

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Психологические способы преодоления страха смерти в период ранней
взрослости

Обучающийся

Е.Е. Бутенко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.С. Абушик

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

В данном исследовании изучались особенности отношения молодых людей, склонных к самообвинению, к смерти.

Для определения самоотношения и склонности к самообвинению была использована методика самоотношения, разработанная С.Р. Пантеевым. Для выявления проявлений самообвинения у молодых людей использовались незаконченные предложения. Для определения отношения к смерти и страха перед смертью были использованы опросники «Отношение к смерти» (Death Attitude Profile-Revised) и «Страх личной смерти» (Fear of Personal Death Scale) соответственно. Анализируя ответы на незаконченные предложения, было выявлено, что молодые люди, склонные к самообвинению, чаще относят к себе отрицательные качества, преувеличивают масштабы неудач и реже ищут социальную поддержку в ситуациях, вызывающих негативные эмоции, также они более часто размышляют о смерти по сравнению с респондентами, не склонными к самообвинению. Анализ, проведенный с помощью Т-критерия для независимых выборок, показал, что страх перед смертью у молодых людей, склонных к самообвинению, менее выражен. Результаты корреляционного анализа Пирсона указали на наибольшее количество связей между положительным отношением к смерти и восприятием ее как освобождения от жизненных проблем и компонентами самоотношения молодых людей.

Текст бакалаврской работы изложен на 74 страницах. Текст работы иллюстрируют 5 рисунков и 3 таблицы.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Аспекты исследования смерти и ее взаимосвязи с тенденцией к самообвинению.....	9
1.1 Проблема самоотношения в психологии.....	9
1.2 Понятие самообвинения и его роль в структуре самоотношения.	20
1.3 Феномен смерти в психологии и отношение к ней.....	24
1.4 Самобичевание и отношение к смерти.....	35
Глава 2 Эмпирическое исследование психологических способов преодоления страха смерти в период ранней взрослости.....	39
2.1 Организация и методы исследования.....	39
2.2 Особенности проявления самобичевания у молодежи, склонной и не склонной к нему.....	50
2.3 Сравнительный анализ данных по методикам «Отношение к смерти», «Страх смерти» и «Методика исследования самоотношения»	57
2.4 Корреляционный анализ показателей отношения к смерти, страха смерти и самоотношения у молодежи, склонной и несклонной к самобичеванию.....	61
Заключение.....	69
Список используемой литературы.....	72

Введение

Человечество всегда было заинтересовано феноменом смерти, и с древности он был предметом исследования философами. Результаты исследования и их обсуждение. В наши дни проблема смерти привлекает внимание представителей различных научных дисциплин - врачей, биологов, антропологов, психологов. Мы все хотим понять сущность и последствия этого неизбежного события. И по мере развития науки, открываются новые горизонты в исследовании феномена смерти.

Однако, чтобы более глубоко осмыслить эту проблему, требуется рассмотреть ее в рамках специальной области знаний - танатологии. Танатология – это научное направление, посвященное изучению смерти и всему, что с ней связано. Она включает в себя анализ физиологических, биологических, психологических и социальных аспектов, связанных с этим важным понятием.

Исследователи танатологии стремятся понять процесс и механизмы смерти, исследуя явления, которые сопровождают этот процесс. Они исследуют различные физиологические аспекты смерти, такие как остановка сердца и дыхания, изменения в работе органов и систем, нарушения жизненной активности клеток. А также изучают психологические реакции и эмоциональные состояния людей, сталкивающихся с смертью или утратой близкого человека.

Основными задачами танатологии являются поиск способов улучшения качества жизни пациентов в терминальной фазе, разработка эффективных паллиативных методик и оптимизация процесса помощи умирающим. Одна из направленностей исследований в танатологии связана с разработкой новых технологий и методов жизнеобеспечения, которые бы могли продлить время жизни.

Тем не менее, танатология - это не только научная область, но и философское и этическое понимание смерти. Она помогает людям осознать и

принять непредвиденную и трагическую сторону жизни. Исследования в этой области позволяют нам лучше понять и воспринять смерть как естественное завершение жизненного цикла.

Танатология - это уникальная и сложная дисциплина, которая требует взаимодействия многих научных областей и экспертов. Она помогает нам лучше понять сущность смерти и найти способы сделать жизнь, как перед смертью, так и после нее, более комфортной и значимой.

В начале XX века психология впервые стала заниматься темой смерти. З. Фрейд в своих ранних исследованиях редко обращался к этой проблеме и утверждал, что человеческое подсознание не испытывает страха перед смертью, поскольку люди не имеют опыта переживания уничтожения жизни. Однако позднее он ввел понятие Танатоса, инстинкта смерти, который побуждает человека к саморазрушению. Вопрос смерти представляет особый интерес для экзистенциального подхода, где она рассматривается как неотъемлемая составляющая человеческого существования. Страх перед смертью лежит в основе всех других страхов, сопровождающих жизнь каждого человека. Отношение к смерти во многом определяет психологическое благополучие, а также способность принять ответственность за свою жизнь и жить ее осознанно, или же может привести к фрустрации и психологическим проблемам. В. Франкл утверждает, что осознание конечности жизни придает ей смысл и помогает человеку полностью использовать доступные ему возможности. В рамках теории управления смыслом, разработанной Р.Т. Вонгом, Г.Т. Рекером и Г. Гессером, была разработана типология отношения человека к смерти на основе значения, которое ему он придает, истолкования этого явления.

Это отношение может быть наиболее адаптивным - нейтральным, крайне негативным или, наоборот, положительным, если человек не видит смысла в жизни и начинает связывать его смертью, делая смерть более значимой, чем само существование. Отношение к смерти в отечественной психологии на сегодняшний день еще не достаточно исследовано, но интерес

к этой проблеме постепенно растет. Большинство исследований, касающихся отношения к смерти, фокусируются на подростковом возрасте и связаны с проблемами, с которыми сталкиваются подростки - самоубийства или старческий возраст в связи с прямым отношением к этой теме у пожилых людей. Отношение молодых людей к смерти изучено гораздо меньше. Возраст молодости – это период, когда формируется смысл жизни, и это неотъемлемо связано с осознанием ее конечности. Такое осознание делает проблему отношения к смерти чрезвычайно актуальной для молодежи. Они задаются вопросами о смысле своего существования, о цели жизни, и в то же время понимают, что время ограничено. Именно поэтому изучение специфики отношения к смерти у молодых людей, которые склонны к самообвинению, является поистине важным. Малоизученным вопросом является взаимосвязь отношения к смерти и самоопределения личности, в частности, самообвинений в качестве фактора самоидентификации. Однако, помимо отношения к смерти, важно понимать, что отношение человека к самому себе является одним из ключевых компонентов его взаимодействия с жизнью. Молодые люди, склонные к самообвинению, могут страдать от чрезмерной самокритичности, недоверия к себе и ощущения недостаточности. Это может серьезно влиять на их самооценку и общее состояние психического благополучия. Поэтому данное исследование направлено на изучение и понимание специфики отношения к смерти у молодых людей, при котором они испытывают негативные эмоции по отношению к своему «Я», ощущают вину за свои неудачи, пребывают в устойчивых аффективных комплексах, имеют тревожность и явления аутоагрессии. Они склонны к самообвинению и важно это не только с научной точки зрения, но и с практической. Эти исследования помогут раскрыть глубинные механизмы, лежащие в основе таких отношений, и разработать меры по снижению негативного влияния самообвинения на психическое здоровье молодых людей.

В конечном итоге, целью таких исследований будет помочь молодым людям строить позитивные и здоровые отношения с собой и с окружающим миром, а также находить смысл и радость в своей жизни даже в условиях ее неизбежного окончания.

Цель данного исследования заключается в выявлении различных аспектов, связанных с отношением молодежи к смерти.

Объектом исследования является самоотношение личности.

Предметом исследования являются психологические способы преодоления страха смерти в период ранней взрослости.

Гипотеза исследования:

- вследствие фрустрации, молодые люди с самообвинением могут испытывать мысли о смерти в качестве реакции на ситуацию.
- молодые люди, испытывающие чувство самообвинения, по-разному реагируют на проблему смерти.
- молодежь с склонностью к самообвинению могут воспринимать смерть, как средство для побега или освобождения от своих проблем.

С целью достижения поставленных исследовательских целей были выдвинуты следующие задачи.

Проанализировать и описать особенности восприятия смерти у молодежи, испытывающей самообвинение.

Провести детальный анализ содержательных характеристик восприятия смерти и страха перед ней у молодежи, подверженной самообвинению, и у тех, кто не испытывает такового.

Сравнить восприятие смерти, страх перед ней и самоотношение у молодежи, имеющей самообвинение, и у тех, кто этим не страдает.

Исследовать и проанализировать специфические черты самоотношения у молодежи с самообвинением и без него.

Анализировать концепции самоотношения, самообвинения и понятия смерти в отечественной и зарубежной психологической литературе, а также изучить современные исследования, связанные с данными темами.

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;
- контент-анализ;
- методы математико-статистической обработки данных.

Для исследования использовались следующие методики:

- методики исследования самоотношения С.Р. Пантеева;
- опросник «Профиль отношения к смерти» (Death Attitude Profile-Revised) Ричарда С.Хейсла и Роберта У.Юомэлом;
- опросник «Страх личной смерти» (Fear of Personal Death Scale) V. Florian в адаптации К.А. Чистопольской, О.В. Митина и С.Н. Ениколопова.

Структура работы.

Выпускная работа состоит из оглавления, введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы. Текст бакалаврской работы изложен на 74 страницах. Текст работы иллюстрируют 5 рисунков и 3 таблицы.

Глава 1 Аспекты исследования смерти и ее взаимосвязи с тенденцией к самообвинению

1.1 Проблема самоотношения в психологии

Исследование человеческого «Я» охватывает анализ нескольких ключевых понятий, включая «самость», «самосознание», «Я-концепцию» и «самоотношение», которые тесно взаимосвязаны. Множество психологов занимались изучением проблемы «самости». Карл Юнг, выдающийся швейцарский психолог и основатель аналитической психологии, в своих исследованиях уделял особое внимание концепции самости. Он рассматривал самость как архетип, являющийся проявлением целостности и гармонии в психологической структуре человека [17].

Архетип самости представляет собой совокупность основных аспектов личности, которые объединяют различные противоположности и индивидуальные аспекты. Он включает в себя нашу истинную сущность, скрытую за масками и ролями, которые мы играем в обществе. Самость является идеальной формой, достигаемой через индивидуацию – процесс осознания и интеграции своих аспектов и потребностей.

Карл Юнг утверждал, что самость представляет собой источник внутренней мудрости, осуществляющий гармонию между сознанием и бессознательным [20]. Самость управляет нашим развитием и самоосуществлением, способствуя формированию здоровой личности. Когда мы удаемся достичь согласованности с нашей самостью, мы обретаем внутреннюю уверенность, целостность и гармонию.

Однако, самость – это не постоянное состояние, а динамичный процесс развития. Карл Юнг раскрывал понятие самости как цикличную итерацию между индивидуацией и дезиндивидуацией, то есть между интеграцией и дифференциацией частей личности. В этом процессе мы сначала интегрируем различные аспекты себя в поиске целостности, а затем

разделяемся на более отдельные части для лучшего понимания и самовыражения.

