

Санкт-Петербургский государственный университет

Выпускная квалификационная работа на тему:
***ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ,
СКЛОННЫХ К САМООБВИНЕНИЮ***

по направлению подготовки 37.03.01 – Психология
основная образовательная программа «Общая психология»

Рецензент:
Деникина И.В.

Выполнил:
Студент 4 курса
очной формы обучения
Лазарева Е.А.

Научный руководитель:
доцент, кандидат
психологических наук
Зиновьева Е.В.

Санкт-Петербург
2017

Аннотация

В рамках данной работы проведено исследование особенностей отношения к смерти молодых людей, склонных к самообвинению. Для выявления самоотношения молодых людей и их склонности к самообвинению использовалась методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева. Чтобы раскрыть, в чем именно проявляется склонность к самообвинению у молодых людей, были разработаны и использованы незаконченные предложения. Для выявления отношения к смерти и причин страха смерти у молодых людей были использованы опросники «Отношение к смерти» (Death Attitude Profile-Revised) и «Страх личной смерти» (Fear of Personal Death Scale). Контент-анализ ответов на незаконченные предложения показал, что молодые люди, склонные к самообвинению, чаще приписывают себе отрицательные качества, преувеличивают масштабы собственных неудач, в ситуациях, сопряженных с переживанием негативных эмоций, они менее склонны искать социальной поддержки, чаще задумываются о смерти, чем несклонные к самообвинению респонденты. Применение Т-критерия для независимых выборок показало, что отношение к смерти, характеризующееся страхом перед ней, у молодых людей, склонных к самообвинению, менее выражено. Корреляционный анализ Пирсона показал, что тип отношения к смерти, характеризующийся положительным к ней отношением и взглядом на неё, как на избавление от трудностей жизни, у молодых людей, склонных к самообвинению, имеет наибольшее число связей с компонентами их самоотношения.

Abstract

This study project covers the investigation of peculiarities of death attitude for the young people with a tendency to self-blame. The method of self-attitude by P.S. Pantileev was used to particularize young people's self-attitude and their tendency to self-blame. A set of unfinished sentences was constructed and used to discover manifestation of self-blame's tendency. Death Attitude Profile-Revised and Fear of Personal Death Scale was used to discover the appropriate circumstances.

According to our content analysis of respondent's answers for these unfinished sentences, comparisons with young people with a tendency to self-blame and other young people demonstrate that the members of first group attribute themselves more often to negative characteristics and overemphasize their failures; those young people also far more frequently reflect on death and less try to obtain public assistance in case of experience with negative emotions. The application of Student t-test for independent sample demonstrates that young people with a tendency to self-blame less exhibit death attitude with fear of personal death. The correlation analysis demonstrates that components of self-attitudes for young people with a tendency to self-blame have a associations with a specific type of death attitude (which is characterized by positive attitude to death as a kind of deliverance from life troubles and distresses).

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. Проблема исследования отношения к смерти в связи со склонностью к самообвинению	8
1.1 Проблема самоотношения в психологии	8
1.2 Понятие самообвинения и его роль в структуре самоотношения	17
1.3 Феномен смерти в психологии и отношение к смерти	21
1.4 Самообвинение и отношение к смерти	28
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования	32
2.1 Постановка проблемы	32
2.2 Методы и методики исследования	33
2.3 Процедура исследования	36
2.4 Описание выборки исследования	37
2.5 Математико-статистические методы обработки данных	38
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение	39
3.1 Особенности проявления самообвинения у молодых людей, склонных и не склонных к нему	39
3.2 Сравнительный анализ данных по методикам «Отношение к смерти», «Страх смерти» и «Методике исследования самоотношения»	46
3.3 Корреляционный анализ показателей отношения к смерти, страха смерти и самоотношения у молодых людей, склонных и несклонных к самообвинению	50
ВЫВОДЫ	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	59
ПРИЛОЖЕНИЕ А	66
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	67
ПРИЛОЖЕНИЕ В	73
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	76

Введение

Феномен смерти интересовал человечество во все времена. С эпохи античности он находился в поле рассмотрения философов. В настоящие дни проблема смерти изучается представителями различных научных дисциплин: врачами, биологами, антропологами, психологами. Развивается отдельная отрасль исследований, посвященных смерти – танатология.

Психология впервые стала рассматривать проблему смерти в начале XX века. З. Фрейд в ранних своих работах мало касается этой проблемы и считает, что в бессознательном страх смерти не представлен, так как у человека нет опыта переживания, чего-либо, что могло бы дать представление об уничтожении жизни [34]. В более поздних трудах он вводит понятие Танатос – инстинкт смерти, влекущий человека к саморазрушению [36]. Большой интерес тема смерти представляет для экзистенциального подхода, где смерть рассматривается как одна из конечных данностей человеческого бытия. Страх смерти присутствует как базовый компонент любого другого страха в жизни каждого человека. От отношений человека с этой экзистенциальной данностью во многом зависит его психологическое благополучие, либо принятие ответственности за свою жизнь и проживание её осознанно, либо фрустрация и психопатология [47]. В. Франкл считает, что именно осознание конечности жизни придает ей смысл, помогает человеку наиболее полно использовать данные ему возможности [33]. В рамках теории управления смыслом (P.T. Wong, G.T. Reker, G. Gesser) разработана типология отношения человека к смерти, основанная на том, какое значение человек ей приписывает, как смотрит на это явление. Такое отношение может быть наиболее адаптивным – нейтральным, резко негативным или, наоборот, положительным, в случае если человек не видит смысла в жизни и начинает вкладывать его в смерть, смерть становится важнее жизни [81].

В отечественной психологии на сегодняшний день проблема отношения к смерти не является широко разработанной, но интерес к ней возрастает. Большинство исследований отношения к смерти затрагивает либо

подростковый возраст в связи с проблемой подростковых суицидов, либо старческий в связи с непосредственной близостью этой темы для пожилых людей. Отношение к смерти молодых людей изучено в меньшей степени. Между тем, становление жизненных смыслов, происходящее в этом возрасте, тесно связано с осознанием конечности жизни, что делает проблему отношения к смерти актуальной для молодых людей. Слабо изученным является вопрос взаимосвязи отношения к смерти с самоотношением индивида, в частности, с самообвинением как фактором самоотношения. Однако отношение человека к самому себе является одним из важнейших компонентов его жизненных отношений. Это порождает **проблему данного исследования** – изучение специфики отношения к смерти у молодых людей, имеющих установку на самообвинение, которая сопровождается отрицательными эмоциями в адрес своего «Я», чувством вины за свои неудачи, устойчивыми аффективными комплексами, тревожностью и аутоагрессией.

Цель исследования: выявление особенностей отношения к смерти у молодых людей, склонных к самообвинению.

Объект исследования: самоотношение молодых людей, отношение к смерти и страх смерти у молодых людей, склонных к самообвинению.

Предмет исследования: Специфика отношения к смерти у молодых людей склонных и несклонных к самообвинению.

Гипотезы исследования:

1. Отношение к смерти у молодых людей склонных к самообвинению будет отличаться по сравнению с отношением к ней людей не склонных: у молодых людей, склонных к самообвинению, страх смерти менее выражен.
2. Молодые люди, склонные к самообвинению, могут рассматривать смерть как бегство или как избавление.
3. У молодых людей, склонных к самообвинению, мысли о смерти появляются как реакция на фрустрацию.

Выборку исследования составили 60 молодых людей (18—25 лет) из разных регионов России, 30 из которых имеют склонность к самообвинению, 30 – не имеют.

Методы исследования: анкетирование, тестирование (с использованием методики исследования самоотношения С.Р. Пантилеева, опросников «Отношение к смерти» и «Страх личной смерти»), контент-анализ, методы математико-статистической обработки данных.

Структура работы:

В первой главе проводится теоретический анализ проблемы самоотношения в психологии и самообвинения, как фактора отношения человека к себе, а также проблема феномена смерти в психологии и отношения к смерти. Раскрываются понятия «самоотношение», «самообвинение», описываются различные типы отношения к смерти.

Вторая глава посвящена описанию процедуры исследования и обоснованию выбора методик исследования.

В третьей главе анализируются и интерпретируются данные, полученные в ходе исследования.

Глава 1

Проблема исследования отношения к смерти в связи со склонностью к самообвинению

1.1 Проблема самоотношения в психологии

Сложности исследований человеческого «Я» связаны с разделением таких понятий как «самость», «самосознание», «Я-концепция», «самоотношение», тесно перекликающихся друг с другом. Многие психологи разрабатывали проблему «самости». К. Юнг рассматривал самость как архетип целостности, занимающий центральное место в управлении психической жизнью человека. Самость появляется в процессе индивидуации, выделении единой неделимой психики из «островкового» сознания [45]. Основатель интерперсонального самоанализа Г.С. Салливан, в отличие от Юнга, считал самость не врожденным явлением, а приобретённым в процессе освоения репертуара ролей и речевых практик. Самость в этом случае направлена на подтверждения концепции «Я – хороший», получение в связи с этим удовлетворения и уменьшение тревоги [27].

В классическом бихевиоризме Р. Уотсон не отрицал самого понятия «самость», но рассматривал его только как сумму паттернов поведения [79]. Представители трансперсональной психологии, такие, как С. Гроф, вообще отрицали существование самости и Я, считая человека не субъектом деятельности, а временной формой, которую принимает некий «дух». По их мнению, наиболее обще можно описать самость как «понятие, фиксирующее определённую объект» [54].

Впервые глобальная самооценка стала предметом психологических исследований благодаря работам У. Джемса. Джемс считал самость постоянством личности, которое каждый человек обнаруживает, когда просыпается. Он выделял 3 уровня самости:

1. *Материальный* – то, что человек отождествляет с собой, то, что он считает своим, включая тело, имущество, окружение.

2. *Социальный* – роли, которые принимает человек.
3. *Духовный* – внутреннее субъективное бытие человека (Джеймс У, 2011).

В гуманистической психологии особое внимание уделяется «опыту восприятия» и «уникальности». По мнению А. Маслоу, человека отличает стремление к самореализации. Актуализации подлежит самость – внутренняя изначальная природа, проявляющаяся в форме естественных склонностей, пристрастий и убеждений. Этот первоначальный материал превращается в «Я», когда сталкивается с внешним миром и начинает с ним взаимодействовать [16]. Внутри гуманистической психологии формируется понятие «Я-концепции», отражающее дуальную природу человека как познающего субъекта и познаваемого объекта. Термин «Я-концепция» близок к понятию «самосознание», но включает в себя так же и оценочный аспект самосознания.

Р. Бернс описывает Я-концепцию следующим образом: «Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на своё деятельное начало и возможности развития в будущем». Он выделяет три составляющих Я-концепции:

1. Когнитивную – представления человека о самом себе.
2. Оценочную – то, как человек оценивает эти характеристики, соотнесение их с «идеальным я» и социальными ожиданиями.
3. Поведенческую – реальные поступки индивида (Бернс, 1986).

Бернс указывает на особую важность в формировании самооценки сопоставление реального и идеального «Я». При сближении их характеристик человек склонен иметь высокую самооценку, а при значительном разрыве - низкую. Однако современные исследования показывают, что в поздней юности (18–19 лет) и ранней зрелости (21–35 лет) даже при существенном разрыве реальной и идеальной самооценки не наблюдается значительного падения актуальной оценки себя и нарастания связанных с этим отрицательных эмоций [50].

В современное понимание самости большой вклад внесли работы Дж.Г. Мида в русле социального интеракционизма. Он считает, что восприятие человеком самого себя – это процесс, запускающийся через взаимодействия, взаимоотношения с другими людьми. Мид использует введённое Кули понятие «зеркальное Я», которое описывает, как на самовосприятие человека влияют оценки, получаемые от других людей. Мид выделяет два концепта: «Я-сам» и «Я-меня». «Я-сам» – это часть самости, которая воспринимает, действует и чувствует, но не склонна к рефлексии. «Я-меня» – это осознание и рефлексия опыта «Я-сам» в прошедшем времени. В современной психологической науке уделяется внимание не только сущности самости, но её конструированию. Конструирование самости – это процесс, который обладает временными и социальными характеристиками. Кули считает, что развитие самосознания и саморефлексии у детей зависит от взаимоотношений с другими людьми, особенно членами семьи. Самость и общество тесно связаны, так как человек не может мыслить себя вне принадлежности к некой социальной группе. В социально-конструктивистской парадигме большое значение придается связи самости и социальных структур, в том числе языку, при помощи которого человек описывает свой опыт и самого себя [11].

На сегодняшний день в психологии сложность изучения проблемы Я-концепции и самости связана в теоретическом плане с различием психических процессов, их содержания и результатов. На данный момент не выработано единой общепринятой концепции и связанных с ней понятий, описывающих механизмы сознания и самосознания.

Понятие «самоотношение» тесно связано с понятием самости. Отношение человека к себе является важным компонентом системы отношений человека. В философии Г. Гегель первым рассмотрел отношение человека к себе в виде уровневой, иерархической структуры:

1 уровень – осознание своего существования, своего отличия от других, которое приводит к ощущению собственной неполноты по сравнению с безграничным миром и стремлению к самореализации.

2 уровень – собственное «Я» приобретает для человека интерес благодаря взаимодействию с другими, чувство единичности переходит в чувство особенности.

3 уровень – человек переживает чувство глубокой общности с другими, его «Я» становится частью объективного духа (Гегель, 1977).

