаивают» себя тем, что «все так делают».

Классификация испытуемых по критериям осознания / избегания знания о собственной смертности и принятия / непринятия конечности человеческого существования.

Переменные «избегание знания о собственной смертности» и «непринятие конечности существования» имели 4 градации от 0 до 3-х. Оценки «0» и «1» мы рассматривали в качестве низких показателей соответствующих переменных; оценки «2» и «3» – в качестве высоких. Испытуемые были классифицированы нами на 4 группы по степени выраженности у них рассматриваемых признаков.

В первую группу были определены испытуемые, имеющие низкие оценки по шкале избегания знания о собственной смертности и высокие – по шкале непринятия конечности человеческого существования. Т.е., те участники исследования, которые осознают собственную смертность, и при этом не принимают конечность человеческого существования. Эта группа насчитывает 64 человека. Отношение к смерти, свойственное этой группе испытуемых, было названо нами «протестным».

Во вторую группу были отнесены обследуемые, имеющие низкие оценки по обеим шкалам. Таким образом, в эту группу попали испытуемые, осознающие реальность собственной смерти и принимающие при этом конечность человеческого существования. Данная группа состоит из 72-х человек. Отношение к смерти, характерное для этой группы, мы назвали «философским».

Третья, самая немногочисленная группа, состоит из 28-ми испытуемых, избегающих знания о собственной смертности, и также не принимающих конечность человеческого существования. Отноше-

ние этой группы испытуемых к смерти было названо нами «отрицанием смерти».

И, наконец, четвертую группу образуют испытуемые, избегающие знания о собственной смерти и принимающие конечность человеческого существования. Эта группа насчитывает 56 человек, характеризующихся вышеприведенным отношением к смерти. Такое отношение мы назвали «защитным».

Смысло-жизненные ориентации. Не обнаружено значимых различий между сравниваемыми группами по обоим показателям Локуса контроля. Остальные показатели СЖО различаются статистически достоверно. Общий показатель СЖО выше остальных в группе людей с философским отношением к смерти (ситуация одновременного осознания и принятия смерти), ниже остальных – в группе с защитным отношением к смерти (неосознание, принятие) (по результатам дисперсионного анализа, $F (3, 216) = 5{,}817$, $p<0{,}01$). Этот результат показывает, что принятия конечности человеческого существования недостаточно для возникновения ощущения осмысленности жизни: скорее осознание собственной смертности, нежели принятие конечности существования можно рассматривать в качестве фактора осмысленности жизни.

Самый высокий показатель по шкалам «цели в жизни» ($F (3, 216) = 2{,}755$, $p<0{,}05$) и «результат жизни» ($F (3, 216) = 4{,}514$, $p<0{,}01$) у людей с философским отношением к смерти. По шкале «процесс жизни» наиболее высокие показатели имеют испытуемые первой группы, т.е. те, кому свойственно протестное отношение к смерти ($F (3, 216) = 4{,}483$, $p<0{,}01$). Наиболее низкие показатели как по шкале «процесс жизни», так и по шкале «цели в жизни» оказались у людей с защитным отношением к смерти.

Самоактуализация. Кроме автономии, гибкости поведения и самоуважения, параметры САТ различаются значимо, ценностная ориентация и спонтанность – на уровне тенденции.

Один из базовых показателей, ориентация во времени, выше остальных – у людей с протестным отношением к смерти (по результатам дисперсионного анализа, $F (3, 216) = 3{,}253$, $p<0{,}05$). Ценностная ориентация ($F (3, 216) = 2{,}129$, $p<0{,}1$), сензитивность ($F (3, 216) = 5{,}576$, $p<0{,}01$), спонтанность ($F (3, 216) = 2{,}122$, $p<0{,}1$), представления о при-