Благодаря своей работе по изучению самости, Карл Юнг сделал огромный вклад в психологию и помог многим людям обрести гармонию и самоопределение [21]. Его концепция самости стала важным инструментом в работе со своими внутренними конфликтами и развитием своего потенциала. Самость, как архетип целостности, предлагает каждому из нас путь к истинному самосознанию и самореализации, что важно не только для нашего личного благополучия, но и для общества в целом.

Самость формируется в процессе индивидуации, когда психика становится единым и неделимым целым, отличным от отдельных фрагментов сознания [25]. Основатель интерперсонального самоанализа, Гарри Салливан, отличается от Юнга в том, что он утверждает, что самость не является врожденным качеством, а формируется через освоение ролей и использование языковых практик. В этом случае, основная цель самости заключается в подтверждении концепции «Я – хороший», достижении удовлетворения и сокращении уровня тревоги. [27].

В традиционной парадигме поведения Р. Уотсон строил концепцию «самости» на основе наблюдаемых паттернов поведения, не отвергая само понятие [8]. В то время как представители трансперсональной психологии, вроде С. Грофа, абсолютно не признавали наличие «индивидуальности» и «Я», рассматривая человека скорее как временную форму, в которой проявляется «дух». По их мнению, «самость» может быть определена как понятие «определенность объекта» играет важную роль в контексте идентификации и понимания данного объекта. [14].

Это понятие первоначально получило значительное внимание в психологических исследованиях благодаря работам Уильяма Джеймса. Согласно Джеймсу, «самость» является неизменным фундаментом личности и проявляется у каждого индивидуума в момент его пробуждения. Он выделял три уровня этой «самости»:

- материальный – то, что индивидуум признает своим, в том числе его физическое тело, владение и окружающую среду;
- социальный – маски, которые примеряет индивидуум;
- духовный – собственный и индивидуальный взгляд на вещи индивидуума (Джеймс У, 2011).

Гуманистическая психология акцентирует внимание на двух аспектах - «опыте восприятия» и «уникальности». А. Маслоу считает, что стремление к самореализации является важной чертой человека [22]. Важным аспектом становления человека является его «самость» - внутренняя природа, выражающаяся через естественные способности, предпочтения и убеждения. Когда этот первоначальный материал сталкивается с внешним миром и начинает взаимодействовать с ним, он превращается в концепцию «Я» [16]. В рамках гуманистической психологии возникает понятие «Я-концепции», которое отражает двойственную природу человека в качестве исследующего субъекта и исследуемого объекта [1]. Термин «Я-концепция» схож с понятием «самосознания», однако также включает оценочный аспект самосознания. Р. Бернс описывает Я-концепцию следующим образом: «Я-концепция определяет не только то, кто является человеком, но и то, как он оценивает свое активное начало и потенциал развития в будущем». Он выделяет три составляющих Я-концепции:

- когнитивную – взгляд индивидуума на самого себя;
- оценочная сфера человека включает в себя его способность оценивать свои характеристики, а также стремление соотнести их с идеальным образом себя и социальными ожиданиями;
- поведенческая сфера отражает реальные поступки человека. (Бернс, 1986).

Роль сравнения между реальным и идеальным «Я» в формировании самооценки выделяется Бернсом [24]. Если эти два аспекта близко схожи, то человек склонен иметь высокую самооценку; в случае большого расхождения, самооценка может быть низкой. Но недавние исследования

указывают на то, что даже при значительном различии между реальной и идеальной самооценкой, уровень текущей самооценки не снижается значительно и негативные эмоции, связанные с этим, не возрастают, когда человек находится в поздней юности (18-19 лет) или ранней зрелости (21-35 лет) [30].

В развитии современного понимания самости значительное влияние оказали работы Дж.Г. Мида в рамках социального интеракционизма [28]. Он утверждает, что человек воспринимает себя через взаимодействие и взаимоотношения с другими людьми. В своих исследованиях Мид вводит понятие «зеркального Я», которое объясняет, как оценки, получаемые от окружающих, влияют на самоосознание человека. Он выделяет две составляющие самости: «Я-сам» и «Я-меня». «Я-сам» - это активная, воспринимающая и чувствующая часть самости, но не отражающая на себя внимание. «Я-меня» - это осознание и рефлексия опыта «Я-сам» в прошлом. Современная психология уделяет внимание не только сути самости, но и ее формированию [18]. Конструирование самости - это процесс, который обладает временными и социальными характеристиками. Кули полагает, что развитие самосознания и саморефлексии у детей зависит от их взаимодействия с другими людьми, особенно с членами семьи. Самость и общество неразрывно связаны, ибо человек не может рассматривать себя в отрыве от своей принадлежности к определенной социальной группе [25]. В рамках социально-конструктивистской парадигмы великое значение придается связи самости с социальными структурами, включая язык, с помощью которого человек может описывать свой опыт и самого себя [11].

В настоящее время изучение проблемы концепции Я и самости в психологии осложнено в теоретическом плане из-за разделения психических процессов, их содержания и результатов. На данный момент не существует единой объединенной 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 его взаимодействия. В философии Г. Гегеля это отношение было рассмотрено в виде иерархической структуры с несколькими уровнями [15].

Уровень 1: восприятие своего существования и осознание уникальности отличает нас от других людей. Это приводит к ощущению неполноты и желанию самореализоваться в этом безграничном мире.

Уровень 2: с нашими взаимодействиями с другими людьми, наше «Я» становится интересным для нас. Мы начинаем осознавать, что мы особенные, имеем свои уникальные черты.

Уровень 3: чувство глубокой общности с другими людьми позволяет нам почувствовать себя частью объективного духа. Философы экзистенциализма не рассматривали самоотношение как отдельную категорию, но занимались изучением самосознания и поиска смысла бытия, через которые проявлялось самоотношение.

Отечественная психология, опираясь на теорию деятельности Л.С. Выготского, исследует самооценку как одну из составляющих самосознания личности в контексте её деятельности и общения. В работах Б.Г. Ананьева, А.Л. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Л.И. Божовича самооценка рассматривается как сложный компонент самосознания. Интересно отметить, что И.И. Чеснокова и Столин принципиально разделяют термины «самооценка» и «самопознание».

В национальной психологии термин «самоотношение» был первоначально введен грузинским ученым Н.И. Саржвеладзе в 1947 году [13]. Он стал автором многочисленных работ, где обсуждался способ отношения к себе, как неотъемлемой составляющей самосознания. Он охватывал такие важные элементы, как самооценка, самопознание, эмоциональное отношение, самоконтроль и саморегуляция. Концепция самоотношения была шире, чем самосознание, самооценка и подобные понятия, и включала в себя различные аспекты внутренней жизни человека.

Взгляд Саржвеладзе заключался в том, что самоотношение определяло самосознание, а «Я» являлось и объектом, и субъектом этих отношений. Оно также входило в общую систему межличностных взаимодействий и тесно связано с отношением к окружающему миру.

А.М. Колышко считает, что самоотношение присутствует в любом проявлении человека в качестве социального субъекта. Он выделяет различные психологические категории, которые могут использоваться для описания отношения личности к самой себе, такие как самооценка, самоуважение, самопринятие, саморегуляция [19]. В психологической литературе эти термины часто используются как синонимы. Понятие глобальной самооценки связано с ощущением своей ценности и значимости. В родной психологии, глобальная самооценка рассматривается как уникальная эмоциональная составляющая личности, которая проявляется в результате интеграции самопонимания и эмоционально-ценностного взаимодействия или как общее ощущение «за» или «против» своего «Я», объединяющее позитивные и негативные аспекты самоотношения.

В родной психологии основы исследования отношения человека к себе положили Леонтьев, Рубинштейн, Спиркин, Шорохова, Кон, Чеснокова, Саржвеладзе. В теории отношений, разработанной Лазурским и Мясищевым, самоотношение представляет собой «меру осознания и качество эмоционально-ценностного принятия себя». Это понятие тесно связано с жизненными целями и ценностными ориентациями личности, и способствует формированию целостности личности.

Самоотношение – это способность человека воспринимать и понимать себя со всеми своими качествами, достоинствами и недостатками. Это субъективное и эмоционально окрашенное отношение к себе, которое включает в себя как позитивную, так и негативную самооценку. Человек с положительным самоотношением принимает себя таким, какой он есть, и осознает свою ценность и значимость. Он может не соглашаться с

некоторыми своими чертами, но не позволяет этому влиять на свою самооценку и самопринятие.

Жизненные цели и ценностные ориентации играют важную роль в формировании самоотношения личности. Когда человек осознает свои цели и стремится к их достижению, это влияет на его самовосприятие и самопринятие. Например, человек, который ставит перед собой цель вести здоровый образ жизни, может испытывать удовлетворение и гордость от своих достижений, что способствует формированию положительного самоотношения.

Самоотношение также взаимосвязано социальным окружением и взаимодействием с другими людьми. Семья, друзья, коллеги и общество в целом могут влиять на самоотношение человека. При поддержке и позитивном отношении окружающих, личность может развивать положительное самоотношение и стать более уверенной в своих силах. В то же время, негативное отношение или критика со стороны окружающих может отрицательно сказываться на самооценке и самопринятии человека [14].

Развитие здорового и положительного самоотношения является важной задачей для каждого человека. Это помогает укрепить самоуважение и самодоверие, а также повысить уровень благополучия и удовлетворенности собственной жизнью. Способность принять себя таким, какой мы есть, и стремиться к саморазвитию и достижению жизненных целей является основой для формирования интегральной и сбалансированной личности [29].

А.М. Кольшко подчеркивает два подхода к пониманию самоуважения: как установку относительно собственной личности, имеющую когнитивный, эмоциональный и практический компонент, и только как эмоциональный компонент установки на себя. Важной является регуляторная функция самоуважения, определяющая поведение личности.

Согласно исследованиям С.Г. Якобсона и Г.И. Моревой, одним из мотивов, поощряющих людей соблюдать моральные нормы, является их

стремление сохранить положительное отношение к себе [20]. Понятие самоотношения часто трактуется как эмоциональный компонент самосознания. И.И. Чеснокова внесла значимый вклад в развитие этой концепции, предложив понятие «эмоционально-ценностного самоотношения», описывающее эмоциональные реакции личности при получении информации о себе. Формирование самоотношения происходит на двух уровнях:

- сравнение себя с другими людьми - это еще не полное осознание себя;
- познание себя через внутренний диалог - более зрелый уровень (Чеснокова, 1977).

В работах С.Р. Пантилеева и В.В. Столина самоотношение рассматривается как оценка личностных характеристик, которые либо способствуют, либо препятствуют самореализации [26]. В зависимости от этого, отношение к себе может быть:

- позитивным - «Я» способствует самореализации;
- негативным - «Я» мешает самореализации;
- конфликтным - «Я» одновременно способствует и препятствует [21], [13].