Представители философии экзистенциализма С. Кьеркегор, К. Ясперс, А. Камю, В. Франкл не выделяли самоотношение как самостоятельную категорию, но занимались вопросами самосознания и достижения осмысленности бытия, через которые раскрывался и феномен самоотношениям [54].

Отечественная наука, базируясь на положениях теории деятельности Л.С. Выготского, рассматривает самооценку, как компонент самосознания личности в контексте деятельности и общения. Учёные Б.Г. Ананьев [1], А.Л. Леонтьев [13], С. Л. Рубинштейн [25], Л. И. Божович [49] понимают самооценку как сложный многогранный компонент самосознания. В работах И.И. Чесноковой [43] и Столина [31] термины «самооценка» и «самопознание» принципиально разводятся.

В отечественной психологии термин «самоотношение» впервые был употреблён грузинским учёным Н.И. Саржвеладзе в 1947 г. Саржвеладзе пишет: «способ отношения к себе не стоит в одном ряду с когнитивными, эмоциональными или регулятивными моментами самосознания, напротив, феномен самоотношения в качестве своих отдельных сторон включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию, а понятие самоотношения является родовым относительно понятий самосознания, самооценки и других подобных понятий, имеющих приставку "само" и отражающих широкий спектр феноменов внутренней жизни личности» (Саржвеладзе Н.И., 1989, с. 192) По мнению Саржвеладзе, самоотношение определяет самость, а «Я» является одновременно объектом и субъектом отношения. При этом самоотношение является частью общей системы отношений человека и тесно связано с особенностями его отношений к предметному и социальному пространству.

Такой взгляд на самоотношение развивался в традиции психологии установки Д.Н. Узнадзе, и отношение в ней рассматривается как установочное образование, подкласс социальной установки [28].

А.М. Колышко считает, что самоотношение включено в любое проявление человека как социального субъекта. Он приводит несколько психологических категорий, которые можно использовать для описания феномена отношения личность к себе: обобщённую самооценку, самоуважение, самопринятие, самоуважение, эмоционально-ценностное отношение к себе, самоотношение, самоуверенность, чувство собственного достоинства, самоудовлетворение, самоценность и аутосимпатию (Колышко А.М., 2004). В психологической литературе эти термины зачастую употребляются как синонимы. Исследуя данные категории с начала XX века, начиная с работ У. Джемса, и по сей день, учёные большое внимание уделяли понятию глобальной самооценки. Под этим термином понимается чувство собственной ценности и значимости. В отечественной традиции глобальная самооценка – это особое аффективное образование личности, которое является результатом интеграции самопознания и эмоционально-ценностного самоотношения [43] или общее чувство «за» или «против» себя как совокупность позитивных и негативных моментов самоотношения [31].

В отечественной психологии фундамент изучения отношения человека к себе заложили А.Н. Леонтьев [13], С.Л. Рубинштейн [25], А.Г. Спиркин [30], Е.В. Шорохова [44], И.С. Кон [10], И.И. Чеснокова [43], Н.И. Сарджвеладзе [28]. В разработанной А.Ф. Лазурским и В.Н. Мясищевым теории отношений самоотношение понимается как «мера осознания и качество эмоционально-ценностного принятия себя» [19]. А.М. Колышко пишет, что самоотношение как свойство личности тесно связано с её целями жизни и ценностными ориентациями, благодаря ему формируется целостность личности. Он выделяет два подхода к пониманию самоуважения: самоуважение как установка в отношении своей личности, имеющая познавательный, эмоциональный и практический компонент, и самоуважение только как эмоциональный компонент установки на себя. Важна регуляторная функция

самоуважения как установки, её способность определять поведение (Кольшко А.М., 2004).

В работе А.И. Липкиной и Л.А Рыбак указывается, что позитивное самоотношение является условием продуктивной деятельности и творчества [14]. С.Г. Якобсон и Г.И. Морева отмечают, что желание сохранить положительное самоотношение – один из мотивов, побуждающих людей соблюдать нормы морали [70].

Самоотношение личности часто рассматривается как эмоциональный компонент самосознания. Основы этого подхода были заложены И.И. Чесноковой, которая ввела понятие «эмоционально-ценностное самоотношение», означающее переживания личности в адрес информации, которую она узнаёт о себе. Формирование самоотношения происходит на двух уровнях:

- соотнесение себя с другими людьми – на этом уровне ещё нет целостного осмысления себя;
- познание себя через внутренний диалог – более зрелый уровень (Чеснокова, 1977)

В работах С.Р. Пантлеева и В.В. Столина в качестве основы самоотношения рассматривается оценка человеком своих личностных черт как способствующих или препятствующих самореализации. В зависимости от этого отношение к себе может быть:

- позитивным – «Я» помогает самореализации;
- негативным – «Я» мешает самореализации;
- конфликтным – «Я» одновременно и способствует и препятствует [31], [73].

В современной психологии превалирует позиция, что самоотношение является не одномерным, а сложным образованием. По мнению И.И. Чесноковой, существуют принципиальная разница между такими компонентами самоотношения, как эмоциональная реакция и оценочное суждение [43]. П.М. Якобсон употребляет термин «инактуальная форма» для описания «свёрнутой» в оценочное суждение реакции, не переживаемой в

данный момент как непосредственная эмоция (Якобсон П.М., 1989). Е.Т. Соколова в качестве компонентов самоотношения называет социально-компаративную оценку качеств и удовлетворённость этой оценкой. (Соколова Е.Т., 1989) Н.И. Сарджвеладзе [28], А.В. Захарова [8] и И.С. Коновальчук [72] выделяют когнитивный и аффективный компоненты. В концепции самосознания В.В. Столина, выделены три измерения самоотношения: симпатия, уважение и близость [31].

С.Р. Пантिलеев выделяет в структуре самоотношения две взаимосвязанные подсистемы:

- оценочную, которая может быть описана в таких терминах, как «самоуважение», «чувство компетентности», «чувство эффективности»;
- эмоционально-ценностную, связанную с такими чувствами, как «аутосимпатия», «чувство собственного достоинства», «самоценность» и «самопринятие». [22; 73]

А.М. Кольшко [9] и И.И. Чеснкова пишат о различии в механизмах развития, гетерохронности развития и защитных механизмах подсистем самоотношения. [43] Е.Т. Соколова отмечает, что оценочное самоотношение проще поддерживать на относительно высоком уровне, для этого используются рациональные защитные механизмы. В онтогенезе оно раньше становится независимым от отношений с родителями, проще поддаётся самонаблюдению, так как связано с соответствием социально-желательным характеристикам. Эмоционально-ценностное самоотношение формируется в процессе эмоционального взаимодействия со значимыми людьми, родителями. Оно является устойчивым личностным образованием и меньше подвержено влияниям извне. Оценочное самоотношение связано с чувством «я лучше других», ценностное «я лучше себя самого» (Соколова Е.Т., 1989).

Каждая из подсистем самоотношения связана с разными потребностями личности: Э. Фромм считает потребность в самоуважении (оценочное самоотношение) интериоризованной формой отцовской, обусловленной любви, а потребность в самопринятии (эмоционально-ценностное самоотношение) – материнской, безусловной [40].

В структуре самоотношения С.Р. Пантилеев выделяет 3 полюса:

1. Самоуважение – позитивное оценочное самоотношение, состоящее из «открытости», «самоуверенности», «саморуководства» и «отраженного самоотношения»;
2. Аутосимпатия – позитивное эмоционально-ценностное самоотношение, в которое входят «самоценность», «самопринятие» и «самопривязанность»;
3. Самоуничужение – интегрированный негативный полюс оценочного и эмоционально-ценностного самоотношения, состоящий из «самообвинения» и «внутренней конфликтности» [22; 73].

Полюс аутосимпатии связан с привязанностью к собственной личности, принятием ее духовной ценности и не предполагает сравнения с другими людьми, социально-значимыми и индивидуально усвоенными нормами. Согласно исследованиям, переживание симпатии по отношению к себе не зависимо от чувства самоуважения и характерологических и личностных черт, диагностируемых при помощи помощи 16-факторного личностного опросника Р.Б. Кеттелла. Полюс самоуважения, напротив, связан со сравнением себя с другими людьми, представлениями общества об успешном индивиде, идеальным образом «Я» [9].

Е.Т. Соколова пишет, что соотношение эмоционального и оценочного компонентов самоотношения и их значимость у разных субъектов неодинаково. Один из компонентов является ядром, определяющим глобальное самоотношение [29]. В соответствии с этим А.М. Кольшко выделяет 4 типа самоотношения: оценочное, эмоциональное, эмоционально-оценочное и уничижительное [9].

Поскольку самоотношение играет важнейшую роль в структуре личности, существует целый ряд механизмов, направленных на его защиту и поддержание. Такие исследователи, как В.В. Столин [31], Н.И. Саржвеладзе [28], С.Р. Пантилеев [22], И.С.Кон [10], А.В. Захарова [8], считают защиту аффективного компонента самосознания базовой потребностью личности.

Описанные ещё в начале XX века З. Фрейдом психологические защиты раскрывают механизмы сохранения положительного отношения человека к себе. А.М. Колышко выделяет 2 подхода психологов к проблеме защиты самооотношения: «теорию самопостоянства» и «теорию самовозвеличивания» [9]. Теорию самовозвеличивания иллюстрируют подход И.С. Кона, который считает, что субъект всегда стремится к самоуважению и уверенности в себе [10]. Сторонниками этого подхода являются и западные учёные К. Хорни [42], М. Якоби [46], К. Роджерс [24], полагающие, что человеку свойственно стремиться к положительной оценке своего «Я».

И.С. Коновальчук, Е.Т. Соколова, считают, что человек может стремиться к сохранению наличного негативного самооотношения из-за страха потери идентичности (теория самопостоянства). Защита самооотношения может осуществляться при помощи внутреннего диалога между «Я» и «не-Я» (носителем противоположных качеств). Защита может быть направлена на поддержание симпатии к себе через критику «не-Я» или на поддержание непротиворечивого и устойчивого самооотношения через отстаивание своей позиции в диалоге (Коновальчук И.С., 1992; Соколова Е.Т., 1989). В.В. Столин употребляет термин «предохранительный клапан», описывая защитный механизм, направленный на поддержание общего самоуважения на относительно высоком уровне. Он функционирует путём «блокирования антипатии», так, чтобы снижение симпатии к себе не приводило к возрастанию антипатии. Это объясняет разделённость позитивного и негативного отношения к себе в общей структуре самооотношения (Столин В.В., 1983)

В экзистенциальной психологии существует термин «онтологическая уверенность», родственной конструкту самооотношения В.В. Столина [59]. Р. Лэнг понимает под онтологической уверенностью переживание личностью не только самой себя, но и своего мира. Это первичное переживание целостности своего бытия, которое присуще уже младенцу. Самовосприятие, восприятие своего тела, других людей и мира у онтологически уверенных и неуверенных личностей значительно различаются. Уверенная личность

ощущает себя в мире “как у себя дома”, а неуверенная чувствует себя оторванной от него. Согласно исследованию Н.В. Коптевой, онтологическая уверенность наиболее тесно связана с интегральным показателем самоотношения как глобального чувства за или против себя. Коптева называет онтологическую уверенность “ресурсным” чувством, придающим ощущение безопасности и силы (Коптева Н.В., 2009).

1.2 Понятие самообвинения и его роль в структуре самоотношения

Самообвинение как фактор самоотношения связано с отрицательными эмоциями в адрес «Я». Индивиды, склонные к самообвинению ставят себе в вину собственные недостатки. Причиной неудач они видят самих себя. Установка на самообвинение сопровождается внутренней напряженностью, открытостью к восприятию отрицательных эмоций, тревожностью и повышенным вниманием к внутренним переживаниям, в первую очередь, негативного характера. В трёхфакторной модели самоотношения С.Р. Пантилеева самообвинение является, наряду с внутренней конфликтностью, частью обобщённого фактора «самоуничужение». Если внутренняя конфликтность связана с недостатком самоуважения, то самообвинение является отрицательным полюсом аутосимпатии. [22; 73]

Между самообвинением и онтологической уверенностью наблюдается выраженная отрицательная корреляция. Таким образом, склонность к самообвинению связана с ощущением нехватки внутреннего богатства, ценности, подлинности, единства с миром, воплощенности в своём теле [59].

Самообвинение также связано с импунитивностью. [22; 73]
С. Розенцвейг выделяет 3 типа поведенческих реакций на фрустрацию:

1. Экстрапунитивная реакция направлена на поиск виновного вовне. При таком типе реакции человек обвиняет в сложившейся сложной ситуации других людей, обстоятельства. Он проявляет раздражительность, агрессию, стремление добиться цели во что бы то ни стало.

2. Импунитивная реакция характеризуется аутоагрессией. Человек обвиняет в неудаче самого себя. При таком типе реакции человек испытывает тревожность, подавленность, он ограничивает репертуар поведения и удовлетворение потребностей.

3. Интрапунитивная реакция представляет собой отношение к неудаче как чему-то неизбежному, фатальному. В этом случае человек не склонен обвинять ни себя, ни других [78].