роде человека (F (3, 216) =3,651, p<0,05) и принятие агрессии (F (3, 216) =9,149, p<0,01) выше всех у людей с отрицанием смерти. А вот самоуважение (F(3, 216) =3,20, p<0,05) и самопринятие (F(3, 216)= =3,820, p<0,05), напротив, достаточно высоки во всех группах, кроме третьей (отрицание смерти), где самые низкие показатели. Люди с отрицанием смерти имеют также наиболее низкие показатели по познавательным потребностям (F (3, 216) =2,786, p<0,05) и креативности (F (3, 216) =6,641, p<0,01), в то время как люди с протестным и философским отношением к смерти, напротив, имеют по данным параметрам наиболее высокие показатели. Высокая контактность характерна для второй (философское отношение к смерти) и третьей (отрицание смерти) групп, низкая – для четвертой (защитное отношение к смерти) (F (3, 216) =3,300, p<0,05). Самые низкие показатели по шкале «представления о природе человека» – у людей с философским и защитным отношением к смерти, т.е. испытуемые этих групп менее остальных склонны воспринимать природу человека как положительную. У людей с защитным отношением к смерти также ниже, чем в остальных сравниваемых группах, принятие агрессии, сензитивность и контактность; у людей с философским отношением к смерти – синергия, т.е. способность к целостному восприятию мира и людей (F (3, 216) =7,586, p<0,01).

В целом, по большинству дополнительных параметров самоактуализации, третья группа (отрицание смерти) «вышла на первое место». При этом самопринятие, самоуважение и креативность у этой группы самое низкое. Таким образом, выявлена дисгармоничность самоактуализации людей с отрицанием смерти. В противоположность этому, в первой (протестное отношение к смерти) и второй (философское отношение к смерти) более гармоничная картина самоактуализации: нет составляющих, выраженных менее, чем в других группах. Кроме того, первую и вторую группу объединяют более высокие по сравнению с другими сравниваемыми группами показатели креативности и познавательных потребностей. Это подтверждает предположение, высказанное в литературном обзоре, и состоящее в том, что осознание собственной конечности является фактором творческого и интеллектуального развития. У представителей четвертой группы

(защитное отношение к смерти) менее чем у других, выражены следующие составляющие самоактуализации: сензитивность, спонтанность, представления о природе человека, принятие агрессии, контактность, познавательные потребности и креативность.

4. Выводы

1. Можно выделить четыре типа отношения человека к смерти: «протестный», «философский», «отрицающий» и «защитный».

– К «протестному» типу относятся те, которые осознают собственную смертность, и при этом не принимают конечность человеческого существования.

– К «философскому» типу относятся лица, осознающие реальность собственной смерти и принимающие при этом конечность человеческого существования.

– К «отрицающим» относятся индивидуумы, избегающие знания о собственной смертности, а также не принимающие конечность человеческого существования.

– К «защитному типу» принадлежат избегающие знания о собственной смерти и принимающие конечность человеческого существования.

2. Принятия конечности человеческого существования недостаточно для возникновения ощущения осмысленности жизни: скорее осознание собственной смертности, нежели принятие конечности существования можно рассматривать в качестве фактора осмысленности жизни.

3. Осознание собственной конечности является фактором творческого и интеллектуального развития. У представителей «защитного» типа отношения к смерти менее, чем у других, выражены следующие составляющие самоактуализации: сензитивность, спонтанность, представления о природе человека, принятие агрессии, контактность, познавательные потребности и креативность.

Литература

1. *Грановская Р.М.* Элементы практической психологии. – СПб., 1997.

2. *Грановская Р.М., Никольская И.М.* Защита личности: психологические механизмы. – СПб., 1999.

3. *Зейгарник Б.В.* Опосредование саморегуляции в норме и патологии // Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 1981. № 2.

4. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. – М., 1999.

5. *Леонтьев Д.А.* Смысл смерти: на стороне жизни // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2004. № 1.

6. *Леонтьев Д.А.* Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2.

7. *Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – М., 1992.

8. *Маслоу А.* Мотивация и личность. – СПб., 1999.

9. *Мэй Р.* Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция. – М., 2001.

10. *Мэй Р.* Любовь и воля. – М., 1997.

11. *Мэй Р.* Смысл тревоги. – М., 2001.

12. *Попогребский А.П.* Влияние инфаркта миокарда на смысловую сферу человека // Психол. журн. 1998. № 5. Т. 19. С. 113-118.

13. *Попогребский А.П.* Смысл жизни и отношение к смерти // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М., 1997.

14. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.

15. *Салливан Г.С.* Интерперсональная теория в психиатрии. – СПб., М., 1999.

16. *Соколова Е.Т.* Проективные методы исследования личности. – М., 1980.

17. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. – М., 1990.

18. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – М., 2004.

19. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999.