В современной психологии придерживаются мнения о том, что самоотношение представляет собой не простую, а сложную структуру. По мнению И.И. Чесноковой, существует существенная разница между эмоциональной реакцией и оценочным суждением как компонентами самоотношения [23]. П.М. Якобсон использует термин «инактуальная форма» для описания «свёрнутой» в оценочное суждение реакции, которая не является прямым эмоциональным переживанием в данный момент (Якобсон П.М., 1989). Социально-компоративная оценка качеств и удовлетворенность этой оценкой, как частями самоотношения, были определены Е.Т. Соколовой (1989). Н.И. Сарджвеладзе, А.В. Захарова и И.С. Коновальчук выделяют две составляющие самоотношения:

когнитивный и аффективный [28; 8; 30]. В концепции самосознания В.В. Столина выделены три измерения самоотношения: симпатия, уважение и близость [21].

С.Р. Пантилеев выделяет две взаимосвязанные подсистемы, составляющие самоотношение:

- оценочная подсистема, которую можно охарактеризовать как «самоуважение», «чувство компетентности» и «чувство эффективности»;
- эмоционально-ценностная подсистема, связанная с такими чувствами, как «аутосимпатия», «чувство собственного достоинства», «самоценность» и «самопринятие» [22; 27].

А.М. Кольшко и И.И. Чеснова отмечают различия в механизмах развития, гетерохронности развития и защитных механизмах подсистем самоотношения [13]. По мнению Е.Т. Соколовой, оценочное самоотношение легче поддерживать на относительно высоком уровне с помощью рациональных защитных механизмов [30]. Оно становится независимым от отношений с родителями на более ранних стадиях развития и более подвержено самонаблюдению, так как соответствует социально-желательным нормам. В то же время, эмоционально-ценностное самоотношение формируется в процессе эмоционального взаимодействия с важными для нас людьми, главным образом с родителями.

Оно является более устойчивым личностным образованием и менее подвержено внешним влияниям. Оценочное самоотношение связано с чувством превосходства над другими, в то время как ценностное самоотношение связано с ощущением превосходства над собой самим (Соколова Е.Т., 1989).

Каждая из подсистем самоотношения связана с различными потребностями личности. По мнению Э. Фромма, потребность в самоуважении (оценочное самоотношение) является внутренней формой отцовской любви, основанной на определенных условиях, в то время как

потребность в самопринятии (эмоционально-ценностное самоотношение) представляет собой материнскую безусловную любовь [10].

В самоотношении С.Р. Пантилеева можно выделить три полюса:

- самоуважение – это позитивное оценочное самоотношение, которое включает «открытость», «самоуверенность», «саморуководство» и «отраженное самоотношение»;
- аутосимпатия – это позитивное эмоционально-ценностное самоотношение, которое включает «самоценность», «самопринятие» и «самопривязанность»;
- самоуничижение – это интегрированный негативный полюс оценочного и эмоционально-ценностного самоотношения, который состоит из «самообвинения» и «внутренней конфликтности» [22; 23].

Полюс самосознания связан с привязанностью к собственной личности, принятием ее духовной ценности и не включает сравнения с другими людьми, социально-значимыми и индивидуально принятыми нормами. Исследования показывают, что переживание симпатии к себе не зависит от чувства самоуважения и характеристик личности, определенных с помощью опросника Р.Б. Кэттелла. Напротив, полюс самоуважения связан с сравнением с другими людьми, представлениями общества о успешной личности и идеальным образом «Я». Согласно А.М. Колышко, существуют 4 типа самоотношения: оценочное, эмоциональное, эмоционально-оценочное и уничижительное.

Поскольку самоотношение играет важную роль в структуре личности, существует целый комплекс механизмов, направленных на его защиту и поддержание. Исследователи, такие как В.В. Столин, Н.И. Саржвеладзе, С.Р. Пантилеев, И.С. Кон и А.В. Захарова, считают защиту эмоционального компонента самосознания базовой потребностью личности. Психологические механизмы защиты, описанные З. Фрейдом еще в начале XX века, раскрывают способы сохранения положительного отношения человека к себе. А.М. Колышко выделяет 2 подхода психологов к проблеме защиты

самоотношения: «теорию самостабилизации» и «теорию самовозвеличивания». Подход И.С. Кона, который считает, что субъект всегда стремится к самоуважению и уверенности в себе, иллюстрирует теорию самовозвеличивания. Этому подходу придерживаются также западные ученые, такие как К. Хорни, М. Якоби и К. Роджерс, которые считают, что человек по своей природе стремится к положительной оценке своей личности.

И.С. Коновальчук и Е.Т. Соколова объясняют, что люди иногда могут стремиться сохранить негативное отношение к себе по причине боязни потерять свою идентичность (согласно теории самопостоянства). Защита этого отношения может происходить через внутренний диалог между «Я» и «не-Я» (которые представляют собой носителей противоположных качеств). Эта защита может направляться на поддержание симпатии к себе путем критики «не-Я» или на поддержание устойчивого и согласованного отношения к себе через отстаивание своей позиции в диалоге (Коновальчук И.С., 1992; Соколова Е.Т., 1989). В.В. Столин использовал термин «предохранительный клапан», чтобы описать механизм защиты, направленный на поддержание общего уровня самоуважения. Он функционирует путем «блокирования антипатии», чтобы снижение симпатии к себе не приводило к увеличению антипатии. Это объясняет наличие позитивного и негативного отношения к себе в структуре самоотношения (Столин В.В., 1983).

В экзистенциальной психологии используется понятие «онтологическая уверенность», которое глубоко связано с концепцией самоотношения, разработанной В.В. Столином. Онтологическая уверенность определяется как способность личности осознавать себя и свой мир. Это первоначальное понимание собственной сущности, проявляющееся уже у младенцев.

Личности, обладающие онтологической уверенностью и лишенные ее, существенно отличаются в своем восприятии себя, своего тела, других людей

и окружающего мира. Уверенная личность ощущает свое место в мире, чувствует себя признанной и интегрированной с окружающей средой, тогда как неуверенная личность ощущает себя отчужденной и нераспознанной.

Исследования Н.В. Коптевой показывают, что онтологическая уверенность тесно связана с общим чувством самоотношения, которое является глобальным ощущением себя в плюс или в минус. Онтологическая уверенность, по мнению Коптевой, является «ресурсным» чувством, которое придает ощущение безопасности и силы (Коптева Н.В., 2009).

Таким образом, онтологическая уверенность играет важную роль в формировании самоидентичности и повседневной жизни личности. Ее наличие или отсутствие существенно влияет на переживание себя и взаимодействие с окружающим миром.

1.2 Понятие самообвинения и его роль в структуре самоотношения

Самокритика влияет на самоощущение и вызывает негативные эмоции в отношении себя. Люди, склонные к самообвинению, обвиняют себя в своих недостатках. Они видят в себе причину своих неудач. Самокритика сопровождается внутренним напряжением, чувствительностью к негативным эмоциям, тревожностью и повышенным вниманием к собственным переживаниям, в основном, негативного характера. В трехфакторной модели самоощущения, разработанной С.Р. Пантилеевым, самокритика считается одной из составляющих общего фактора «унижения себя», вместе с внутренним конфликтом. Если внутренний конфликт связан с недостатком самоуважения, то самокритика имеет негативное влияние на самоощущение.

Существует явная обратная связь между самокритикой и осознанием собственного богатства, ценности, аутентичности, гармонии с окружающим миром, а также с ощущением собственного существования в своем физическом теле. Следовательно, склонность к самообвинению связана с недостатком внутреннего богатства.

Самокритика также связана с иммунитетом. С. Розенцвейг выделяет 3 типа реакций на разочарование.

Экстрапунитивная реакция направлена на поиск внешнего виновника. В этом случае человек винит других людей или обстоятельства в сложной ситуации. Он проявляет раздражительность, агрессию и стремление достигнуть цели любыми способами.

Иммунитивная реакция проявляется через самоагрессию. В этом случае человек винит самого себя в неудаче. Это вызывает у него тревогу, подавленность и ограничение поведенческого репертуара и удовлетворения потребностей.

Интрапунитивная реакция представляет собой отношение к неудаче как к неизбежному и фатальному фактору. В этом случае человек не винит ни себя, ни других.

Все акценты сохранены, а текст получил более уникальную формулировку.

Тема связи между самобичеванием и аутоагрессией является достаточно сложной и требует глубокого понимания. Однако, ряд исследований и теорий указывают на определенные параллели. Н.В. Агадзе высказывает мнение о связи аутоагрессии с самобичеванием, самоунижением и возможностью нанесения вреда себе до самоубийства [31]. Другая теория, предложенная Э. Фроммом, отмечает существование двух форм аутоагрессии - доброкачественной и злокачественной. В доброкачественной форме, аутоагрессия используется в качестве адаптивного механизма помогающего справиться с трудностями и сохранять цивилизованность. Тем не менее, когда защитные механизмы становятся менее эффективными, аутоагрессия приобретает более пагубную форму, превращаясь в разрушительность и безжалостность. Необходимо отметить, что только оборонительная агрессия, направленная на внешнюю среду, является результатом биологических факторов. Внутренняя агрессия, с другой стороны, является результатом культурных влияний и часто проявляется как стремление избежать свободы.

В психоанализе аутоагрессия рассматривается как механизм защиты и представляет собой форму «поворота против себя». Если благополучие человека зависит от объекта, на котором изначально была направлена агрессия, то она может быть перенаправлена на самого себя.

Гештальт-психология также вносит свой вклад в понимание аутоагрессии. Термин «ретрофлексия», используемый в этой области психологии, имеет некоторое сходство с понятием «поворот против себя». Он описывает процесс перенесения того, что было адресовано внешней среде, во внутреннее пространство субъекта. Ф. Перлз считает, что из-за страха наказания за определенное поведение, индивид подавляет свое поведение, но потребность в нем не исчезает, а превращается во внутренний конфликт между разными частями его личности. Ретрофлексия становится патологической, когда подавление импульса происходит неосознанно и становится привычным. По словам Ф. Перлза, ретрофлексор становится самым опасным врагом самому себе, постоянно испытывая чувство стыда. Большинство ретрофлексированных импульсов являются проявлением агрессии. Таким образом, ретрофлексия может проявляться в виде вредных привычек и самоповреждающего поведения, а в крайних случаях может привести к самоубийству [23].

В рамках психодинамической модели можно рассмотреть тенденцию к саморазрушению как проявление энергии мортидо и влечения к смерти, которое было описано П. Федерном. К. Менингер выделял такую форму саморазрушающего поведения, как «хроническое самоубийство», которое может включать аскетизм, мученичество, неврастение, алкоголизм и антисоциальное поведение. Согласно З. Фрейду, мазохизм связан с бессознательной потребностью в наказании, основанной на чувстве вины, и проистекает из переживания чувства отверженности и заброшенности. Это выражается в агрессивных импульсах, направленных на самого себя. Психоанализ утверждает, что целью мазохистического поведения является освобождение накопившейся энергии мортидо и восстановление внутреннего

равновесия. Причины самонаправленной агрессии обусловлены неспособностью человека справиться с трудностями и адаптироваться к обществу, и таким образом она становится парадоксальным способом адаптации. Исследование, проведенное Т.С. Яценко и А.В. Педченко, предлагает вывод, что чувство вины приводит к неосознаваемому стремлению к самонаказанию.

Самокритика также рассматривается в теории преодоления сложных и критических ситуаций. В модели поведенческих стратегий Э. Хейма самокритика видится как один из способов эмоциональной адаптации, проявляемый через постоянное ощущение вины и заслуженного наказания. Однако самокритика - это негативная стратегия, которая не способствует решению проблемы.