Таким образом, можно отметить связь между самообвинением и аутоагрессией. По мнению Н.В. Агадзе аутоагрессия связана с самообвинением, самоуничижением, нанесением себе вреда вплоть до самоубийства [1]. Э. Фромм выделяет доброкачественную форму аутоагрессии, направленную на адаптацию. Она помогает человеку оставаться цивилизованным. Однако при ослаблении защитных механизмов, аутоагрессия может принимать злокачественную форму, переходить в деструкцию и жестокость. Биологически обусловленной у человека является только оборонительная агрессия, направленная во вне. Согласно Фромму, аутоагрессия – это феномен, связанный с культурой, он может проявляться в качестве «бегства от свободы» [37; 38]. С точки зрения психоанализа, аутоагрессия представляет собой «поворот против себя» и является защитным механизмом. В случае, если от объекта, на который изначально была направлена агрессия, зависит благополучие человека, агрессия может быть перенаправлена на самого себя [35].

Термин «ретрофлексия» используемый в гештальт-психологии отчасти схож с «поворотом против себя». Он означает перенесение субъектом во внутреннее пространство того, что было адресовано внешней среде. Ф. Перлз считает, что из-за страха наказания за определённое поведение, поведение подавляется, но потребность в нём не исчезает, и конфликт между организмом и средой превращается во внутренний конфликт между одной частью личности и другой. Ретрофлексия становится патологической, когда сдерживание импульса осуществляется неосознаваемо, входит в привычку. По мнению Ф. Перлза, ретрофлектор становится сам своим худшим врагом,

постоянно говорит себе «мне за себя стыдно». Большинство ретрофлексированных импульсов являются тем или иным проявлением агрессии. Таким образом, проявлениями ретрофлексии могут быть вредные привычки, самоповреждающее поведение. Крайней формой ретрофлексии является самоубийство [23].

В рамках психодинамической модели тенденции к аутодеструкции могут рассматриваться как доминирование энергии мортидо, влечения к смерти, концепцию которого разработал П. Федерн [32]. К. Менингер выделял такую форму саморазрушающего поведения, как «хроническое самоубийство», к которой относятся аскетизм, мученичество, неврастения, алкоголизм, антисоциальное поведение [17]. З. Фрейд считал, что бессознательная потребность в наказании, основанная на чувстве вины, переживание чувства отверженности и заброшенности являются причинами мазохизма, то есть враждебности и агрессивных импульсов, направленных на себя. С точки зрения психоанализа, целью мазохизма является высвобождение накопившейся мортидной энергии, восстановление внутреннего равновесия. Причина направленной на себя агрессии кроется в неспособности субъекта справляться с трудностями, сложности адаптации к социуму, таким образом он является парадоксальным способом адаптации. [35; 36]. Т.С. Яценко и А.В. Педченко в своём исследовании, посвящённом проблеме мазохизма приходят к выводу, что чувство вины приводит к неосознаваемому стремлению к самонаказанию [48].

В качестве способа преодоления трудных и кризисных ситуаций самообвинение также рассматривается и в теории копинга. В модели копинг-поведения Э. Хейма самообвинение является одним из вариантов эмоционального копинга и выражается в принятии позиции «я считаю себя виноватым и получаю по заслугам». Самообвинение является неадаптивной, то есть не способствующей разрешению проблемы, стратегией копинга [20].

Проблема самообвинения связана с таким понятием, как «вина». Ю.М. Орлов понимает вину как результат непровольной активности субъекта, направленной на сопоставление личных представлений о должном

поведении и реальных действиях в конкретной ситуации (Орлов Ю.М., 1991). К. Муздыбаев определяет вину как негативное чувство, сопровождающее осознание собственного поведения. Вина относится к группе “самооценочных эмоций”, связанных с поддержанием или утратой ситуационного самоуважения (Мудзыбаев К., 1995).

В экзистенциальной психологии вина понимается иначе. Р. Мэй, О. Ранк, Э. Фромм и И. Ялом связывают вину не только с поступками, совершенными по отношению к другим людям, но и к самому себе. Вину вызывают поступки против себя, непроживание человеком данной ему жизни, нереализацию собственного потенциала. Экзистенциальная вина носит бытийный характер, избежать этого чувства невозможно [55]. И. Ялом разделяет вину подлинную, связанную с реальными проступками, и невротическую, вызванную поступками воображаемыми или столь незначительными, что связанные с ними переживания неадекватны по своей силе [47].

Таким образом самообвинение представляет собой негативные чувства в адрес собственной, которое может проявляться в виде агрессии, направляемой человеком на самого себя, крайней формой которой является желание или причинение себе смерти.

1.3 Феномен смерти в психологии и отношение к смерти

Отношение к смерти является необходимой составляющей человеческого видения мира и играет существенную роль в формировании мировоззрения. Загадка феномена смерти волновала мыслителей с древнейших времен и отношение к ней в различные исторические периоды было неодинаковым. По мнению А.Я Гуревича, переживание смерти, представления о загробной жизни, похоронные обряды, ритуалы, мифы, отношение к покойным, соответствующая смерти символика являются неотъемлемыми составляющими любой культуры. Страх смерти был знаком человечеству всегда, что вынуждало общество прикладывать усилия для его преодоления. Гуревич называет смерть одним из коренных параметров

коллективного сознания и считает, что изучение установок в отношении к смерти может пролить свет также и на понимание отношения людей к жизни и её основным ценностям в различные эпохи (Гуревич А.Я., 1989).

Ф. Арьес в работе «Человек перед лицом смерти» описывает взаимосвязь между отношением к смерти, характерным для общества, и наиболее распространённым в этом обществе типом личности. Так, на этапе «прирученной смерти» человек ощущал себя частью природы и воспринимал смерть как естественное завершение. Такое отношение было «нормальным», в отличие от присущего современному человеку «дикого». Смерть не выступала в качестве личной драмы, кладбища не выносились за пределы поселений, похоронные обряды были призваны сплотить семью умершего, а представления о посмертном существовании сводились к идее вечного сна до второго пришествия Христа. Второй этап, «смерть своя», начался в XI—XIII вв. в связи с утверждением концепции Страшного Суда. С этого момента человечество ожидает уже не всеобщего суда в конце времён, но индивидуального, на пороге личной смерти. Арьес считает эти представления следствием развития самосознания. Через смерть человек постигает собственную индивидуальность, конец жизни является концом личной истории. Соседство с мёртвыми, вид скелетов и трупов становится неприемлемым, но в то же время образы смерти находят активное выражение в искусстве. Третий этап эволюции имеет место в Европе эпохи Просвещения и носит название «смерть далёкая и близкая». В людях просыпается неуёмная жажда жизни, стремление к удовольствиям, человек пытается противопоставить себя природе и в связи с этим утрачиваются работавшие ранее защитные механизмы, смерть представляется как нечто дикое и необузданное. Эпоха романтизма положила начало видения смерти как прекрасного и ознаменовала четвёртый этап «смерть твоя». Из-за укрепления семейных уз и эмоциональных отношений, смерть другого, любимого существа, стала тяжелой утратой, более значимым и трагическим событием, чем конец собственной жизни. Страх перед божественной карой ослаб, смерть нередко стали ждать как момента встречи с ушедшими. «Смертью

перевернутой» Арьес обозначил последний, пятый этап, наступивший в XX столетии. Табу, налагавшиеся раньше на темы секса, были перенесены на смерть и всё, что с ней связано, сделав даже упоминание о ней неприличным. Современное западное общество живёт так, будто никто не умирает, кончина человека и сопутствующие ей заботы теперь являются делом узкого круга лиц – врачей, родственников, работников ритуальных контор. Культура, сфокусированная счастье и удовольствии, избегает соприкосновений со смертью, способных пошатнуть её [3].

Характерные для «перевернутой смерти» особенности общества описываются многими исследователями. Элизабет Кюблер-Росс, обобщая свой опыт тесного столкновения со смертью во время работы в хосписе, так же указывает на то, что умирание стало одиноким, механизированным процессом. В угоду медицинской эффективности больной человек лишается права на уход из жизни в кругу близких людей, в спокойной обстановке, права на самостоятельное принятие решений. Росс отмечает, что отношение к смерти древних народов было схоже с восприятием её детьми. Дети испытывают страх и чувство вины за то, что они каким-то образом причастны к гибели близких людей, несут за неё ответственность и будут наказаны. Связанные с ситуацией утраты чувства гнева и обиды на покойного в современном обществе подавляются. Дети, которых отстраняют от общения с умирающими и обсуждения вопросов, связанных со смертью, не воспринимают смерть, как часть жизни. Таким образом, современные реалии приводят к усилению страха смерти, росту числа эмоциональных расстройств, необходимости поддержки перед лицом смерти и умирания [12]. Ещё одна причина изменившегося отношения к смерти – медикализация. С развитием медицины и гигиены люди стали более уязвимы, потеряли способность переносить вид и запахи смерти, физических страданий, которые ещё несколько веков назад являлись нормальной частью существования [3].

Э. Фромм указывал на следующее противоречие. С одной стороны, общество нашего времени ориентировано на некрофилию, то есть тяготеет ко

всему недвижимому, неорганическому, искусственному, технизированному, распространяется культура насилия. С другой стороны, смерть как таковая исключается из культурного поля. Оторванность жизни от смерти приводит к «омертвлению» жизни, дегуманизации [37].

В связи с описанными выше причинами отношение к смерти современного человека характеризуется избеганием темы смерти, особенно в отношении себя и близких людей, несмотря на обилие образов смерти в культурном пространстве, и страхом смерти, связанным с неполным, лишенным смысла существованием [71].

В поле зрения психологической науки феномен смерти попал в XX в. В психоаналитическом направлении проблема смерти не получила широкой разработки. З. Фрейд писал, что смерть не представлена в бессознательном, так как у человека просто нет подобного опыта. Страх смерти Фрейд считал развитием страха кастрации. В своей первой дуалистической теории влечений Фрейд обходил тему смерти стороной [34]. Однако позднее она нашла отражение в работе «По ту сторону принципа удовольствия», в которой объединены концепции влечения к смерти, разрабатываемые С. Шпильрейн, А. Адлер, В. Штекелем, К.Г. Юнгом. Согласно второй теории влечений, в человеке действуют противоборствующие силы: «инстинкт жизни» Эрос и «инстинкт смерти» Танатос [36]. Смерть, понимаемая ранее, как нечто внешнее по отношению к человеку, в классическом психоанализе становится интрапсихическим феноменом, что представляет собой значимый поворот.

М. Кляйн критикует идею Фрейда о том, что страх кастрации первичен по отношению к страху смерти и считает, что страх смерти усиливает страх кастрации, но не сходен с ним. Она не согласна с Фрейдом и в том, что в бессознательном отсутствует страх смерти. Кляйн принимает тезис Фрейда о существовании в глубинных слоях психики инстинкта смерти, но считает, что бессознательный страх смерти противостоит ему [80].

Наиболее детально тема смерти проработана в парадигме экзистенциальной психологии. И. Ялом рассматривает смерть как одну из

четырёх конечных данностей бытия наряду со свободой, экзистенциальной изоляцией и бессмысленностью. Конечные данности постигаются через рефлексию и переживание «пограничных ситуаций». Конфронтация индивида с экзистенциальными данностями вызывает конфликт. Столкновение человека со смертью и её сознание вызывает тревогу, а тревога запускает защитные механизмы [47].

Ялом сформулировал следующие постулаты, касающиеся места представлений о смерти в психической жизни человека:

1. Страх смерти постоянно присутствует во внутреннем опыте человека и играет огромную роль в его поведении.
2. С вопросом смерти человек сталкивается в раннем детстве, преодоление страха смерти является базовой задачей развития.
3. Психопатологии возникают как следствие неэффективности защит против страха смерти.
4. Сознание смерти может служить психотерапевтическим механизмом (Ялом И., 2005).

Понятия «страх смерти» и «тревога смерти» И. Ялом употребляет как синонимичные. Однако первым описал отличия страха и тревоги ещё философ Сьёрен Кьеркегор. Страх опредмечен и направлен на что-то, в то время как тревога беспредметна и связана с перспективой человека самому стать ничем [61]. В качестве способа борьбы с тревогой И. Ялом предлагает смещение её от ничто к нечто, то есть проработку страха смерти, который является первоначальным источником тревоги [47].

Наряду с общими механизмами психологической защиты, выделенными ещё З. Фрейдом, такими, как отрицание, вытеснение, И. Ялом выделяет две специфические фундаментальные защиты от страха смерти:

1. Вера в собственную исключительность. Она характеризуется бессознательной иррациональной убежденностью индивида в том, что он не такой, как другие, и смерть, болезни и несчастья могут коснуться только других, но не его. Представления о собственной

исключительности берут начало в младенчестве, когда все потребности ребёнка удовлетворялись.

2. Вера в конечного спасителя - всемогущую силу и сущность, всегда защищающую человека. Конечный спаситель это «теневые» фигуры родителей, которые всегда помогут, или представления о Божьеспасителе, поддерживаемые религией [47].

Основатель логотерапии В. Франк утверждает, что конечность человеческого существования не лишает жизнь смысла, а, напротив, придает ей смысл. Перед лицом неизбежности смерти человек обязан максимально полно использовать отведённое ему время и реализовывать имеющиеся возможности [33].

Дж. Диггори и Д. Ротман, исследуя как люди переживают тревогу смерти, составили ранжированный список страхов:

1. Моя смерть причинит горе моим родным и друзьям.
2. Всем моим планам и начинаниям придет конец.
3. Процесс умирания может быть мучительным.
4. Я уже не смогу ничего ощущать.
5. Я уже не смогу заботиться о тех, кто зависит от меня.
6. Я боюсь того, что со мной будет, если окажется, что есть жизнь после смерти.
7. Я боюсь того, что будет с моим телом после смерти (Diggory J, Rothman D., 1961).