Проблема самообвинения связана с понятием «вины». Ю.М. Орлов рассматривает вину как результат автоматических реакций субъекта, связанных с сравнением собственных представлений о правильном поведении с реальными действиями в конкретной ситуации. К. Муздыбаев определяет вину как негативное чувство, возникающее при осознании собственных действий. Вину можно отнести к группе эмоций, связанных с самооценкой и поддержанием или потерей собственного уважения в конкретной ситуации.

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 с поступками в отношении самого себя. Вину вызывают поступки, которые противоречат самому себе, непродуктивное использование имеющейся жизни и нереализацию собственного потенциала. Экзистенциальная вина имеет бытийный характер и неизбежна. И. Ялом различает подлинную вину, связанную с реальными проступками, и невротическую вину, вызванную воображаемыми или незначительными поступками, переживания, связанные с которыми слишком сильны и неадекватны [2].

Таким образом, самобичевание представляет собой негативные чувства, направленные на собственную личность, которые могут проявляться в агрессии, направленной на самого себя. Это является крайней формой самобичевания, включая желание или причинение вреда самому себе.

1.3 Феномен смерти в психологии и отношение к смерти

Отношение к смерти является неотъемлемой частью человеческого мировоззрения и играет важную роль в формировании нашего видения мира. Загадка смерти всегда интересовала людей и отношение к ней различалось в разные исторические периоды. Согласно А.Я. Гуревичу, представления о смерти, обряды похорон, символика и отношение к умершим являются неотъемлемой частью каждой культуры. Страх перед смертью всегда сопровождал человечество, заставляя общество прикладывать усилия для преодоления этого страха. Гуревич называет смерть одним из главных аспектов коллективного сознания и считает, что изучение отношения к смерти может помочь нам лучше понять отношение людей к жизни и ее ценностям в разные эпохи.

Ф. Арьес в своей работе «Человек перед лицом смерти» рассматривает взаимосвязь между отношением к смерти в обществе и типом личности. На стадии «прирученной смерти» человек воспринимал смерть как естественное завершение жизни и ощущал себя частью природы. Это отношение было «нормальным» для того времени, в отличие от отношения, присущего современному человеку. Смерть не воспринималась как личная трагедия, кладбища оставались в пределах поселений, похороны служили единению семьи покойного, а представления о загробной жизни сводились к идее вечного сна до второго пришествия Христа.

Вторая стадия, «смерть своя», началась в XI-XIII веках с появлением концепции Страшного Суда. Вместо всеобщего судного дня, человечество начало ожидать индивидуального суда на пороге собственной смерти. Арьес

считает, что эти представления связаны с развитием самосознания. Через смерть мы понимаем свою индивидуальность, и конец жизни становится концом нашей личной истории. Одновременно, соседство с умершими, вид скелетов и трупов становятся неприемлемыми, но образы смерти находят выражение в искусстве.

Третья стадия эволюции, «смерть далекая и близкая», пришлась на эпоху Просвещения в Европе. В этом времени люди опьянены жаждой жизни и стремятся к удовольствиям. Человек пытается выдвинуть себя против природы, и вместе с этим прочные защитные механизмы отпадают. Смерть воспринимается как нечто дикое и необузданное. Эпоха романтизма открывает новую главу в отношении к смерти, она становится прекрасной, и семейные узы и эмоциональные отношения делают смерть другого, близкого человека, более значимой и трагической, чем собственная смерть. Страх перед возмездием Божьим ослаб, и смерть стала временной встречей с теми, кто ушел. Арьес обозначает последнюю, пятую стадию «перевернутой смертью», которая наступила в XX веке. Табу, ранее накладываемые на сексуальные темы, переносятся на смерть, и даже ее упоминание становится неприличным. Современное западное общество живет так, будто никто не умирает, и заботы о человеческой смерти ограничены узким кругом людей, таких как врачи, родственники и работники ритуальных агентств. Культура, сосредоточенная на счастье и удовольствиях, избегает соприкосновения со смертью, чтобы не нарушить свою сущность.

Исследователи подчеркивают характерные черты общества, где происходит «перевернутая смерть». Элизабет Кюблер-Росс, опираясь на свой опыт работы в хосписе и непосредственное столкновение со смертью, отмечает, что процесс умирания стал одиноким и механизированным. Все в угоду эффективности медицины, больной лишается права уходить из жизни в кругу близких, в умиротворенной обстановке, и права принимать решения о своей смерти самостоятельно. Росс отмечает сходство отношения к смерти древних народов с восприятием ее детьми. Дети чувствуют страх и чувство

вины за то, что они как-то причастны к гибели близких, считают себя ответственными и ожидают наказания. В современном обществе не принято выражать гнев и обиду на умершего, связанные с потерей, этим чувствам не суждено развиваться. Дети, которых отстраняют от общения с умирающими и обсуждения темы смерти, не воспринимают смерть как естественную составляющую жизни. Таким образом, современные реалии только усиливают страх смерти, увеличивают число эмоциональных расстройств и требуют поддержки перед лицом смерти и процессом умирания [12]. Еще одним фактором, влияющим на изменение отношения к смерти, является медицина. С развитием медицины и гигиены люди стали уязвимее и потеряли способность переносить образы и запахи смерти, а также физическую боль, которые несколько веков назад являлись естественной частью жизни [33].

Э. Фромм указывал на противоречие, которое возникает в современном обществе. С одной стороны, оно ориентировано на все, что статично, неорганическое, искусственное, механизированное, и культивирует культуру насилия. С другой стороны, смерть, как таковая, исключена из культурного поля. Отсутствие связи между жизнью и смертью приводит к «омертвлению» жизни и дегуманизации [17].

По описанным причинам отношение современного человека к смерти характеризуется стремлением избегать этой темы, особенно в отношении себя и близких людей, несмотря на наличие в культурном пространстве образов о смерти, и страхом перед смертью, который связан с неполноценным и лишенным смысла существованием [21].

Значительное внимание к феномену смерти началось в психологической науке только в XX веке. В психоанализе проблема смерти не получила должного развития. З. Фрейд утверждал, что смерть не существует в бессознательном, потому что человек не имеет соответствующего опыта. Он рассматривал страх смерти как продолжение страха кастрации. Фрейд, в своей изначальной теории инстинктов, не уделил

должного внимания теме смерти. Однако, в последующие годы, эта тема была изучена в работе «По ту сторону принципа удовольствия», где объединены концепции влечения к смерти, разработанные С. Шпильрейном, А. Адлером, В. Штекелем и К.Г. Юнгом. Вторая теория инстинктов предполагает наличие в человеке двух противоположных сил - «инстинкта жизни» Эрос и «инстинкта смерти» Танатоса. Ранее смерть рассматривалась как внешний фактор, однако, в рамках классического психоанализа, она приобретает внутриспсихическое значение, что означает важный поворот.

Мэланин Кляйн критикует идею Фрейда о первичной важности страха кастрации по сравнению со страхом смерти и считает, что страх смерти усиливает страх кастрации, но не является его эквивалентом. Она также не согласна с мнением Фрейда относительно отсутствия страха смерти в бессознательном. Кляйн подтверждает существование в глубинных слоях психики инстинкта смерти, но утверждает, что бессознательный страх смерти противодействует этому инстинкту.

Тема смерти наиболее подробно исследуется в парадигме экзистенциальной психологии. Ирвин Ялом рассматривает смерть как одну из четырех неизбежных реальностей существования, наряду со свободой, экзистенциальной изоляцией и бессмысленностью. Эти неизбежности осознаются через внутреннюю рефлексия и переживание определенных граничных ситуаций. Столкновение человека с этими неизбежностями вызывает конфликт. Сознание смерти и столкновение с ней вызывают тревогу, которая в свою очередь инициирует защитные механизмы [27].

Ирвин Д. Ялом, прославленный американский психиатр и талантливый литератор, определяет некоторые принципы, связанные с влиянием смерти на историю жизни человека.

Первый постулат Ялома заключается в том, что осознание смерти является неотъемлемой частью человеческого существования. Он утверждает, что отказ от признания этого факта может привести к различным психологическим проблемам и конфликтам внутри личности [4].

Второй постулат предложенный Яломом заключается в том, что представления о смерти имеют глубокое влияние на нашу жизнь. Они определяют нашу мотивацию, ценности и выборы, которые мы делаем. Согласно Ялому, осознание ограниченности времени на Земле стимулирует нас к достижению личных целей и осмыслению смысла жизни.

Третий постулат Ялома заключается в том, что страх перед смертью может быть преодолен и преобразован в источник эмоционального роста. Он отмечает, что интеграция смерти в свою жизнь позволяет нам оценить ее ценность и наслаждаться каждым моментом, привнося больше осознанности и глубины в нашу сущность.

Четвертый постулат Ирвина Д. Ялома говорит о том, что представления о смерти являются индивидуальными и находятся в постоянном развитии и трансформации на протяжении жизни каждого человека. Он подчеркивает, что наше отношение к смерти может изменяться в зависимости от нашего возраста, опыта, культуры и жизненных обстоятельств (Ялом И., 2005).

И. Ялом использует понятия «страх смерти» и «тревога смерти» как синонимы. Однако прежде чем он это сделал, различие между страхом и тревогой было отмечено философом Сёреном Кьеркегором. Страх имеет объект и направлен на что-то, тогда как тревога несознательна и связана с перспективой, что человек может сам стать ничем [6]. Ялом предлагает сместить тревогу от отсутствия к присутствию, то есть воспринимать и проработать страх смерти, который является источником тревоги [4].

В дополнение к широко распространенным механизмам психологической защиты, выявленным Зигмундом Фрейдом, Ирвин Ялом выделил два особенных и фундаментальных механизма обороны от страха перед смертью.

Первый из них – это дистанцирование. Люди, использующие этот механизм, отделяют себя от своего представления о смерти, пытаясь сохранить некий контроль над своими мыслями и эмоциями. Они могут

рассматривать смерть как абстрактное понятие, неживой объект или удаляться от него путем прочтения книг о смерти, изучения истории или религиозных верований. Дистанцирование позволяет им избегать непосредственной конфронтации с темой смерти и сохранять свое психическое равновесие.

Второй механизм – это фокус на жизни. Люди, использующие этот механизм, уделяют большое внимание своим жизненным ценностям, целям, отношениям и достижениям. Они активно стремятся к саморазвитию, самореализации и построению смысловой системы, которая позволяет им чувствовать себя удовлетворенными и осознанными своего существования. Фокус на жизни помогает им забыть о страхе перед смертью и сконцентрироваться на моменте проживания своей жизни [7].

Таким образом, дистанцирование и фокус на жизни становятся эффективными и стратегическими способами преодоления страха перед смертью. Они позволяют людям обратить свой взгляд от смерти на жизнь и найти в ней силу и смысл, необходимые для преодоления данного страха. Эти механизмы обороны помогают нам сохранять ментальное здоровье и продолжать двигаться вперед, даже сталкиваясь с непредсказуемыми и угрожающими аспектами смерти [17].

Основатель логотерапии Виктор Франкл утверждает, что конечность человеческого существования лишает жизнь смысла, а, наоборот, придает ей смысл. Сталкиваясь с неизбежностью смерти, человек обязан максимально полно использовать свое время и реализовывать имеющиеся возможности [33].

Исследователи Джон Дигтори и Дэвид Ротман разработали структурированный перечень страхов, которые люди испытывают в отношении смерти. Этот список представляет собой ценное обобщение наиболее типичных и распространенных страхов, которые возникают в человеческом сознании в контексте смерти и всего, что с ней связано.

Первый вид страхов, выделенных исследователями, связан с ощущением потери или разлуки с близкими людьми. Этот страх может быть вызван не только смертью самого индивида, но и потерей супруга, родителей, детей, друзей или других значимых людей в жизни. Человек может испытывать тревогу по поводу того, как он сможет справиться с этой утратой, как сохранить свои эмоциональные связи и как продолжить жить, осознавая отсутствие этих близких людей рядом с ним.

Второй вид страха, выявленный исследователями, связан с неопределенностью и неизвестностью, сопутствующей смерти. Человек может беспокоиться о том, что ждет его после смерти, есть ли что-то после нее и сколько времени останется до наступления этого неизбежного события. Важным аспектом этого страха является мысль о том, будут ли близкие люди продолжать помнить о нем после его ухода [5].

Третий вид страха связан с физической болью и страданием, которые, как считается, могут сопутствовать смерти. Человек может опасаться страданий, связанных с физическим распадом организма, болезнями, болевыми ощущениями и прочими физическими аспектами смерти. Основным вопросом, который возникает в этом случае, является, насколько боль и страдание могут быть облегчены или уменьшены в процессе подхода к смерти.

Контроль над собственной жизнью и потеря автономии – четвертый вид страха, выделенный исследователями [6]. Человек может опасаться потери способности самостоятельно принимать решения и контролировать свою жизнь в связи с наступающей смертью. Подобные опасения могут возникать в случаях терминальной болезни или возрастных проблем, когда индивид ощущает свое постепенное отстранение от активной и полноценной жизни до полной потери возможности влиять на собственное существование.

Пятый и последний вид страха, представленный исследователями, связан с невозможностью завершить незавершенные дела и совершить важные жизненные шаги перед смертью. Основным беспокойством здесь

является мысль о том, что останется несделанным или несказанным, возможно, проявить любовь к кому-то, исправить ошибки или достичь некоторых целей в жизни [8].

Этот перечень страхов является ценным ориентиром для понимания эмоциональной и психологической стороны соприкосновения смерти [9]. Он помогает лучше понять, что шире и сложнее, чем простая боязнь того, что ожидает нас после смерти. Эти исследования позволяют сформировать более глубокое и комплексное представление о том, как отношение к смерти влияет на жизнь и взаимодействие с окружающим миром. (Diggory J., Rothman D., 1961).

Отрицание смерти занимает значительную часть человеческой энергии. Мы, люди, постоянно пытаемся преодолеть страх перед смертью, который является фундаментальным мотивом как на уровне личности, так и на уровне общества.

На личностном уровне, мы используем различные психологические защиты и механизмы, чтобы избежать столкновения с сущностью смерти. Например, мы можем откладывать мысли о смерти, заниматься вещами, которые приносят нам удовольствие, или рассчитывать на будущее [3].

Мы также выражаем свой страх перед смертью через сны, которые могут быть символическими проявлениями наших бессознательных страхов и желаний. Сны, связанные со смертью, могут помочь нам осознать и принять наши эмоциональные реакции на тему смерти.

На макросоциальном уровне, мы создаем религии, памятники, кладбища и веру в прогресс, чтобы справиться со страхом перед смертью. Религия, по своей сути, предлагает нам вечность в другом мире, обещая надежду на после жизнь. Памятники и кладбища служат нам напоминаниями о прошлых поколениях и предоставляют места, где мы можем почтить память о покойных.

Мы также стремимся достичь бессмертия через творчество, поскольку своими уникальными творениями мы оставляем след в истории и продлеваем

свою жизнь в памяти поколений. Наше стремление к бесконечности может быть выражено в искусстве, литературе, музыке и других формах творчества.

Некоторые люди также ищут бессмертия через превосходство над своим эго. Они стремятся достичь высшего уровня саморазвития и самосовершенствования, чтобы оставить о себе вечный след в истории и на память людей.

Таким образом, отрицание смерти и преодоление страха перед ней проявляются в различных способах достижения бессмертия, будь то биологическая продолжительность жизни, участие в религиозных верованиях, творческое самовыражение, стремление к бесконечности или превосходство над эго. Все эти способы помогают нам лучше осознать и справиться со страхом перед смертью, который будет с нами всегда.

Гиберт Файфель, известный философ и писатель, акцентирует свое внимание на трех основных аспектах, связанных с проблемой смерти. В своем исследовании он глубоко анализирует их, пытаясь пролить свет на эту загадочную тему, которая всегда вызывала различные эмоции и интерес у людей.

Первым аспектом, который он обнаруживает, является физиологический аспект смерти. Файфель размышляет о физической составляющей смерти, о том, как происходят процессы ухода этой жизненной энергии из организма. Он исследует моменты прекращения работы органов и систем, осмысливая их влияние на происходящие изменения в механизмах жизни. В этом контексте он рассматривает науку и биологические аспекты смерти, придавая им большое значение.

Однако Г. Файфель не останавливается на физиологическом аспекте и переходит к следующему - социальному аспекту смерти. Он исследует влияние смерти на общество и на людей, на их отношения с окружающими и восприятие этого неизбежного факта. Файфель исследует эмоциональные аспекты смерти, обсуждает психологические воздействия потери близких и построение социальной поддержки в периоды горя.

Третий аспект, на котором Г. Файфель сфокусирован, - это метафизическая сторона смерти. Открывая новые горизонты, он исследует философские, религиозные и мистические подходы к смерти. Он анализирует вопросы о смысле жизни и после смерти, равно как и духовном достижении, которое приходит после того, как жизнь прекращается [10].

Суть исследований Гиберта Файфеля заключается в попытке понять смерть со всех возможных сторон. Он стремится пролить свет на эту загадочную и болезненную тему, полагаясь не только на научные факты, но и на философские и духовные аспекты. Подойдя к проблеме смерти с разных ракурсов, Файфель пытается приоткрыть завесу тайны, оставляя обширную и глубокую научную наследство для будущих поколений (Файфель, 2005).

Соотношение смерти и понимание ее сущности претерпевают изменения по мере взросления, соответственно, исследование начинается с рассмотрения детского понимания и отношения к смерти, на примере работ С. Энтони [5]. Сознание смерти проходит через несколько этапов, прежде чем стать «зрелым», то есть фундаментально-научным и включать термины, такие как «необратимость», «нефункциональность» и «причинность». Согласно объяснению Д. Элkinда, в период подросткового возраста еще не осознается собственная смертность, несмотря на понимание смертности других, из-за сохранения эгоцентризма в мышлении [77]. В подростковом возрасте и в юности развивается абстрактное мышление, возникает способность к рефлексии, С.Л. Рубинштейн назвал это состояние «вне жизни»[32]. Становятся понятными ценности жизни, осознается свое место во вселенной. Таким образом, смерть приобретает место в личной картине мира и осознается как неизбежная составляющая жизни.

Современные молодые люди, согласно Л.В. Шутовой, могут быть определены через шесть основных типов отношения к смерти.

Первый тип – это отрицание смерти. Молодые люди этого типа стараются не думать о смерти и избегать ее обсуждения. Они избегают тем, связанных со смертью, и стараются жить настолько полно, чтобы отвлечься

от мыслей о непредсказуемом окончании жизни. Для них смерть – это нечто далекое и нереальное, и они не хотят иметь с ней дело.

Второй тип – это смерть как трагическая потеря. Молодые люди этого типа испытывают глубокую боль и горе при потере близкого человека. Они сильно переживают утрату и долго могут не мочь принять произошедшее. Они часто задаются вопросом о смысле жизни и о том, как продолжить жить после такой тяжелой потери.

Третий тип – это умиротворение. Молодые люди этого типа мирятся со смертью как неотъемлемой частью жизни. Они понимают, что смерть является неизбежным окончанием, и стараются научиться принимать это. Они ищут смысл жизни, несмотря на ее краткость, и находят спокойствие и умиротворение в этом понимании.

Четвертый тип – это смерть как вызов. Молодые люди этого типа видят смерть как вызов к действию и поиску смысла жизни. Они осознают, что время ограничено, и стремятся использовать его наиболее эффективно. Они ставят перед собой цели, идут на риск и стремятся сделать что-то значимое, чтобы оставить свой след после себя.

Пятый тип – это смерть как искусство. Молодые люди этого типа интересуются смертью как философской и художественной темой. Они изучают различные культуры, исторические персонажи и исследуют моральные и этические проблемы, связанные со смертью. Они стремятся понять глубинные смыслы этого феномена и выразить свое отношение к нему в своем творчестве.

И, наконец, шестой тип – это смерть как источник вдохновения. Молодые люди этого типа видят смерть как нечто, что может вдохновить и подтолкнуть их к творчеству и достижению своих целей. Они используют понимание о временности жизни, чтобы ценить каждый момент и стремиться к саморазвитию и самосовершенствованию.

Таким образом, шесть типов отношений к смерти у современных молодых людей представляют широкий спектр мировоззрений и взглядов на

этот важный феномен. Каждый человек может относиться к смерти по-своему, и эти шесть типов помогают нам лучше понять и описать различные подходы и отношения к этому неизбежному аспекту нашей жизни.

Отношение к смерти тесно связано социальными нормами, ценностями и индивидуальными убеждениями каждого человека. Можно встретить разнообразные реакции: страх перед концом жизни, стремление отгородиться от мыслей о ней, выражение негодования, безапелляционность негативного отношения или, наоборот, положительные эмоции, когда смерть рассматривается как освобождение от страданий.

1.4 Самобичевание и отношение к смерти

На данный момент исследование проблемы связи самоотношения человека, самообвинения и отношения к смерти остается недостаточно изученной. В связи с тем, что склонность к самообвинению связана с направлением агрессивных импульсов на себя, мы провели анализ ряда источников, касающихся аутоагрессивного поведения и суицида как его крайней формы.

Исследователь И.А. Кудрявцев провел глубокий анализ суицидального поведения и разработал уникальную исследовательскую классификацию, основанную на анализе смысловых позиций личностей, присущих самоубийствам. Его работа отличается обширным опытом исследований в данной области и предлагает новые инсайты и понимание этой сложной и чувствительной проблемы.

Классификация Кудрявцева исходит из глубокого понимания и анализа смысловых позиций, которые присущи самоубийствам. Исследование учитывает социальные, психологические и психиатрические аспекты суицидального поведения, а также его возможные причины и последствия.

Одной из главных причин самоубийств является тяжелое психическое состояние. Исследования показали, что многие люди, страдающие от

депрессии, тревоги, шизофрении и других психических расстройств, имеют склонность к суицидальному поведению. Также было обнаружено, что суицидальное поведение может возникнуть в результате социального изоляции, травматических событий или потери близких людей.

Классификация суицидального поведения, разработанная И.А. Кудрявцевым, помогает увидеть разнообразие ситуаций, мотиваций и психологических состояний, которые могут привести к самоубийству. Эта уникальная исследовательская работа позволяет более глубоко понять и объяснить феномен самоубийства, что дает возможность разрабатывать эффективные меры предупреждения и поддержки для тех, кто страдает от суицидальных мыслей и намерений.