На отрицание смерти расходуется значительная доля жизненной энергии человека, преодоление страха – фундаментальный мотив как личностных феноменов (психологические защиты, сны), так и макросоциальных (религии, памятники, кладбища, вера в прогресс) [47]. Р.Д. Лифтон выделяет различные способы символического достижения бессмертия: биологическим, теологическим, творческим путем, путем бесконечной природы, путем превосхождения (трансцендирования эго) [62].

Г. Файфель выделяет три уровня проблематики смерти. Первый уровень – сознательный («Боитесь ли вы своей смерти?»). Второй уровень –

фантазийный («Какие образы сопровождают мысли о смерти?»). Третий – подпороговое сознание (среднее время реакции на связанные со смертью слова). Озабоченность смертью на этих уровнях значительно различается, возрастая от первого к третьему (Файфель, 2005).

Понимание сущности феномена смерти и, следовательно, отношение к нему, изменяется с возрастом, и изучение того, как это происходит, началось с исследования С. Энтони детского понимания и отношения к смерти [75]. Понимание смерти проходит ряд стадий, прежде, чем стать «зрелым», то есть естественно-научным, включающим в себя такие понятия, как «необратимость», «нефункциональность» и «причинность». По мнению Д. Элkinда, в подростковом возрасте ещё не происходит понимание собственной смертности, несмотря на понимание смертности других, из-за сохранения остаточного эгоцентризма мышления [77]. На период подросткового возраста и юности приходится формирование абстрактного мышления, появление рефлексии, С.Л. Рубинштейн называет это занятием позиции «вне жизни» [26]. Происходит становление жизненных смыслов, осмысление своего места в мире. Это позволяет осознать конечность жизни, включить смерть в свою картину мира.

Л.В. Шутова выделяет шесть типов отношения к смерти у современных молодых людей:

1. Отношение к смерти как к переходу. Такое отношение наблюдается у тех, кто верит в последующее перерождение, переход на иной уровень существования. Смерть описывается как «новый опыт», «возвращение домой». При таком типе отношения страх смерти низкий.
2. Отношения к смерти как к фактору развития. Этот тип можно охарактеризовать как экзистенциальный. Конечность жизни рассматривается как стимул прожить её наиболее полно, постичь её смысл. У молодых людей с таким типом отношения страх смерти низкий или средний.
3. Отношение к смерти как к факту физиологического прекращения существования. Молодые люди, для которых характерен такой тип

отношения, не верят в посмертное бытие, безэмоционально описывают смерть как распад тела, используют такие метафоры, как «густой туман», «черная дыра». Уровень страха средний.

4. Протестное отношение к смерти. Такое отношение имеет яркую эмоциональную окраску, характеризуется злостью, обидой, отчаянием и другими аффектами, вызванными невозможностью противостоять смерти, беспомощностью перед ней и отсутствием контроля над своей жизнью. Смерть описывается как «несправедливость», «безобразный монстр». Уровень страха в этой группе средний или высокий.

5. Отрицание смерти. Молодые люди с таким отношением к смерти всячески избегают задумываться о собственной кончине, верят в свою неуязвимость, оставляют смерть на долю стариков. Они описывают её как «падение со скалы», «густой туман» и демонстрируют средний и высокий уровень страха.

6. Отношение к смерти как к избавлению от жизни. Для молодых людей с подобным отношением к смерти жизнь имеет низкую ценность и переживается как страдание, в связи с этим испытываемые описывают уход из неё как «утешающего родителя», «заслуженный отдых». Молодые люди с данным типом отношения показывают низкий уровень страха [67].

Таким образом, отношение к смерти связано с особенностями общества и с жизненными смыслами и системой ценностей конкретного человека. Оно может характеризоваться страхом смерти, избеганием мыслей о смерти, протестными, резко негативными или, напротив, положительными чувствами к ней, как к избавлению от страданий.

1.4 Самообвинение и отношение к смерти

В настоящий момент проблема связи самоотношения человека, самообвинения и отношения к смерти является слабо изученной. Так как склонность к самообвинению связана с тенденцией направлять на себя

агрессивные импульсы, нами был проанализирован ряд источников, касающихся аутоагрессивного поведения и суицида, как его крайней формы.

И.А. Кудрявцев приводит классификацию суицидального поведения, основанную на смысловых позициях личностей, совершающих самоубийство. Он выделил семь типов: протест, призыв, избегание, самонаказание, отказ, brutальная «мизантропия», групповая и/или взаимная суггестия. Смысловой тип «самонаказание» связан с «уничтожением в себе врага» или «искуплением вины». Позиция суицидента в этом случае описывается формулой «никогда не прощу себе» [60].

В исследовании Т.В. Брябриной, А.И. Гиберт, А.В. Штраховой в числе наиболее типичных для суицидентов личностных особенностей указываются низкий или заниженный уровень самооценки, тенденция к самообвинению, преувеличению своей вины. Проведенный авторами контент-анализ электронных сообщений молодых людей, покончивших жизнь самоубийством, показывает, что смерть часто предстает для них как некое состояние долгожданного комфорта. В исследовании также приводятся данные, что подростки и молодые люди могут совершать суициды, чтобы получить подтверждение чувств к себе от окружающих людей, узнать, кто будет горевать, как окружающими будет переживаться утрата [51].

По мнению И. Ялома, у лиц, совершающих самоубийство с целью вызвать вину у окружающих присутствует иррациональная установка, будто после смерти они сохранят сознание и смогут наблюдать результат своих действий. Также Ялом считает, что самоубийство может служить и парадоксальной защитой от страха смерти, так как оно представляет собой активный акт и даёт иллюзию контроля над ситуацией [47].

П.Т. Вонг, Дж.Т. Рекер и Дж. Гессер разработали опросник по исследованию отношения к смерти в рамках теории управления смыслом. Согласно этой теории, если у человека низкий уровень осмысленности жизни, он может начать вкладывать смысл в смерть. Они выделяют следующие типы отношения: принятие-приближение смерти, избегание темы смерти, страх смерти, принятие смерти как бегства, нейтральное принятие.

Тип отношения «принятие смерти как бегства» характеризуется позитивным взглядом на феномен смерти, как на освобождение от трудностей, выход из неприятных ситуаций («смерть покончит со всеми моими злоключениями») [81]. Исследования К.А. Чистопольской и С.Н. Еникополова, адаптировавших данный опросник на русскоязычной выборке, показывают, что этот тип отношения характерен для лиц, склонных к суициду [68; 69].

Так как лица с высоким уровнем самообвинения имеют тенденцию возлагать на себя вину за свои неудачи и неблагоприятные обстоятельства, фиксироваться на негативных переживаниях, мы можем предположить, что они более склонны относиться к смерти как к способу ухода от проблем, избавлению от чувства вины. Поскольку самообвинение является отрицательным полюсом аутосимпатии, включающем в себя самооценку, самопринятие, самопривязанность, у склонных к самообвинению людей слабая привязанность к собственной личности, представления о её низкой ценности, сомнения в собственной уникальности и важности своего внутреннего мира могут обуславливать более низкий уровень страха по отношению к собственной смерти.

Основные теоретические выводы

- Проблема исследования самоотношения связана с отсутствием единого теоретического подхода и обилием терминов, описывающих отношение человека к себе, таких, как «самосознание», «самопознание», «самооценка», «самость», «Я-концепция».
- По мнению большинства современных исследователей, самоотношение включает в себя когнитивный компонент, связанный с сопоставлением себя с другими людьми и чувством самоуважения, и эмоционально-ценностный компонент, связанный с чувством симпатии и привязанности к собственной личности. Оно занимает важное место в структуре ценностей и мотивов, обладает функцией регуляции поведения, придает личности целостность.
- Самообвинение в трехфакторной модели самоотношения В.В. Столина является частью интегрального фактора

«Самоуничжение», представляющего собой глобальное чувство против собственного «Я». Самообвинение связано с возложением на себя вины за неудачи, тревожностью, повышенным вниманием к негативным переживаниям, аутоагрессией.

– Отношение к смерти неодинаково в различные эпохи, оно тесно связано с отношением человека к жизни, с жизненными ценностями и смыслами.

– Отношение современного человека к смерти характеризуется избеганием соприкосновения с темой смерти и страхом смерти. В тоже время смерть может восприниматься как способ избавления от страданий, или демонстрации окружающим кого они потеряли. Чувство вины, низкая самооценка, склонность к аутоагрессии являются суицидогенными факторами, провоцируя мысли о смерти.

Глава 2

Организация и методы исследования

2.1 Постановка проблемы

Цель исследования: выявление особенностей отношения к смерти у молодых людей, склонных к самообвинению.

Объект исследования: отношение к смерти и самообвинение как фактор самоотношения .

Предмет исследования: специфика отношения к смерти у молодых людей, склонных и несклонных к самообвинению.

Гипотезы исследования:

1. Отношение к смерти у молодых людей склонных к самообвинению будет отличаться по сравнению с отношением к ней людей не склонных: у молодых людей, склонных к самообвинению, менее выражен страх смерти.
2. Молодые люди, склонные к самообвинению, могут рассматривать смерть как бегство или как избавление.
3. У молодых людей, склонных к самообвинению, мысли о смерти появляются как реакция на фрустрацию.

Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие эмпирические задачи:

1. Проанализировать существующие концептуальные подходы к понятиям «самоотношение», «самообвинение» и «смерть» в отечественной и зарубежной психологической литературе, а также современные исследования в отношении этих понятий;
2. Исследовать и проанализировать особенности самоотношения у молодых людей склонных и несклонных к самообвинению
3. Провести анализ содержательных характеристик отношения к смерти и страха смерти у молодых людей, склонных и несклонных к самообвинению.

4. Провести сравнительный анализ отношения к смерти и страха смерти и самоотношения у молодых людей, склонных и несклонных к самообвинению
5. Выявить и описать особенности отношения к смерти у молодых людей, склонных к самообвинению.

2.2 Методы и методики исследования

В исследовании использовался следующий комплекс методов: анкетирование, тестирование, контент-анализ, методы математико-статистической обработки данных.

Для исследования отношения к смерти, индивидуального страха смерти и самоотношения были использованы следующие методики (приложения А–Г):

1. опросник «Отношение к смерти» (Death Attitude Profile-Revised);
2. опросник «Страх личной смерти» (Fear of Personal Death Scale);
3. методика исследования самоотношения С.Р. Панталева;
4. незаконченные предложения.

1. Опросник «Отношение к смерти» (Death Attitude Profile-Revised) состоит из 32 пунктов, в котором по 7-балльной шкале Лайкерта оцениваются утверждения, касающиеся разных вариантов отношения к смерти. Опросник исследует то, какое значение человек приписывает смерти, его взгляды на это явление: принимает он ее, избегает или боится. Он был создан авторами теории управления смыслом, суть которой заключается в том, что человек может приписывать смерти положительное значение, ценить ее больше жизни, видеть в ней решение проблем, или, наоборот, относиться к ней резко негативно. Наиболее адаптивным считается нейтральное принятие, взгляд на смерть как на естественное, неизбежное, ни плохое, ни хорошее явление.

В данном опроснике выделены следующие шкалы:

- *Принятие-приближение смерти* – смерть рассматривается человеком позитивно, даже приветствуется, он верит в жизнь после

смерти, полагает, что загробная жизнь лучше земной. Пример утверждения: «Я предвкушаю жизнь после смерти».

– *Избегание темы смерти* – позиция, при которой человек предпочитает не думать о смерти и избегает любых напоминаний о ней в своей повседневной жизни («Когда бы мысль о смерти ни приходила мне в голову, я стараюсь отвлечься от неё»).

– *«Страх смерти»* – отношение к смерти характеризуется преимущественно страхом и беспокойством («Смерть, вне сомнения, мрачный опыт»).

– *«Принятие смерти как бегства»* – смерть воспринимается, скорее, позитивно, как освобождение от затруднений, возможный выход из неприятных ситуаций («Смерть покончит со всеми моими злключениями»).

– *«Нейтральное принятие»* – человек не воспринимает смерть как негативное явление, а просто как неизбежность («Смерть – естественная часть жизни»).

2. Опросник «Страх личной смерти» (Fear of Personal Death Scale), содержащий 31 утверждение, предлагает обследуемому продолжить фразы типа: «Смерть пугает меня, потому что...», пункты оценивают по 7-балльной шкале Лайкерта. Методика исследует причины страха смерти у человека, что именно вызывает у него наибольшее отторжение смерти. Предполагаются три измерения: внутриличностное, межличностное, надличностное, которые, в свою очередь, делятся на шкалы.

1. Внутриличностное измерение

– *«Последствия для личности»* – страх того, что смерть уничтожит личность человека, его отдельные способности и его целостность («... это положит конец способности мыслить», «...моё «я» разрушится, исчезнет»).

– *«Последствия для тела»* – страх физических последствий смерти («...я потеряю человеческий облик»).

– «Последствия для личных стремлений» – страх исключения из процесса жизни, разрушения планов и замыслов («...это оторвёт меня от самой жизни»).

II. Межличностное измерение

– «Последствия для семьи и друзей» – страх того, что личная смерть будет болезненно воспринята близкими людьми, а семья всё ещё будет нуждаться в человеке («...родственники не оправятся от горя»).

– «Страх потери социальной идентичности (забвение)» – страх, что уход человека будет воспринят безразлично, этого никто не заметит («...мой уход не ранит близких»).