Обширный опыт И.А. Кудрявцева в исследовании суицидального поведения делает его работу авторитетной и полезной для специалистов в области психологии, психиатрии и социальной работы, а также для широкой общественности, которая заинтересована в решении этой актуальной проблемы.

В целом, классификация суицидального поведения, разработанная И.А. Кудрявцевым, является значимым вкладом в понимание и изучение данной проблемы. Она предлагает новые инсайты, исходя из анализа смысловых позиций личностей, что способствует разработке эффективных стратегий предупреждения и поддержки для тех, кто нуждается в помощи и понимании. Данное исследование позволяет нам продвигаться вперед в борьбе с самоубийствами и создать подходы, которые будут способствовать лечению и предотвращению данной проблемы [20].

В ходе исследования Т.В. Брябриной, А.И. Гиберт и А.В. Штраховой были выявлены некоторые типичные личностные особенности суицидентов, такие как низкий или заниженный уровень самооценки, склонность к самообвинению, преувеличение своей вины. Проанализировав электронные сообщения молодых людей, покончивших с собой, авторы отмечают, что смерть для многих из них предстает как комфортное состояние. В

исследовании также указывается, что подростки и молодые люди могут совершать суициды, чтобы получить подтверждение своих чувств от окружающих, узнать, кто будет горевать и как будут переживать утрату [51].

Известный психотерапевт И. Ялом считает, что у лиц, совершающих самоубийство с целью вызвать вину у окружающих, присутствует иррациональная установка о сохранении сознания и способности наблюдать за результатами своих действий после смерти. Он также отмечает, что самоубийство может служить парадоксальной защитой от страха перед смертью, так как оно является активным актом и создает иллюзию контроля над ситуацией [27].

Опросник, разработанный П.Т. Вонгом, Дж.Т. Рекером и Дж. Гессером, изучает отношение людей к смерти в рамках теории управления смыслом. Согласно этой теории, низкий уровень осмысленности жизни может привести к появлению смысла в смерти. Авторы выделяют несколько типов отношения к смерти, включая принятие-приближение, избегание, страх, принятие как способ ухода и нейтральное принятие. Один из этих типов, «принятие смерти как способа ухода», связан с положительным отношением к смерти, рассматриваемой как освобождение от проблем и прекращение трудностей. Исследования, проведенные К.А. Чистопольской и С.Н. Еникополовым, показали, что этот тип отношения характерен для людей, склонных к суициду. Мы можем предположить, что у людей с высоким уровнем самообвинений больше вероятность рассматривать смерть как способ избежать проблем и освободиться от чувства вины. Из-за отрицательных аспектов самообвинений они испытывают слабую привязанность к своей личности и низкую самооценку, сомневаются в своей уникальности и важности своего внутреннего мира. Это может влиять на более низкий уровень страха перед своей смертью.

Таким образом, проблема исследования самоотношения заключается в отсутствии универсального теоретического подхода и избытке терминов,

описывающих взаимоотношение человека с самим собой, таких как «самосознание», «самопознание», «самооценка», «самость», «Я-концепция».

Взгляд большинства современных исследователей сфокусирован на том, что самоотношение включает два основных компонента: когнитивный и эмоционально-ценностный.

Когнитивный компонент связан с сравнением себя с другими и ощущением собственного достоинства. Это позволяет человеку осознать свои индивидуальные качества и установить свое место в обществе.

Эмоционально-ценностный компонент, в свою очередь, связан с чувством симпатии и привязанности к себе. Он формирует эмоциональную связь с самим собой и является важным элементом психического самочувствия.

Важно отметить, что самоотношение занимает значимое место в структуре ценностей и мотивов человека, обеспечивая психологическую целостность его личности. Это ключевой аспект для понимания самого себя и развития собственного потенциала.

Самобичевание, включенное в трехфакторную модель самоотношения В.В. Столина, представляет собой часть общего фактора «Самоунижение», который представляет собой глобальное чувство недостойности по отношению к себе. Самобичевание связано с возложением вины на себя за неудачи, тревожностью, повышенным вниманием к отрицательным эмоциям и самоагрессией.

Отношение к смерти изменяется в разные эпохи и тесно связано с человеческим отношением к жизни, жизненными принципами и смыслами.

Современный человек склонен избегать темы смерти и испытывать страх перед ней. Однако смерть также может восприниматься как способ избавления от страданий или как способ показать окружающим, как сильно они потеряли. Чувство вины, низкая самооценка и тенденция к самоагрессии являются факторами, способствующими самоубийству и вызывающими мысли о смерти.

Глава 2 Эмпирическое исследование психологических способов преодоления страха смерти в период ранней взрослости

2.1 Организация и методы исследования

Цель данного исследования заключается в выявлении различных аспектов, связанных с отношением молодежи к смерти.

Объектом исследования является самоотношение личности.

Предметом исследования являются психологические способы преодоления страха смерти в период ранней взрослости.

Гипотеза исследования:

- вследствие фрустрации, молодые люди с самообвинением могут испытывать мысли о смерти в качестве реакции на ситуацию;
- молодые люди, испытывающие чувство самообвинения, по-разному реагируют на проблему смерти;
- молодежь с склонностью к самообвинению могут воспринимать смерть, как средство для побега или освобождения от своих проблем.

С целью достижения поставленных исследовательских целей были выдвинуты следующие задачи:

Проанализировать и описать особенности восприятия смерти у молодежи, испытывающей самообвинение.

Провести детальный анализ содержательных характеристик восприятия смерти и страха перед ней у молодежи, подверженной самообвинению, и у тех, кто не испытывает такового.

Сравнить восприятие смерти, страх перед ней и самоотношение у молодежи, имеющей самообвинение, и у тех, кто этим не страдает.

Исследовать и проанализировать специфические черты самоотношения у молодежи с самообвинением и без него.

Анализировать концепции самоотношения, самообвинения и понятия смерти в отечественной и зарубежной психологической литературе, а также изучить современные исследования, связанные с данными темами.

Методы и методики исследования

В процессе данного исследования был использован комплексный подход, включающий проведение опросов, тестирование, анализ содержания и применение математических и статистических методов для обработки полученных данных. Этот многосторонний подход позволил нам получить всестороннее представление о рассматриваемой проблеме и достичь более надежных и точных результатов. Опросы были разработаны с учетом специфики исследуемой темы и включали вопросы, направленные на выявление мнений и предпочтений участников. Тестирование проводилось для оценки знаний и навыков, а также для выявления возможных влияний на результаты исследования. Анализ содержания был осуществлен для изучения текстовой и визуальной информации, собранной в ходе исследования, с целью выявления трендов и закономерностей. Использование математических и статистических методов позволило провести качественную и количественную обработку данных, проверить гипотезы, выявить статистическую значимость результатов и сделать выводы на основе объективных фактов. Комбинация всех этих методов и подходов позволила нам получить полное и глубокое понимание исследуемого явления и обеспечить достоверность и репрезентативность полученных результатов.

Для изучения отношения к смерти, индивидуального страха перед ней и самоотношения в исследовании были применены следующие методики:

- Опросник «Профиль отношения к смерти» (Death Attitude Profile-Revised) является одним из наиболее широко используемых инструментов для изучения отношения людей к смерти и смертности. Разработанный Ричардом С. Хейслом и Робертом У. Юомэлом, этот опросник состоит из 32 вопросов, которые оценивают разные аспекты человеческой психологии в отношении смерти.

Участники опросника должны ответить на каждый из предложенных вопросов, используя пятибалльную шкалу, где 1 означает полное несогласие, а 5 - полное согласие. Вопросы касаются таких аспектов, как страх смерти, акцептации смерти, предпочтений в отношении места и способа своего похоронного обряда, уровня траура, предпочтений в отношении эвтаназии и других.

Созданный на основе теории управления смыслом, этот опросник призван изучить различные варианты отношения к смерти и выявить положительное или отрицательное отношение, а также нейтральное принятие смерти как неизбежности. Он предоставляет возможность точно оценить индивидуальные представления и эмоциональные реакции в отношении смерти, что имеет важное значение для понимания человеческой психологии. Использование этого опросника может помочь углубить знания о том, как люди воспринимают смерть и как это влияет на их поведение и эмоциональное состояние. Таким образом, данный инструмент может быть ценным ресурсом для исследователей, психологов и прочих специалистов, занимающихся изучением психологических аспектов смерти и умирания.

Опросник «Страх личной смерти» (Fear of Personal Death Scale) является эффективным инструментом, предназначенным для оценки индивидуального страха перед смертью. Разработанный специалистами в области психологии и психиатрии, этот опросник предоставляет возможность провести качественное и глубокое исследование страха личной смерти.

Основываясь на определенной методологии, опросник «Страх личной смерти» содержит набор вопросов, которые направлены на выявление различных аспектов страха перед смертью. Респонденты должны отвечать на вопросы, изложенные в опроснике, чтобы дать свое мнение и оценку своего личного страха перед смертью.

Этот опросник позволяет получить психологическую информацию о том, как люди воспринимают собственную смерть и как это влияет на их

эмоциональное состояние и поведение. Он включает в себя вопросы, касающиеся различных аспектов страха перед смертью, включая смерть как таковую, страх потери близких, страх невыполнения жизненных целей, страх никчемности своей жизни, страх потери смысла.

Оценка страха перед смертью является важным психологическим фактором, который может оказывать существенное влияние на самочувствие и жизненную активность людей. Опросник «Страх личной смерти» предлагает возможность провести системное исследование этого феномена и сделать ценные выводы, помогающие в понимании и обработке страха перед смертью.

Использование опросника «Страх личной смерти» может быть полезным для психологов, психиатров, научных исследователей и других специалистов, работающих в области психического здоровья. Он может помочь в развитии понимания и эффективных методов лечения людей, страдающих от выраженного страха перед смертью.

Таким образом, опросник «Страх личной смерти» является ценным инструментом для измерения индивидуального страха перед смертью и предоставляет возможность для более глубокого изучения и понимания этого феномена.

Методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева представляет собой эффективный инструмент, используемый для систематического изучения самооценки и взаимоотношения с собой. Данная методика позволяет проанализировать различные аспекты истинного восприятия себя, а также оценить собственное отношение к себе и собственные эмоции.

Основная цель данной методики - выяснить, каким образом человек воспринимает себя в различных ситуациях и какие эмоции и оценки сопровождают его поведение и мысли. Методика С.Р. Пантилеева основывается на анализе самоапперцепции, саморегуляции и самоэффективности.

В процессе проведения исследования, субъекту предлагается ряд тестов и заданий, которые позволяют систематизировать и проанализировать информацию о его самооценке и самоотношении. Такие задания могут включать в себя написание автобиографии, описание впечатлений от прошлых событий, заполнение опросников и самооценочных шкал.

Результаты исследования, полученные с помощью методики С.Р. Пантилеева, позволяют судить о психологическом состоянии человека, а также определить его уровень саморегуляции и самоэффективности. Благодаря этим данным, специалисты могут разработать индивидуальные программы работы с субъектом и помочь ему улучшить свою самооценку и взаимоотношение с собой.