III. Надличностное измерение.

– «Трансцендентные последствия» – страх неизвестности, которая ждёт после смерти («...она непостижима»)

3. Методика исследования самоотношения С.Р. Панталева – опросник из 110 пунктов, выявляющий структуру самоотношения личности и выраженность отдельных компонентов самоотношения.

Шкалы опросника следующие:

1. «*Закрытость*» – преобладание одной из двух тенденций: конформности и поиска социального одобрения или глубокого осознания себя и внутренней открытости.

2. «*Самоуверенность*» выявляет уверенность в себе, отношение к себе как к самостоятельному человеку.

3. «*Саморуководство*» отражает представление личности о доминировании собственного «Я» или внешних обстоятельств.

4. «*Отражённое самоотношение*» выявляет субъективные представления личности о её способности вызывать у окружающих уважение и симпатию.

5. «*Самоценность*» – ощущение ценности собственной личности.

6. «*Самопринятие*» передаёт степень принятия самого себя, своих слабостей, выраженность симпатии к себе.

7. «*Самопривязанность*» отражает степень желания измениться.

8. «*Внутренняя конфликтность*» определяет выраженность сомнений, несогласия с самим собой, тенденцию к рефлексии.

9. «*Самообвинение*» – выраженность отрицательных эмоций в адрес самого себя.

4. Незаконченные предложения были разработаны нами для определения содержательных характеристик самообвинения, и выявления наличия или отсутствия мыслей о смерти в фрустрирующих ситуациях и включили в себя следующие предложения:

- «Когда я чувствую, что разочаровал кого-то, я...»;
- «Когда я вспоминаю свои ошибки или плохие поступки, мне кажется, что...»;
- «Когда я задумываюсь о том, какой я человек, о своем месте в мире, мне кажется, я заслуживаю...»;
- «Если меня критикуют или ругают я думаю, что...»;
- «Когда я огорчен и подавлен, мне хочется...».

2.3 Процедура исследования

Исследование проводилось в три этапа.

1 этап – теоретический обзор. Были выявлены основные теоретические взгляды на феномен самоотношения и самообвинения как фактора самоотношения, а также основные взгляды в исследованиях феномена смерти и отношения к нему. Описаны основные понятия и сформулированы теоретические выводы, использованные в данной работе.

2 этап – инструментальный. Были выбраны необходимые для проверки гипотезы методы: методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева, опросник «Страх личной смерти», опросник «Отношение к смерти», были разработаны незаконченные предложения, для получения демографических данных о выборке использовалась анкета.

3 этап – эмпирический. Применение отобранных методов и методик на целевой аудитории, сбор эмпирических данных, использование контент-анализа для выявления содержательных характеристик самообвинения,

использование математико-статистических методов для обработки данных, описание результатов исследования.

Целевой аудиторией исследования являлись молодые люди. Исследование проводилось путём анонимного интернет-опроса, пройти который мог любой желающий, чей возраст попадает в диапазон 18–25 лет, перейдя по ссылке с описанием исследования. Методики, используемые в исследовании, респондентам предлагалось заполнять в виде электронной формы, к каждой методике прилагалась инструкция. Отправкой электронной формы подтверждалось добровольное согласие на участие в исследовании.

2.4 Описание выборки исследования

В исследовании используются данные 60 молодых людей, 30 из которых имеют высокий уровень по шкале «Самообвинение», 30 – средний или низкий уровень.

Возраст респондентов варьируется от 18 до 25 лет.

Средний возраст всех участников составил 21 год, в группе склонных к самообвинению – 20,6 лет; в группе несклонных – 21,33 года.

По половой состав респондентов представлен следующим образом: 13 мужчин и 47 женщин; в группе склонных к самообвинению – 5 мужчин и 25 женщин; в группе несклонных к самообвинению – 8 мужчин и 22 женщины.

По образованию исследуемые разделились на 4 группы: 8 человек со средним образованием, 6 человек со средне-специальным, 31 человек с неоконченным высшим и 15 человек с высшим.

В исследовании принимали участия молодые люди из различных регионов России. 76,3% респондентов проживают в Ростове-на-Дону и Ростовской области, 10,2% – в Новосибирске, 6,8% – в городах Ставропольского края, 6,7% – в Краснодарском крае и городе Сочи.

2.5 Математико-статистические методы обработки данных

При обработке эмпирических данных, полученных в ходе исследования, исследовались математико-статистические методы обработки

данных: T-критерий для независимых выборок и корреляционный анализ Пирсона. Для обработки данных использовался статистический пакет для социальных наук IBM SPSS Statistics 22.0.

T-критерий для независимых выборок сравнивает средние значения для двух групп наблюдений. При данном анализе высчитывался критерий равенства дисперсий Ливиня, а также t-критерий равенства средних как для объединенной, так и для отдельной дисперсии.

Коэффициент корреляции Пирсона характеризует существование линейной зависимости между переменными.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивалась подробным методологическим анализом изучаемых категорий, использованием методов, адекватных предмету, целям и гипотезам исследования, репрезентативностью выборок испытуемых и использованием статистических методов для верификации полученных данных.

Глава 3

Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности проявления самообвинения у молодых людей, склонных и не склонных к нему

Разделение молодых людей, принявших участие в исследовании, на группы «Склонные к самообвинению» и «Несклонные к самообвинению» было произведено в соответствии с набранными ими баллами по шкале «Самообвинение» методики исследования самоотношения В.В. Столина. Для выявления того, каким именно образом проявляется самообвинение у молодых людей, каковы его содержательные характеристики, были разработаны незаконченные предложения. Предложения, которые респондентам предлагалось завершить, вложив в них близкое себе содержание, касались ряда ситуаций, сопряженных с трудностями, негативными переживаниями, чувством вины и стыда, оцениванием себя. Был проведен качественный анализ ответов респондентов в обеих группах, выделены категории схожих по смыслу ответов.

1. *«Когда я чувствую, что разочаровал кого-то, я...»*

В большинстве своих ответов молодые люди из обеих групп (склонные к самообвинению – 36,7%, несклонные – 37,9%) указывали на негативные переживания («расстраиваюсь», «огорчаюсь»). Однако только у молодых людей, склонных к самообвинению, в ответах проявилась неспособность отвлечься от переживаний, фиксация на них («думаю об этом постоянно», «очень долго занимаюсь самокопанием»). Они также описывали влияние переживаний на физическое самочувствие («плохо сплю») – 16,7%.

Стремление повлиять на ситуацию, изменить её проявилось в 33,3% ответов в группе, склонных к самообвинению, и 31% в группе, несклонных. Такие ответы могут быть связаны с субъективной высокой значимостью ситуации для респондентов, считающих себя источником чьего-то разочарования или недовольства. Склонные к самообвинению молодые люди выражали меньшую уверенность в благополучном разрешении

ситуации («попытаюсь исправить ситуацию», «пытаюсь реабилитироваться перед этим человеком», «старюсь сделать что-то доброе»), чем молодые люди, несклонные к самообвинению («ем, сплю, исправляю ситуацию», «исправляю ситуацию»).

Ответы, связанные с принесением извинений, у молодых людей, склонных к самообвинению, появляются реже (10%), чем у молодых людей, несклонных к самообвинению (13,8%). Готовность принести извинения связана с принятием на себя ответственности за сложившуюся ситуацию. Такие ответы склонных к самообвинению респондентов, как «начну приносить гору своих извинений» могут говорить о высокой степени субъективной ответственности за негативные чувства другого человека в их адрес. В группе несклонных к самообвинению можно отметить тенденцию приносить извинения, если ситуация связана с близким человеком («прошу прощения, если это близкий человек»).

На чувство вины или стыда, агрессию по отношению к себе указывалось в 13,3% ответов респондентов, склонных к самообвинению, и в 6,7% ответов респондентов, к нему несклонных («чувствую вину», «стыжусь», «злюсь на себя»).

В группе молодых людей, склонных к самообвинению, была выделена категория ответов, связанных с избеганием ситуации, что может быть связано с высокой степенью её травматичности для респондентов («избегаю контактов с этим человеком», «старюсь не думать об этом») – 6,7%. В другой группе эта категория не представлена.

Ответы, отражающие равнодушие по отношению к ситуации, отсутствие связанных с ней переживаний, выявлены только в группе несклонных к самообвинению молодых людей («совершенно не беспокоюсь об этом», «не придаю этому значения») – 10,3%.

2. *«Когда я вспоминаю свои ошибки, плохие поступки, мне кажется, что...»*

К наиболее часто встречающимся в обеих группах относятся ответы, в которых прошлые ошибки рассматриваются как источник необходимого опыта, ресурс для личностного роста и оцениваются в целом в позитивном ключе («хорошо, что это было», «это мой опыт», «в следующий раз буду умнее и не совершу их снова», «я расту»). Среди склонных к самообвинению молодых людей подобные ответы составляют 30%, среди несклонных значительно больше – 66,7%.

Часто встречаются среди молодых людей, склонных к самообвинению, ответы, связанные с приданием большой значимости совершенным ошибкам, неудачам, поступкам, оцениваем ими как плохие – 26,7%. В ответах проявляются фиксация на подобных ситуациях, неспособность забыть о них («они будут сопровождать меня всю жизнь», «они всегда со мной»), выраженно-негативная эмоциональная окрашенность этих ситуаций («это ужасно»), их сверх-значимость («хуже ничего быть не может», «это самый большой косяк в мире»), убежденность в важности этих ситуаций для окружающих («об этом все помнят»). Среди несклонных к самообвинению респондентов такое отношение к собственным ошибкам встречается только в 6,7% ответов.

Ответы, в которых респонденты в связи со своими ошибками приписывают себе отрицательные черты, негативно оценивают собственную личность, в группе склонных к самообвинению составляют 16,7%, в группе несклонных – 3,3%. Склонные к самообвинению молодые люди прибегают к таким описаниям себя, как «я плохой человек», «я ненормальный человек», «я совсем забыла, что такое мораль».

Чувство вины, стыда, направленная на себя агрессия, в ответах склонных к самообвинению респондентов встречаются чаще (16,7%) и проявляются ярче («я должна провалиться под землю от стыда»), чем у несклонных (3,3%, «мне становится стыдно»).

Ответы, в которых ошибки и проступки рассматриваются, как нечто неизбежное составляют 10% у молодых людей, склонных к самообвинению, и 13,3% у несклонных. Такие ответы связаны с нейтральной оценкой ситуации, отсутствию выраженных ситуаций.

В группе молодых людей, не имеющих склонности к самообвинению, представлена категория ответов, которая в другой группе не представлена. Это ответы, связанные с оправданием себя, снятием с себя ответственности за ошибки («во всем виноваты обстоятельства») – 6,7%.

3. *«Когда я задумываюсь о том, какой я человек, о своем месте в мире, мне кажется, я заслуживаю...»*

Ответы, отражающие высокий уровень притязаний, встречаются у 46,7% респондентов, склонных к самообвинению, и у 53,3% респондентов, несклонных к самообвинению. Молодые люди, чьи ответы относятся к этой категории, часто считают, что заслуживают большего, чем имеют на данный момент («чего-то большего», «лучшего», «большей отдачи от окружающих»), заслуживают счастья, хорошего отношения от окружающих, признания («счастья», «уважения», «любви», «похвалы»). В обеих группах респондентов встречаются ответы, демонстрирующие завышенный уровень притязаний («высшую награду», «всего на свете», «только самого лучшего»).

Ответы, отражающие низкий уровень притязаний, встречаются у 20% склонных к самообвинению молодых людей и у 3,3% несклонных. Молодые люди, дающие такие ответы, считают, что не заслуживают того, что имеют («не так много, как имею», «меньшего, чем у меня есть сейчас»), либо вообще ничего.

Ответы, отражающие мнение респондентов о том, что они имеют в жизни именно то, что заслужили, встречаются у 26,7% молодых людей, склонных к самообвинению, и у 33,3% молодых людей, несклонных к самообвинению («того, что заслужил, исходя из моих поступков», «того, что имею сейчас», «лишь того, насколько хватит моих стараний»).

В группе молодых людей, склонных к самообвинению, встречаются ответы, связанные с ожиданием наказания («самый горячий котёл в аду») – 6,7%. В группе несклонных к самообвинению такие ответы не представлены.

10% респондентов, несклонных к самообвинению, не смогли дать ответ или избегают рассуждений на данную тему («ничего не кажется», «трудно сказать, чего я заслуживаю в своем возрасте»).

4. *«Если меня критикуют или ругают я думаю, что...»*

Ответов, в которых прослеживается тенденция безоговорочно принимать критику в свой адрес («они правы», «всё заслужено», «значит, есть за что») в группе молодых людей, склонных к самообвинению, встречается 36,7%, в группе несклонных -16,7%. Такие ответы отражают склонность респондентов болезненно воспринимать критику и негативно оценивать свои качества в связи с ней («я бездарна», «значит, я действительно тупая и ненормальная», «я недостаточно хороша»).

Избирательное принятие критики обнаруживается в 43,3% ответов молодых людей, склонных к самообвинению, и в 53,3% молодых людей, несклонных («надо воспринимать ситуацию со стороны и не надо принимать это близко к сердцу», «надо все обдумать», «я смогу исправить это либо объяснить»). В таких ответах прослеживается спокойное отношение к критике («критика должна присутствовать в жизни каждого человека», «все мы не без греха», «это не самое худшее в жизни»), тенденция рассматривать критику как ресурс для самосовершенствования («совет и критика окружающих весьма полезны», «в следующий раз я сделаю лучше»), принимать критику, только если она обоснована («игнорирую, если нет аргументов», «я думаю о том, насколько это аргументированный факт»).

20% молодых людей, склонных к самообвинению, и 30% молодых людей, несклонных к самообвинению, дают ответы, отражающие неприятие, отрицание любой критики в свой адрес, уверенность в собственной правоте («обошелся бы и без критики от некомпетентных», «я все равно самая лучшая», «не заслуживаю этого», «он глупец»).

5. *«Когда я огорчен и подавлен, мне хочется...»*

Ответы, связанные с поиском социальной поддержки в негативно эмоционально-окрашенных ситуациях, в группе молодых людей, склонных к самообвинению составляют 3,3%, в группе молодых людей, несклонных к самообвинению, – 20%. Причем несклонные к самообвинению респонденты часто ищут поддержки именно в близких отношениях («поделиться с близким человеком», «поговорить с родственниками или близкими друзьями»), в то время, как молодые люди, склонные к самообвинению, не указывают на это («чтобы кто-то меня поддержал»).

Ответы, отражающие желание находиться в одиночестве, избегать контактов с окружающими, встречаются у 30% молодых людей, склонных к самообвинению, и у 13,3% несклонных («побыть одному», «скрыться подальше от всех»).

Ответы, связанные с уходом от ситуации, желанием отстраниться от неё, пассивным переживанием, составляют 40% в группе молодых людей, склонных к самообвинению, и 43,3% в группе несклонных («спать», «лечь», «есть сладкое»).

Ответы, в которых респонденты говорят о желании исправить, изменить ситуацию или своё самочувствие, в группе молодых людей, склонных к самообвинению, составляют 3,3%, в группе несклонных – 16,7% («исправить ситуацию», «поднять себе настроение», «выйти из этого состояния»).

Желание дать выход негативным эмоциям отражено в 13,3% ответов респондентов, склонных к самообвинению, и в 3,3% несклонных («плакать», «тихо рыдать»).

3,3% ответов респондентов, несклонных к самообвинению, связаны с отрицанием состояния подавленности в своём опыте («Я огорчен и подавлен? Так не бывает»).

У молодых людей, склонных к самообвинению, 10% связаны с мыслями о смерти в ситуациях, сопряжённых с негативными эмоциями («умереть», «смерти»).

На рис. 1 и рис. 2 представлены диаграммы, иллюстрирующие способы реакции в фрустрирующих ситуациях у молодых людей склонных и несклонных к самообвинению.

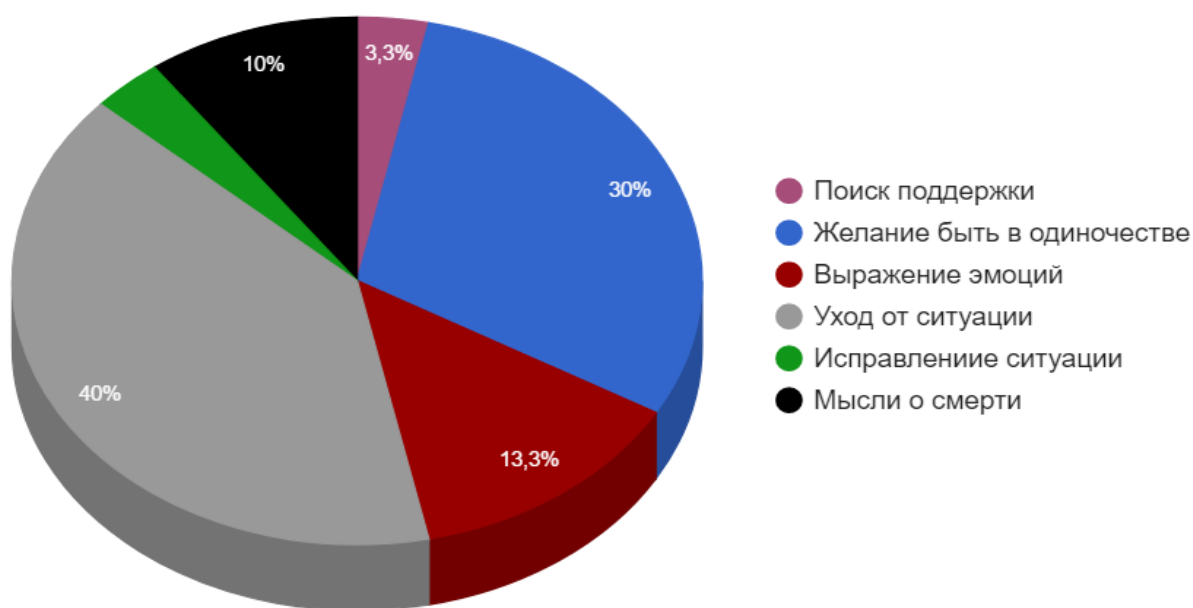


Рис. 1. «Когда я огорчен и подавлен, мне хочется...»

Статистика ответов молодых людей, склонных к самообвинению

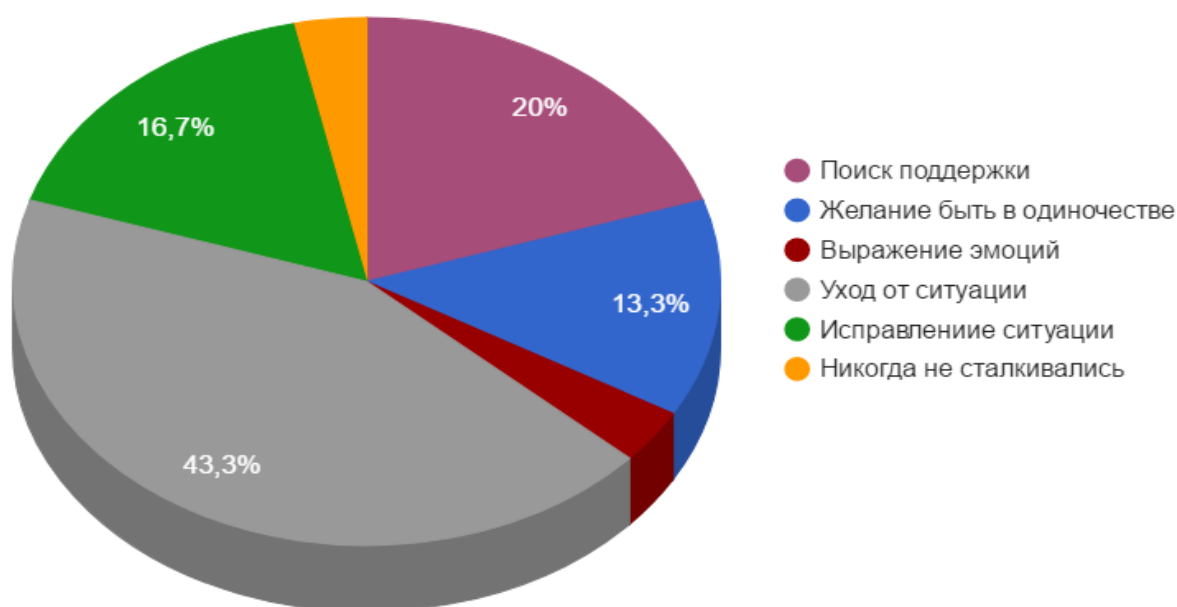


Рис. 2. «Когда я огорчен и подавлен, мне хочется...»

Статистика ответов молодых людей, несклонных к самообвинению

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что у молодых людей склонных к самообвинению, в ситуациях фрустрации оно проявляется следующим образом:

1. Они чаще приписывают отрицательные качества собственной личности.
2. Они фиксируются на фрустрирующей ситуации и им сложно переключиться.
3. Они склонны к глобализации, то есть преувеличению масштабов своих ошибок.
4. Более остро реагируют на критику, вне зависимости от её обоснованности, без её осмысления.
5. Менее склонны искать поддержку у близких людей.
6. Думают о смерти в эмоционально-неблагоприятных ситуациях.

По сравнению с ними молодые люди несклонные к самообвинению в ситуациях фрустрации:

1. Они чаще расценивают свои ошибки как источник опыта или приписывают ответственность за них внешним обстоятельствам.
2. Они более склонны принимать в свой адрес только обоснованную критику или вообще отвергать любые замечания.
3. Они чаще считают, что заслуживают любви и уважения окружающих, имеют более высокие притязания.
4. В эмоционально-неблагоприятных ситуациях они чаще обращаются за помощью окружающих или стремятся исправить ситуацию.

3.2 Сравнительный анализ данных по методикам «Отношение к смерти», «Страх смерти» и «Методике исследования самоотношения»

В группе молодых людей, склонных к самообвинению по шкалам методики «Отношение к смерти» (Death Attitude Profile-Revised)» получились следующие средние: «Принятие-приближение смерти» – 31,33, «Избегание

темы смерти» – 18,6, «Страх смерти» – 28, «Принятие смерти как бегства» – 15,8, «Нейтральное принятие» – 27,27.

В группе молодых людей, несклонных к самообвинению, средние по данной методике таковы: «Принятие-приближение смерти» – 31,67, «Избегание темы смерти» – 24,8, «Страх смерти» – 28,93, «Принятие смерти как бегства» – 13,07, «Нейтральное принятие» – 26,73.

Сравнение средних (таблица 1) выявило значимые различия (уровень значимости $< 0,05$) по шкале «Страх к смерти». У молодых людей, склонных к самообвинению, значения по этой шкале ниже, чем у не склонных. Это может говорить о том, что отношение к смерти склонных к самообвинению молодых людей в меньшей степени характеризуется страхом и беспокойством, они менее расположены воспринимать смерть как мрачный, пугающий опыт по сравнению с молодыми людьми, несклонными к самообвинению.

Таблица 1. Сравнение средних по методике «Отношение к смерти» (Death Attitude Profile-Revised)

	Молодые люди, склонные к самообвинению	Молодые люди, несклонные к самообвинению
Принятие-приближение смерти	31,33	31,67
Страх смерти	28*	28,93*
Нейтральное принятие	27,27	26,73
Избегание темы смерти	18,6	24,8
Принятие смерти как бегства	15,8	13,07

По шкалам методики «Страх личной смерти» (Fear of Personal Death Scale) в группе молодых людей, склонных к самообвинению, получены

следующие средние: «Последствия для личности» – 54,17, «Последствия для тела» – 17,4, «Последствия для личных стремлений» – 43, «Последствия для близких» – 19,53, «Страх забвения» – 8,67, «Трансцендентные последствия» – 18,17.

Средние в группе молодых людей, несклонных к самообвинению: «Последствия для личности» – 52,87, «Последствия для тела» – 18,03, «Последствия для личных стремлений» – 42,63, «Последствия для близких» – 19,87, «Страх забвения» – 6,37, «Трансцендентные последствия» – 17,97.

Сравнение средних (таблица 2) не выявило значимых различий в обеих выборках. Из этого можно предположить, что страх перед конкретными последствиями смерти у молодых людей не связан со склонностью к самообвинению.

Таблица 2. Сравнение средних по методике «Страх личной смерти» (Fear of Personal Death Scale)

	Молодые люди, склонные к самообвинению	Молодые люди, несклонные к самообвинению
Последствия для личности	54,17	52,87
Последствия для тела	17,4	18,03
Последствия для стремлений	43	42,63
Трансцендентные последствия	18,17	17,97
Последствия для близких	19,53	19,87
Страх забвения	8,67	6,37

По методике исследования самоотношения С.Р. Пантилеева, в группе молодых людей, склонных к самообвинению, средние равны: «Закрытость» – 4,63, «Самоуверенность» – 8,03, «Саморуководство» – 6,07, «Отражённое самоотношение» – 4,6, «Самоценность» – 6,9, «Самопринятие»

– 6,83, «Самопривязанность» – 4,1, «Внутренняя конфликтность» – 9,43, «Самообвинение» – 8,27.

В группе молодых людей, несклонных к самообвинению, средние по данной методике: «Закрытость» – 5,83, «Самоуверенность» – 11,07, «Саморуководство» – 7,03, «Отражённое самоотношение» – 7,13, «Самоценность» – 10,57, «Самопринятие» – 8,57, «Самопривязанность» – 5,17, «Внутренняя конфликтность» - 5,27, «Самообвинение» - 3,5.

Значимая разница между средними двух групп респондентов наблюдается по шкалам «Самоуверенность», «Самоценность» и «Самообвинения» (уровень значимости < 0,05, таблица 3).

Таблица 3. Сравнение средних по методике исследования самоотношения С.Р Пантилеева

	Молодые люди, несклонные к самообвинению	Молодые люди, склонные к самообвинению
Замкнутость	4,63	5,83
Самоуверенность	8,03*	11,07*
Саморуководство	6,07	7,03
Отраженное самоотношение	4,6	7,13
Самоценность	6,97*	10,57*
Самопринятие	6,83	8,57
Самопривязанность	4,1	5,17
Внутренняя конфликтность	9,43	5,27
Самообвинение	8,27*	3,5*

Значимо более низкие баллы по шкале «Самоуверенность» у молодых людей, склонных к самообвинению, могут говорить о том, что они более склонны сомневаться в своих способностях, возможностях преодолевать трудности, больше сомневаются в своих решениях по сравнению с молодыми людьми, несклонными к самообвинению. Разница между средними по шкале «Самоценность» могут свидетельствовать о том, что молодые люди склонные

к самообвинению, меньше ценят свою личность и предполагают её меньшую ценность для других.