Таким образом, методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева играет важную роль в психологических исследованиях, позволяя получить ценную информацию о самооценке и взаимоотношении с собой у индивидов. Этот инструмент позволяет экспертам более глубоко понять психологическое состояние человека и помочь ему в развитии и самопознании.

Использование незавершенных предложений в психологическом исследовании открывает перед нами двери в неизведанный мир неосознаваемых аспектов отношения к смерти. Эта методика, основанная на психоаналитических принципах, позволяет нам проникнуть в глубины психики и раскрыть индивидуальные эмоциональные реакции, которые иначе остались бы для нас недоступными.

Человеческое отношение к смерти является сложным и многогранным. Часто мы не задумываемся о том, как непосредственно мы себя ведем и чувствуем перед представлением о своей собственной конечности. Тем не менее, исследования показывают, что эти неосознаваемые аспекты нашего психологического состояния оказывают огромное воздействие на нашу повседневную жизнь.

Использование незавершенных предложений в рамках профессионального исследования позволяет нам приблизиться к этим скрытым пластам психики и осознать наши собственные смертные страхи, травмы и неразрешенные конфликты. Незавершенные предложения, как своеобразные стимулы, провоцируют нас на саморефлексию и активизируют наши эмоциональные реакции, которые иначе оставались бы скрытыми от нашего сознания.

Интересно отметить, что индивидуальные эмоциональные реакции на незавершенные предложения могут значительно различаться у разных людей. Каждый индивид имеет свой уникальный опыт, фон личности и культурный контекст, который полностью влияет на восприятие и обработку таких стимулов. Поэтому психологическое исследование с использованием незавершенных предложений может быть ценным инструментом для выявления и анализа индивидуальных различий в отношении к смерти.

В целом, использование незавершенных предложений в психологическом исследовании открывает новые горизонты в изучении неосознаваемых аспектов отношения к смерти и эмоциональных реакций. Этот метод позволяет снять психологические барьеры и глубже проникнуть в психику человека, расширяя наши знания о том, как мы себя ведем и переживаем свою собственную смертность.

Таким образом, исследование было проведено с использованием разнообразных методов, позволяющих изучить отношение к смерти, страх перед ней и самоотношение. Опросники, разработанные специально для этой цели, помогают выявить разные аспекты отношения к смерти и оценить их влияние на личность.

Анкета включает следующие шкалы:

- шкала «Смерть как избавление»: смерть рассматривается как позитивное освобождение от проблем и неприятных ситуаций;

- шкала «Отношение к смерти»: охватывает позитивное восприятие смерти и радушное приветствие ее наступления. Личность верит в наличие иного, более прекрасного существования после смерти;
- шкала «Нейтральное отношение»: смерть не признается ни хорошей, ни плохой, а существует естественным компонентом жизни;
- шкала «Уклонение от темы смерти»: предпочтение не обдумывать вопросы смерти и избегать упоминаний о ней в повседневной жизни;
- шкала «Страх смерти»: испытание страхом и тревогой по отношению к смерти. Смерть ассоциируется со мрачным опытом.

Анкета «Страх личной смерти» является инструментом для изучения и измерения страхов, связанных с идеей собственной смерти. Она используется в психологии и социологии для исследования и понимания различных аспектов страха перед смертью, его проявлений и влияния на жизнь человека.

Основная цель анкеты «Страх личной смерти» заключается в определении уровня страха перед смертью у индивида или группы людей. Анкета включает вопросы, направленные на выявление эмоциональной, когнитивной и поведенческой реакции на мысль о собственной смерти.

Изучение страха перед смертью имеет несколько целей. Во-первых, оно помогает лучше понять психологическое состояние и внутренний мир человека, его отношение к жизни и смерти. Исследования в этой области могут раскрыть факторы, которые влияют на формирование и изменение страха перед смертью, а также помочь разработать стратегии для управления этим страхом.

Во-вторых, изучение страха перед смертью имеет важное практическое значение. Оно может помочь психологам, консультантам и другим специалистам в работе с людьми, испытывающими страх перед смертью. Анкета может быть использована для определения индивидуальных потребностей и разработки индивидуальных стратегий работы с этим страхом.

Таким образом, анкета «Страх личной смерти» является инструментом для изучения и измерения страха перед смертью, а также для определения способов работы с этим страхом. Ее целью является лучшее понимание страха перед смертью и разработка стратегий для управления им. Предполагается, что страх смерти имеет внутриличностные, межличностные и надличностные аспекты, каждый из которых разделен на соответствующие шкалы.

1. Внутриличностный аспект:

- существует опасение, что смерть может привести к утрате личности, лишить человека его способностей и целостности. Это может привести к потере способности к мышлению и исчезновению собственного «я»;
- физические последствия смерти вызывают страх. Человек опасается потерять свою человеческую форму;
- смерть также может повлиять на личные стремления. Она может означать исключение из жизни, разрушение планов и целей, что оторвёт от самой сути жизни.

2. Межличностный аспект:

- смерть может стать тяжелым испытанием для семьи и друзей. Личная смерть вызывает страх, что близкие не смогут справиться с горем и останутся нуждающимися в ушедшем человеке;
- страх быть лишенным социальной идентичности (обесценивание) возникает, когда человек опасается, что его уход будет проигнорирован и его исчезновение останется незамеченным («...никому не будет важно, что меня уже не будет»).

3. Аспект вне человеческой сущности:

- «трансцендентные последствия»: возникает страх перед неизвестностью, которая ожидает человека после смерти («...она необъяснима»).

С.Р. Пантилеев разработал методику исследования самоотношения, которая представляет собой опросник, состоящий из 110 вопросов. Целью

данного метода является выявление структуры самоотношения личности и оценка выраженности его компонентов.

Методика включает в себя следующие шкалы:

- «закрытость» – данная шкала помогает определить, преобладает ли в личности склонность к конформности и стремление к социальному одобрению, либо склонность к саморефлексии и внутренней открытости;
- «самоуверенность» – задача этой шкалы заключается в определении уровня уверенности личности в себе, а также ее отношения к себе как к самостоятельному индивидууму;
- «саморуководство» – данная шкала отражает представления личности о том, насколько силы собственного «Я» или внешние обстоятельства влияют на ее жизнь;
- «отраженное самоотношение» – данный компонент выявляет субъективные представления личности о ее способности вызывать уважение и симпатию окружающих;
- «самоценность» – с помощью этой шкалы оценивается ощущение ценности собственной личности;
- «самопринятие» – эта шкала демонстрирует степень принятия личностью саму себя, своих слабостей, а также выраженность симпатии к себе;
- «самопривязанность» – данная шкала отражает желание личности измениться;
- «внутренняя конфликтность» – с помощью этой шкалы определяется степень сомнений и несогласия с самим собой, а также склонность к рефлексии;
- «самобичевание» – этот компонент позволяет измерить выраженность отрицательных эмоций, адресованных самому себе.

Помимо этого, методика включает незаконченные предложения, которые были разработаны для определения характеристик самообвинения и

выявления наличия или отсутствия мыслей о смерти во фрустрирующих ситуациях. Некоторые из этих предложений включают:

- «Когда я чувствую, что разочаровал кого-то, я...»;
- «Когда я вспоминаю свои ошибки или плохие поступки, мне кажется, что...»;
- «Когда я задумываюсь о своей личности и о своем месте в мире, мне кажется, что я заслуживаю...»;
- «Если меня критикуют или ругают, я думаю, что...»;
- «Когда я чувствую грусть и уныние, я хочу...».

Исследование проходило в три этапа.

Вначале был проведен обширный теоретический обзор, где были выявлены основные концепции самоотношения и самообвинения, а также исследования, связанные с феноменом смерти и общением с ним. В работе были представлены ключевые термины и сделаны соответствующие теоретические выводы.

На втором этапе выбора методов проверки гипотез в исследовании были использованы различные техники, включая метод С.Р. Пантеева для изучения самоотношения, опросник «Страх личной смерти» и опросник «Отношение к смерти». Кроме того, были применены неоконченные предложения, а для сбора демографических данных использовалась анкета.

На третьем этапе выбранные методы и техники были применены на целевой аудитории, чтобы собрать эмпирические данные, которые затем были проанализированы с целью выявления содержательных характеристик самообвинения. При обработке данных использовались математико-статистические методы, и результаты исследования были подробно описаны.

Целевой аудиторией данного исследования являлись молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет. Исследование проводилось в форме анонимного интернет-опроса, который был доступен для всех желающих по ссылке с описанием исследования. Респондентам предлагалось заполнить методики в виде электронной формы, к каждой из которых прилагалась инструкция.

Участие в исследовании было добровольным и подтверждалось отправкой электронной формы.

В проводимом исследовании использовались данные, полученные от 60 молодых людей. Из них 30 были классифицированы как имеющие высокий уровень самобичевания, в то время как оставшиеся 30 имели пониженный, либо приближенный к среднему, уровень. Возраст респондентов варьировался от 18 до 25 лет, при этом средний возраст всех участников составил 21 год. Молодые люди, которые более склонны к самообвинению были средним возрастом 20,6 лет, в то время как в группе несклонных к самообвинению – 21,33 года. Согласно гендеру участники исследования поделились следующим образом: 13 мужчин и 47 женщин. Отмечено, что в группе склонных к самообвинению было 5 мужчин и 25 женщин, в то время как в группе несклонных – 8 мужчин и 22 женщины. Что касается образования, респонденты были разделены на 4 группы: 8 человек имели среднее образование, 6 человек – средне-специальное, 31 человек – неоконченное высшее и 15 человек – высшее. Все участники исследования были молодыми людьми из различных регионов России. Преобладающее количество респондентов, а именно 76,3%, проживало в Ростове-на-Дону и Ростовской области. Дополнительно, 10,2% респондентов проживало в Новосибирске, 6,8% – в городах Ставропольского края, а 6,7% – в Краснодарском крае и городе Сочи.

Подробный методологический анализ изучаемых категорий, включая использование математико-статистических методов обработки данных, был осуществлен в процессе обработки эмпирических данных, полученных в результате проведенного исследования. Для этой цели были применены метод Т-критерия для независимых выборок и корреляционный анализ Пирсона. Весь процесс анализа данных проведен с использованием статистического пакета IBM SPSS Statistics 22.0, который специально разработан для социальных наук.

Т-критерий для независимых выборок позволил сравнить средние значения двух групп наблюдений. При проведении анализа мы также применили критерий равенства дисперсий Ливиня, а также t-критерий равенства средних как для объединенной, так и для отдельной дисперсии.

Коэффициент корреляции Пирсона был использован для определения наличия линейной зависимости между переменными. Это позволило нам выявить, насколько сильно связаны исследуемые факторы.

Обоснованность и достоверность результатов исследования были обеспечены не только использованием методологического анализа изучаемых категорий, но и подбором подходящих методов, соответствующих целям и гипотезам исследования. Кроме того, выборка испытуемых была репрезентативной, а полученные данные были верифицированы с использованием статистических методов.

2.2 Особенности проявления самобичевания у молодежи, склонной и не склонной к нему

Разделение молодых участников исследования на группы «Склонные к самообвинению» и «Несклонные к самообвинению» осуществлялось на основе их результатов по шкале «самобичевание», разработанной В.В. Столиным. Для выявления характеристик самобичевания у молодых людей были предложены незаконченные предложения, связанные с трудностями, негативными переживаниями, чувством вины и стыда, а также оцениванием себя. Качественный анализ ответов позволил выделить сходные категории ответов.