3.3 Корреляционный анализ показателей отношения к смерти, страха смерти и самоотношения у молодых людей, склонных и несклонных к самообвинению

Мы провели корреляционный анализ для выяснения того, каким образом отношение к смерти связано с самоотношением у молодых людей, склонных к самообвинению и несклонных к нему.

Корреляционный анализ показал, что в группе молодых людей, склонных к самообвинению наиболее нагруженный связями тип отношения к смерти – «Принятие смерти как бегства» (в соответствии с рис. 3). Данный тип отрицательно коррелирует с отражённым самоотношением ($p=0,015$) и самооценностью ($p=0,006$) и положительно с внутренней конфликтностью ($p=0,025$) и самообвинением ($p=0,05$).

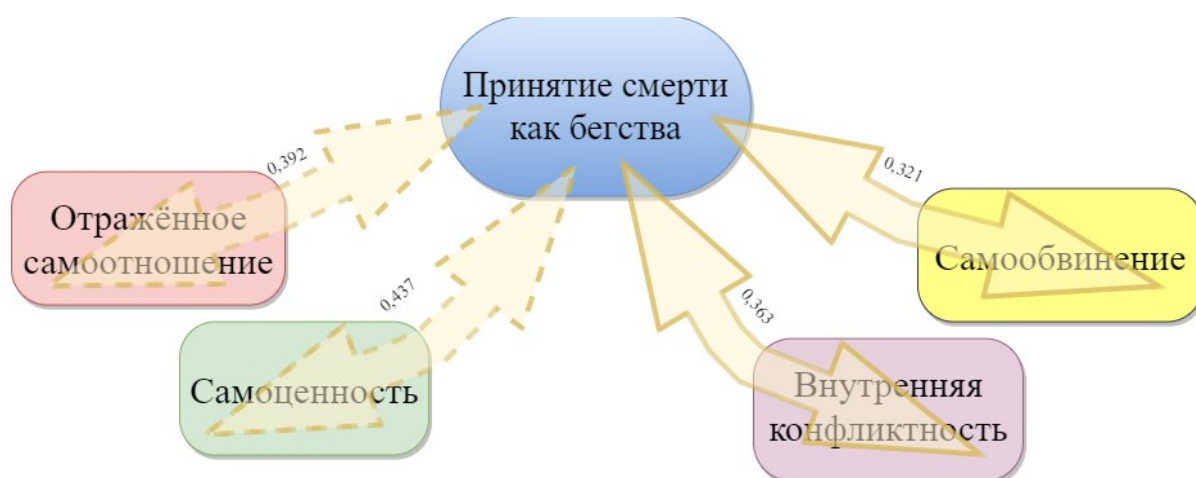


Рис. 3. Связи типа отношения к смерти «Принятие смерти как бегства» с компонентами самоотношения у респондентов, склонных к самообвинению

Это может означать, что для людей склонных к самообвинению, ожидающих негативного отношения к себе от других, низко ценящих свою личность, мысли о смерти могут характеризоваться позицией «всем будет

лучше без меня» или, наоборот, желанием доказать окружающим собственную ценность, уйдя из жизни.

Тип отношения к смерти «Избегание темы смерти» (в соответствии с рис. 4) имеет положительные связи с отраженным самоотношением ($p=0,039$) и с самопринятием ($p=0,004$).



Рис. 4. Связи типа отношения к смерти «Избегание темы смерти» с компонентами самоотношения у респондентов, склонных к самообвинению

Мы можем предположить, что в случае повышения положительного отношения к себе смерть перестает восприниматься как выход из ситуации, человек реже задумывается о ней.

Тип отношения к смерти «Страх смерти» имеет только отрицательную связь с саморуководством ($p=0,008$). Для таких типов отношения, как «Принятие-приближение смерти» и «Нейтральное принятие» значимых связей не было выявлено.

Таким образом, отношение к смерти, как к способу бегства от жизни у молодых людей, склонных к самообвинению, наиболее тесно связано с их отношением к себе.

В группе молодых людей, несклонных к самообвинению, было выявлено меньшее число значимых связей между типами отношения к смерти и компонентами самоотношения. По одной связи имеют типы «Принятие-приближение смерти», отрицательно коррелирующий с

самопривязанностью ($p=0,033$), и «Избегание темы смерти», положительно коррелирующий с замкнутостью ($p=0,019$). «Страх смерти», «Принятие смерти как бегства» и «Нейтральное принятие» у молодых людей, несклонных к самообвинению, не связаны с их отношением к себе.

Это может означать, что для людей несклонных к самообвинению, отношение к смерти практически не связано с самоотношением, тогда как у склонных к самообвинению эта связь более выражена.

Также был проведён анализ корреляций между страхом смерти и самоотношением в обеих группах респондентов.

У молодых людей, склонных к самообвинению, шкалы внутриличностного измерения страха смерти («Последствия для личности», «Последствия для тела», «Последствия для личных стремлений» в соответствии с рис. 5) не имеют значимых связей с компонентами самоотношения.

Надличностное измерение (шкала «Трансцендентные последствия») имеет отрицательные связи с саморуководством ($p=0,041$) и самопривязанностью ($p=0,004$).

Межличностное измерение оказалось наиболее нагружено связями с компонентами самоотношения: страх забвения отрицательно коррелирует с замкнутостью ($p=0,026$) и самооценностью ($p=0,047$) и положительно с внутренней конфликтностью ($p=0,035$).

В группе респондентов, несклонных к самообвинению, внутриличностное измерение страха смерти имеет наибольшее число связей с компонентами самоотношения: страх последствий для личности положительно коррелирует с самопринятием ($p=0,037$), страх последствий для тела отрицательно коррелирует с самопривязанностью ($p=0,048$) и положительно - с внутренней конфликтностью ($p=0,016$), страх последствий для личных стремлений имеет положительные связи с самопринятием ($p=0,035$) и внутренней конфликтностью ($p=0,039$).



Рис. 5. Связи внутриличностных последствий страха смерти с компонентами самоотношения у молодых людей, склонных к самообвинению и несклонных к нему

Это означает что самоотношение молодых людей, несклонных к самообвинению, связано с потерей себя после смерти, с последствиями смерти для их личных стремлений, в отличие от молодых людей, склонных к самообвинению.

Межличностное измерение имеет следующие связи: страх последствий для близких отрицательно связан с самопривязанностью ($p=0,035$) и положительно – с внутренней конфликтностью ($p=0,041$), страх забвения имеет отрицательную корреляцию с самооценностью ($p=0,021$) и положительную корреляцию с внутренней конфликтностью ($p=0,017$).

Надличностное измерение: страх перед трансцендентными последствиями отрицательно связан с самопривязанностью ($p=0,014$) и положительно связан с внутренней конфликтностью ($p=0,016$).

Из этого можно сделать вывод, что причины страха смерти, в особенности, страх перед последствиями смерти для личности, у молодых людей, склонных к самообвинению, менее тесно связаны с их отношением к

себе, чем у молодых людей, несклонных к самообвинению, что может свидетельствовать о переживании меньшей ценности себя как личности для себя и других у склонных к самообвинению.

Выводы

1. Анализ содержательных характеристик самообвинения показал, что склонные к самообвинению молодые люди в ситуации фрустрации имеют тенденцию чаще приписывать себе отрицательные качества, фиксироваться на негативных переживаниях, более остро воспринимать критику и реже искать поддержки у близких людей, по сравнению с молодыми людьми несклонными к самообвинению. В эмоционально-неблагоприятных ситуациях у склонных к самообвинению молодых людей, в отличие от несклонных, возникают мысли о смерти.
2. В структуре самооотношения молодых людей склонных и несклонных к самообвинению обнаружены значимые различия по шкалам «Самоуверенность» и «Самоценность». Склонные к самообвинению молодые люди менее уверены в своих способностях, возможностях преодоления трудностей, в силе своего «Я». Они имеют большую тенденцию сомневаться в значимости своей личности, её уникальности, ценности для себя и других по сравнению с молодыми людьми, несклонными к самообвинению.
3. Отношение к смерти по типу «Страх смерти» значимо отличается у людей склонных и несклонных к самообвинению. Их взгляд на феномен смерти характеризуется меньшим страхом и беспокойством перед ней по сравнению с молодыми людьми, несклонными к самообвинению.
4. Корреляционный анализ показал, что у молодых людей, склонных к самообвинению, тип отношения к смерти «Принятие смерти как бегства» имеет наибольшее количество связей с компонентами самооотношения. Он положительно связан с самообвинением и внутренней конфликтностью и отрицательно с отраженным самооотношением и самоценностью. Это может

свидетельствовать о том, что представления о незначительности собственной личности для себя и других, внутренняя напряжённость связаны с низкой ценностью собственной жизни, взглядом на свою смерть, как на избавление себя или окружающих от трудностей. Отношение к смерти у людей несклонных к самообвинению в меньшей степени связано с самоотношением.

5. В группе молодых людей, несклонных к самообвинению, обнаружены связи страха внутриличностных последствий смерти (для личности, тела, стремлений) с компонентами самоотношения, в то время, как у молодых людей, склонных к самообвинению, связи между внутриличностным измерением и самоотношением отсутствуют. Это может, говорить о том, что, для молодых людей несклонных к самообвинению, смерть связана со страхом потери себя, своей личности и целей, в отличие от молодых людей склонных к самообвинению.

Заключение

Таким образом, выдвинутые нами гипотезы нашли своё подтверждение. Действительно, отношение к смерти у молодых людей, склонных к самообвинению имеет свою специфику. У молодых людей, склонных к самообвинению, менее выражен тип отношения к смерти «Страх смерти» по сравнению с несклонными. Тип отношения к смерти «Принятие смерти как бегства» имеет связи с самоотношением молодых людей, склонных к самообвинению, в то время как у молодых людей, несклонных к самообвинению, этот тип не связан с их отношением к себе. У несклонных к самообвинению молодых людей, в отличие от склонных, страх перед внутриличностными последствиями смерти связан с компонентами их самоотношения. В ответах на незаконные предложения у молодых людей были обнаружены мысли о смерти в эмоционально-неблагоприятных ситуациях, тогда как у нескольких к самообвинению молодых людей подобных мыслей не появляется.

Есть основания полагать, что установка на самообвинение, сопровождаясь чувством вины, фиксацией на негативных переживаниях, преувеличением масштаба своих неудач и приписыванием себе негативных качеств, может обуславливать более низкий страх перед смертью. Представления о низкой ценности собственной личности для себя и окружающих может провоцировать у склонных к самообвинению молодых людей отношение к смерти как к варианту выхода из сложных ситуаций.

Результаты данного исследования могут быть применены на практике в работе с молодыми людьми, имеющими склонность к самообвинению. Преодоление установки на самообвинение, коррекция отношения к себе у молодых людей может помочь предотвратить у них аутоагрессивное поведение, найти способы совладания с жизненными трудностями, не связанные с рассмотрением смерти, как бегства от них.

Дальнейшее изучение проблемы может заключаться в расширении диапазона используемых методов, в том числе проективных, для более

детального определения отношения к смерти у молодых людей, склонных к самообвинению, а также содержательных характеристик самообвинения.

Список использованных источников

1. Агадзе Н.В. Аутоагрессивные явления в клинике психических болезней. М.: Наука, 1989. 189 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1968. 338 с.
3. Арьес Ф. Человек перед лицом смерти / Пер. с фр.; общ. ред. С.В. Оболенской; предисл. А.Я. Гуревича. М.: Издательская группа «Прогресс»; «Прогресс-Академия», 1992. 528 с.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. под ред. В.Я. Пилиповского. М.: Прогресс, 1986. 422 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. 464 с.
6. Гегель Г.В.Ф. Философия духа // Гегель, Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук. Т. 3. М.: Мысль, 1977. 471 с.
7. Джеймс У. Психология. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2011. 320 с.
8. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. – Минск: РБПК «Белинкоммаш», 1993. 99 с.
9. Колышко А.М. Психология самоотношения: учебное пособие. Гродно: Гродненский государственный университет, 2004. 102 с.
10. Кон И.С. Открытие «Я». – М.: Политиздат, 1978. 367 с.
11. Кроссли М. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов / Пер. с англ. О.В. Гритчиной. Харьков: Гуманитарный центр, 2013. 284 с.
12. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Пер. с англ. К. Семенов, В. Трилис. М.; Киев: София, 2001. 316 с.
13. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность: учебное пособие. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
14. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. М.: Просвещение, 1968. 142 с.

15. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Пер. с англ. М.: Независимая фирма Класс, 1998. 480 с.
16. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. 316 с.
17. Меннингер К. Война с самим собой / Пер ; пер. Ю. Бондарева. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 480 с.
18. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. СПб.: Институт социологии РАН, 1995. 39 с.
19. Мясищев В.Н. Психология отношений : Избранные психологические труды / Под ред. А.А. Бодалева. М.: НПО; «Модэк», 1995. 356 с.
20. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие. Казань: Казанская государственная медицинская академия, 2003. 99 с.
21. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М.: Просвещение, 1991. 287 с.
22. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.
23. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Пер. М.П. Папуша М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. 408 с.
24. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ. М.М. Исениной; общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
25. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание: О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира / Под ред. А. Чудова. М.: Издательство АН СССР, 1957. 328 с.
26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1998. 688 с.
27. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии / Пер. с

- англ. О. Исаковой. СПб.: Ювента; М.: КСП+, 1999. 347 с.
28. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. 206 с.
29. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: Издательство МГУ, 1989. 215 с.
30. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М.: Политиздат, 1972. 303 с.
31. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство МГУ, 1983. 284 с.
32. Федерн П. Вклады в анализ садизма и мазохизма / Пер. с нем. Ижевск: ERGO, 2012. 84 с.
33. Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
34. Фрейд З. Истерия и страх / Пер. с нем. А.М. Боковинова М.: СТД, 2006. 319 с.
35. Фрейд З. Психоанализ: сборник / Пер. с нем. М.: АСТ; Астрель, 2011. 956 с.
36. Фрейд З. «Я» и «Оно»: сборник / Пер. с нем. СПб.: Азбука-Классика, 2009. 280 с.
37. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Пер., авт. вст. ст. П.С. Гуревич. М.: Республика, 1994. 447 с.
38. Фромм Э. Бегство от свободы / Пер. с англ. Г.Ф. Швейника; общ. ред. П.С. Гуревича. М.: Прогресс, 1990. 269 с.
39. Фромм Э. Душа человека / Пер. с англ. М.: Республика, 1992. 430 с.
40. Фром Э. Искусство любить / Пер. с англ. М.: АСТ; Астрель; Полиграфиздат, 2012. 223 с.
41. Хайдеггер М. Бытие и время / Пер. с нем. СПб.: Наука, 2006. 450 с.
42. Хорни К. Наши внутренние конфликты: конструктивная теория невроза. СПб.: Лань, 1997. 238 с.

43. Чеснокова И.И., Шорохова Е.В. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.
44. Шорохова Е.В. Проблема сознания в психологии и естествознании. М.: Издательство социально-экономической литературы, 1961. 363 с.
45. Юнг К.Г. Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991. 300 с.
46. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения / Пер. с англ. Л.А. Хегай. М.: ИАП, 2001. 256 с.
47. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С. Драбкиной. М., Класс, 2005. 576 с.
48. Яценко Т.С., Педченко А.В. Религиозная вера в свете глубинной психокоррекции. Киев: Издательство НПУ имени М.П. Драгоманова, 2013. 305 с.
49. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1979. № 4. С. 23–34.
50. Бороздина Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией // Вестник Московского университета. Серия 14 : Психология. 2011. № 1. С. 54–65.
51. Брябрина Т.В., Гилберт А.И., Штрахова А.В. Опыт контент-анализа суицидальных высказываний в сети Интернет лиц с различным уровнем суицидальной активности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия Психология. 2016. Т. 9. № 3. С. 35–49.
52. Гаврилова Т.А. Проблема детского понимания смерти // Психологическая наука и образование. 2009. № 4. URL: http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2009_4_1429.pdf (дата обращения: 16.05.2017).
53. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. № 1. С. 73–76.
54. Герасимов П.Е. Теоретические аспекты проблемы

«самоотношения» // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2010. Т. 3. № 4. С. 80–84.

55. Горнаева С.В. Теоретические подходы к изучению вины и стыда // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. № 20. С. 123–126.

56. Гуревич А.Я. Смерть как проблема исторической антропологии: о новом направлении в зарубежной историографии // Одиссей. Человек в истории. 1989. М.: Наука, 1989. С. 114–135.

57. Емалетдинов Б.М. Возрастная динамика смысла жизни человека // Вестник Башкирского университета. 2007. Т. 12. Вып. № 3. С. 215–219.

58. Козлова Н.С., Алтухова Л.В. Гендерные различия в переживании чувства вины // Universum : психология и образование. 2015. № 11–12 (20). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/2823> (дата обращения: 16.05.2017).

59. Коптева Н.В. Онтологическая уверенность и самоотношение // Вестник Забайкальского государственного университета. 2009. № 5. С. 110–117.

60. Кудрявцев И.Б. Смысловая типология суицидов // Суицидология. 2013. №2 (11). Т. 4. С. 2–7.

61. Кьеркегор С. Болезнь к смерти // Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: Республика, 1993. С. 251–350.

62. Лифтон Р., Ольсон Э. Жизнь и умирание // Буржуазные психоаналитические концепции общественного развития: реферативный сборник. М.: ИНИОН, 1980. С. 64–92.

63. Некрут Н.С. Мазохизм и его взаимосвязь с ограниченными возможностями здоровья субъекта // Science Time. 2015. № 6 (18). С. 372–379.

64. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности // Проблемы формирования социогенных

потребностей. Тбилиси : Мицниереба, 1974. С. 45–51.

65. Файфель Г. Смерть – необходимая переменная в психологии // Экзистенциальная психология: сборник статей : пер. с англ. Львов: Инициатива; М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005. С. 72–88.

66. Фрейд З. Истерия и страх / Пер. с нем. А.М. Боковой // Фрейд З. Учебное издание: В 10 т. М., 2006.

67. Шутова Л.В. Отношение к смерти лиц юношеского возраста // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. № 7. Т. 51. С. 199–201.

68. Чистопольская К.А., Ениколопов С.В. Адаптация методик исследования отношения к смерти у людей в остром постсуициде и в относительно психологическом благополучии // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. Т. 22. № 2. С. 35–42.

69. Чистопольская К.А., Ениколопов С.В. Теория управления страхом смерти: основы, критика и развитие // Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 125–142.

70. Якобсон С.Г., Морева Г.И. Образ себя и моральное поведение дошкольников // С. Г. Якобсон, Г. И. // Вопросы психологии. 1989. № 6. С. 34–41.

71. Абдулгалимова С.А. Психологические особенности преодоления страха смерти у старшеклассников с разными смысложизненными стратегиями : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2010. 22 с.

72. Коновальчук И.С. Развитие отношения к себе как субъекту учебной деятельности в младшем школьном возрасте: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Киев, 1992. 25 с.

73. Пантлеев С.Р. Стрoение самоотношения как эмоционально-оценочной системы: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. М., 1989. 202 с.

74. Чеснова И.Г. Межличностные отношения в семье как фактор формирования эмоционально-ценностного самоотношения подростка :

дис. ... канд. псих, наук : 19.00.01. М, 1987. – 156 с.

75. Anthony S. The discovery of death in childhood and after. New York: Basic Books, 1972.
76. Diggory J., Rothman D. Values destroyed by death // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 63. № 1. P. 205–210.
77. Elkind D. Egocentrism in adolescence // Child Development. 1967. Vol. 38. № 4. P. 1025–1034.
78. Rosenzweig S. The picture-association method and its application in a study of reactions to frustration // Journal of Personality. 1945. Vol. 14/ P. 3–23.
79. Skinner B.F. Humanism and behaviorism // The Humanist. 1972. № 32 (4). P. 18–20.
80. Klein M. A contribution to the theory of anxiety and guilt // The international journal of psycho-analysis. 1948. Vol. 29. P. 113–123.
81. Wong, P. T., Reker G. T., Gesser G. Death-attitude profile-revised: A multidimensional measure of attitudes toward death // Death anxiety handbook : Research, instrumentation, and application / R. Neimeyer (Ed.). – N.Y.: Taylor and Francis, 1994. P. 121–148.

Приложение А

Перед вами список незаконченных предложений. Вам предлагается завершить каждое предложение одним или несколькими словами, вложив в него содержание характерное для вас. Выполняйте работу по возможности быстро. Завершайте начало предложения, не раздумывая, первым, что приходит в голову. Помните, что правильных и неправильных ответов не бывает.

1. Когда я огорчен и подавлен, мне хочется...
2. Когда я чувствую, что разочаровал кого-то, я...
3. Когда я вспоминаю свои ошибки или плохие поступки, мне кажется, что...
4. Когда я задумываюсь о том, какой я человек, о своем месте в мире, мне кажется, я заслуживаю...
5. Если меня критикуют или ругают я думаю, что...

Приложение Б

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то нажмите "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.

11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.

52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям – вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя – малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.

72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.

93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Приложение В

Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к смерти.

Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Нажмите на кнопку рядом с цифрой, которая лучше всего отражает степень вашего согласия / несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует. Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.

- Абсолютно не согласен – 1
- Не согласен – 2
- Скорее не согласен – 3
- Не уверен – 4
- Скорее согласен – 5
- Согласен – 6
- Абсолютно согласен – 7

Смерть, вне сомнения, мрачный опыт. 1 2 3 4 5 6 7

Перспектива собственной смерти вызывает у меня беспокойство.
1 2 3 4 5 6 7

Я любой ценой стараюсь избегать мыслей о смерти. 1 2 3 4 5 6 7

Я верю, что после смерти попаду в рай. 1 2 3 4 5 6 7

Смерть покончит со всеми моими злоключениями. 1 2 3 4 5 6 7

Смерть следует рассматривать как естественное, непреложное и неотвратимое событие. 1 2 3 4 5 6 7

Меня расстраивает, что всё закончится смертью. 1 2 3 4 5 6 7

Смерть – это переход к наивысшему наслаждению. 1 2 3 4 5 6 7

Смерть дает избавление от этого страшного мира. 1 2 3 4 5 6 7

Когда бы мысль о смерти ни приходила мне в голову, я стараюсь отвлечься от нее. 1 2 3 4 5 6 7

Смерть избавляет от боли и страдания. 1 2 3 4 5 6 7

Я стараюсь никогда не думать о смерти. 1 2 3 4 5 6 7

Я верю, что рай будет гораздо лучшим местом, чем этот мир.

1 2 3 4 5 6 7

Смерть – естественная часть жизни. 1 2 3 4 5 6 7

Смерть – это воссоединение с Богом и вечная благодать. 1 2 3 4 5 6 7

Смерть обещает новую, блаженную жизнь. 1 2 3 4 5 6 7

Я не боюсь смерти, но и не приветствую ее. 1 2 3 4 5 6 7

Я очень сильно боюсь смерти. 1 2 3 4 5 6 7

В целом я избегаю мыслей о смерти. 1 2 3 4 5 6 7

Вопрос жизни после смерти очень меня беспокоит. 1 2 3 4 5 6 7

Тот факт, что смерть положит конец всему, что я знаю, пугает меня.

1 2 3 4 5 6 7

Я предвкушаю воссоединение с любимыми после смерти. 1 2 3 4 5 6 7

Я представляю смерть как освобождение от земных страданий.

1 2 3 4 5 6 7

Смерть – всего лишь часть процесса жизни. 1 2 3 4 5 6 7

Я представляю смерть как переход в вечное и благодатное место.

1 2 3 4 5 6 7

Я стараюсь не иметь дела с темой смерти. 1 2 3 4 5 6 7

Смерть приносит чудесное освобождение души. 1 2 3 4 5 6 7

Единственное, что успокаивает меня при столкновении со смертью, -
моя вера в жизнь после смерти. 1 2 3 4 5 6 7

Я представляю смерть как освобождение от бремени этой жизни.

1 2 3 4 5 6 7

Смерть – это ни хорошо, ни плохо. 1 2 3 4 5 6 7

Я предвкушаю жизнь после смерти. 1 2 3 4 5 6 7

Неопределенность того, что произойдет после смерти, беспокоит меня.

1 2 3 4 5 6 7

Приложение Г

Предлагаемые утверждения представляют собой вторую часть предложения

«Смерть пугает меня, потому что...».

Оцените, насколько Вы считаете данные высказывания верными в отношении себя. При оценке используйте следующую шкалу:

(совершенно не согласен) 1 ← 4 (что-то среднее) → 7 (полностью согласен)

Для этого нажмите на кнопку рядом с соответствующим числом.

Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы

...это положит конец творчеству 1 2 3 4 5 6 7

...это положит конец всем планам и замыслам 1 2 3 4 5 6 7

...это положит конец духовным практикам 1 2 3 4 5 6 7

...это положит конец способности мыслить 1 2 3 4 5 6 7

...моя жизнь не будет реализована 1 2 3 4 5 6 7

...это оторвет меня от самой жизни 1 2 3 4 5 6 7

...я пропущу будущие события 1 2 3 4 5 6 7

...мне необходимо реализовывать жизненные цели 1 2 3 4 5 6 7

...оборвутся мои связи с любимыми 1 2 3 4 5 6 7

...это лишит меня удовольствий жизни 1 2 3 4 5 6 7

...мое отсутствие никто не почувствует 1 2 3 4 5 6 7

...события будут происходить без меня 1 2 3 4 5 6 7

...меня забудут 1 2 3 4 5 6 7

...мой уход не ранит близких 1 2 3 4 5 6 7

...меня похоронят глубоко в земле 1 2 3 4 5 6 7

...жизнь продолжится без меня 1 2 3 4 5 6 7

...я потеряю человеческий облик 1 2 3 4 5 6 7

...меня пугает, что произойдет с телом 1 2 3 4 5 6 7

...моя семья все еще будет во мне нуждаться 1 2 3 4 5 6 7

...родственники не оправятся от горя 1 2 3 4 5 6 7

- ...родственники и друзья будут горевать 1 2 3 4 5 6 7
- ...я не смогу обеспечивать семью 1 2 3 4 5 6 7
- ...неясно, чего ожидать 1 2 3 4 5 6 7
- ...неясно, каково существование после смерти 1 2 3 4 5 6 7
- ...она непостижима 1 2 3 4 5 6 7
- ...с ней связано много непонятного 1 2 3 4 5 6 7
- ...тело будет разлагаться 1 2 3 4 5 6 7
- ...моё «я» разрушится, исчезнет 1 2 3 4 5 6 7
- ...это состояние вечного сна 1 2 3 4 5 6 7
- ...моя личность разрушится 1 2 3 4 5 6 7
- ...боюсь наказания, которое ждёт после смерти 1 2 3 4 5 6 7