В большинстве случаев респонденты из обеих групп (склонные к самообвинению – 36,7%, несклонные – 37,9%) указывали на негативные переживания, такие как расстройство и огорчение. Однако только склонные к самообвинению молодые люди показывали неспособность отвлечься от этих переживаний, увлечение ими. Они также описывали, как эти переживания

сказываются на их физическом состоянии. Они испытывали проблемы со сном в 16,7% случаев.

Желание повлиять на ситуацию и изменить ее проявлялось в ответах 33,3% склонных к самообвинению молодых людей и в 31% ответов их несклонных сверстников. Эти ответы свидетельствуют о том, что респонденты считают ситуацию значимой для себя, они считают себя источником чьего-то разочарования или недовольства. Склонные к самообвинению молодые люди проявляли меньшую уверенность в том, что ситуация успешно разрешится, чем их несклонные сверстники.

Среди ответов, связанных с принесением извинений, их доля составляла 10% среди склонных к самообвинению респондентов и 13,8% среди несклонных. Готовность принять ответственность за сложившуюся ситуацию ассоциировалась с возможностью признания своей роли в негативных чувствах другого человека. В группе несклонных к самообвинению была замечена тенденция извиняться, только если ситуация была связана с близким человеком.

Относительно чувства вины, стыда и агрессии по отношению к себе, такие ответы содержали 13,3% респондентов, склонных к самообвинению, и только 6,7% несклонных к самообвинению.

В группе склонных к самообвинению молодых людей также была отмечена категория ответов, связанных с избеганием ситуации, что может быть обусловлено ее высокой травматичностью для респондентов. В другой группе эта категория ответов не была обнаружена.

Ответы, отражающие равнодушие по отношению к ситуации и отсутствие связанных с ней переживаний, были выявлены только у несклонных к самообвинению молодых людей – 10,3%.

Таким образом, проведенный анализ ответов позволил выявить различные характеристики самобичевания у молодых людей из обеих групп.

Наиболее распространенными ответами в обеих группах являются те, в которых рассматриваются прошлые ошибки как необходимый опыт и

источник роста личности, и они в целом оцениваются позитивно. Молодые люди, склонные к самообвинению, составляют 30% таких ответов, в то время как у несклонных к этому состоянию процент возрастает до 66,7%.

Среди тех, кто склонен к самообвинению, часто встречаются ответы, в которых обращается большое внимание на совершенные ошибки, неудачи и поступки, оцениваемые как плохие – это составляет 26,7%. В таких ответах проявляется фиксация на таких ситуациях и невозможность забыть о них. Они охарактеризованы с негативной эмоциональной окраской, считаются крайне важными и связанными с восприятием окружающих. В группе несклонных к самообвинению ответы такого рода встречаются только в 6,7% случаев.

Ответы, в которых респонденты приписывают себе отрицательные черты и негативно оценивают свою личность, составляют 16,7% в группе склонных к самообвинению молодых людей, и 3,3% в группе несклонных. Они описывают себя как «плохих» или «ненормальных» людей, утративших понятие о морали.

В ответах склонных к самообвинению респондентов чаще (16,7%) и ярче выражаются чувства вины, стыда и направленная на себя агрессия, чем у несклонных (3,3%). Молодые люди, не склонные к самообвинению, оценивают свои ошибки и поступки как неизбежные в 10% случаях, в то время как для несклонных этот процент составляет 13,3%. Эти ответы связаны с нейтральной оценкой ситуации и отсутствием ярко выраженных эмоций.

Группа молодых людей, не склонных к самообвинению, представляет категорию ответов, которая не присутствует в другой группе. Это ответы, где оправдывается себя и снимается с себя ответственность за ошибки («все вина обстоятельств») – составляют 6,7%.

Чуть более половины респондентов, склонных к самокритике (46,7%), а также более половины неразделяющих эту склонность респондентов (53,3%) высказывают весьма амбициозные мнения и считают, что имеют право на

большее, чем у них есть в настоящий момент. В основном, это выражается в стремлении к «чему-то большему», «лучшему», «большей поддержке со стороны окружающих» или в желании заслужить счастье, положительное отношение, признание и даже похвалу за свои достижения и старания. В обеих группах респондентов также существуют те, кто высоко оценивает свои притязания, стремясь получить «самую высокую награду», «всё на этом свете» или «только самые лучшие вещи».

Однако, ответы, указывающие на низкий уровень притязаний, встречаются у 20% молодых людей, склонных к самообвинению, и всего лишь у 3,3% из неразделяющих такую склонность. Такие молодые люди считают, что не заслуживают того, что уже имеют или даже считают, что не заслуживают ничего вообще.

Ответы, отражающие мнение респондентов о том, что они уже имеют в жизни те вещи, которые заслужили, встречаются у 26,7% склонных к самообвинению молодых людей и у 33,3% их неразделяющих свою склонность. Они считают, что уже имеют всё, что заслужили на основе своих действий, то, что они уже имеют сейчас, и только то, что постоянные усилия их принесли.

В группе молодых людей, склонных к самообвинению, есть ответы, связанные с ожиданием наказания (6,7%), такие ответы отсутствуют среди неразделяющих эту склонность. Наоборот, 10% неразделяющих склонность к самообвинению респондентов не смогли дать ответ или избегали рассуждений на эту тему, они считали, что «не проникнуть», «трудно сказать, что я заслуживаю в своем возрасте».

Ответы, где отражается тенденция безоговорочно принять критику в свой адрес (36,7% молодых людей, склонных к самообвинению, и 16,7% из неразделяющих эту склонность), свидетельствуют о том, что данные респонденты болезненно воспринимают критику и оценивают себя негативно в связи с ней. В таких случаях они склонны считать, что они «бездарны», «действительно глупы и странны», «недостаточно хороши».

С другой стороны, в 43,3% ответов склонных к самообвинению молодых людей и в 53,3% ответов из неразделяющих такую склонность прослеживается избирательное принятие критики. В этих ответах мы видим спокойное отношение к критике, как к неотъемлемой части жизни каждого человека, или даже тенденцию использовать критику в качестве соучастника в собственном совершенствовании. Многие высказывают мнение о том, что «критика должна присутствовать в жизни каждого», «мы все делаем ошибки», или говорят, что они примут критику только в случае, если она имеет обоснованные аргументы.

Тем не менее, 20% молодых людей, склонных к самообвинению, и 30% их неразделяющих коллег ответили, что они отрицают и отвергают критику, полностью уверены в своей правоте и даже утверждают, что «могли бы обойтись без критики от некомпетентных», они остаются «самыми лучшими», и они «не заслуживают такого».

Группа молодых людей, предрасположенных к самообвинению, стремится обрести социальную поддержку лишь в 3,3% случаев, в то время как у молодых людей, несклонных к самообвинению, такие ответы составляют 20% всех реакций. Важно отметить, что респонденты, несклонные к самообвинению, предпочитают искать поддержку у близких людей, таких как родственники и друзья, в то время как молодые люди, склонные к самообвинению, не высказывают таких предпочтений.

Кроме того, 30% молодых людей, склонных к самообвинению, и 13,3% несклонных избегают контактов с окружающими и предпочитают находиться в одиночестве. Такие ответы указывают на желание избегать общества и ситуации, вызывающей негативные эмоции.

Существует также третья категория ответов, которая связана с пассивным подходом к ситуации, включающим стремление уйти от нее и позволить оставшимся негативным эмоциям пройти свой путь. Этот тип реакций составляет 40% у молодых людей, склонных к самообвинению, и 43,3% у несклонных. В таких случаях молодые люди обращаются к

приятным активностям, таким как сон или употребление сладкого питания, чтобы отвлечься от проблем.

Четвертая категория ответов связана с желанием исправить или изменить ситуацию или свое самочувствие. Ответы в этой категории составляют 3,3% у молодых людей, склонных к самообвинению, и 16,7% у несклонных. Они выражают стремление преодолеть негативные эмоции и выйти из депрессивного состояния.

Также отдельная категория ответов связана с желанием освободиться от негативных эмоций через выражение их. Этот тип ответов составляет 13,3% у молодых людей, склонных к самообвинению, и 3,3% у несклонных. Молодые люди, предрасположенные к самообвинению, могут плакать или рыдать в тишине, чтобы дать выход своим эмоциям.

Наконец, 3,3% ответов респондентов, несклонных к самообвинению, выражают отрицание своего состояния подавленности («Я огорчен и подавлен? Так не бывает»).

Отдельное внимание следует уделить мыслям о смерти, которые присутствуют в 10% ответах молодых людей, склонных к самообвинению, в связи с негативными эмоциями.

Рисунки 1 и 2 представляют диаграммы, которые иллюстрируют способы реакции молодых людей, склонных и несклонных к самообвинению, на фрустрирующие ситуации.

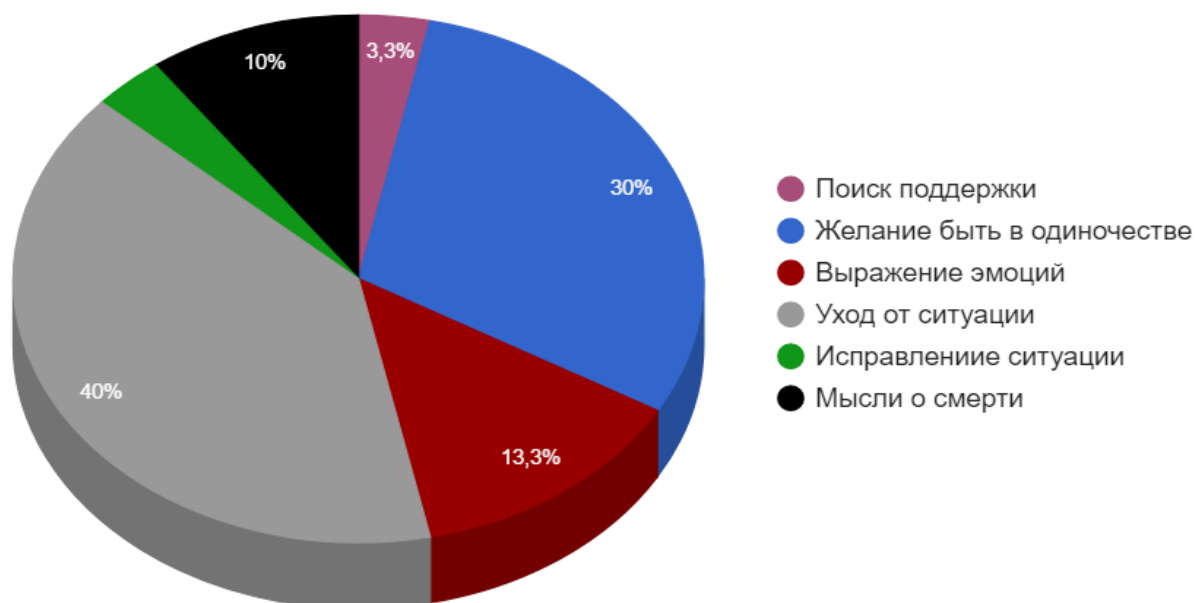


Рисунок 1 – Статистика ответов молодых людей, склонных к самообвинению

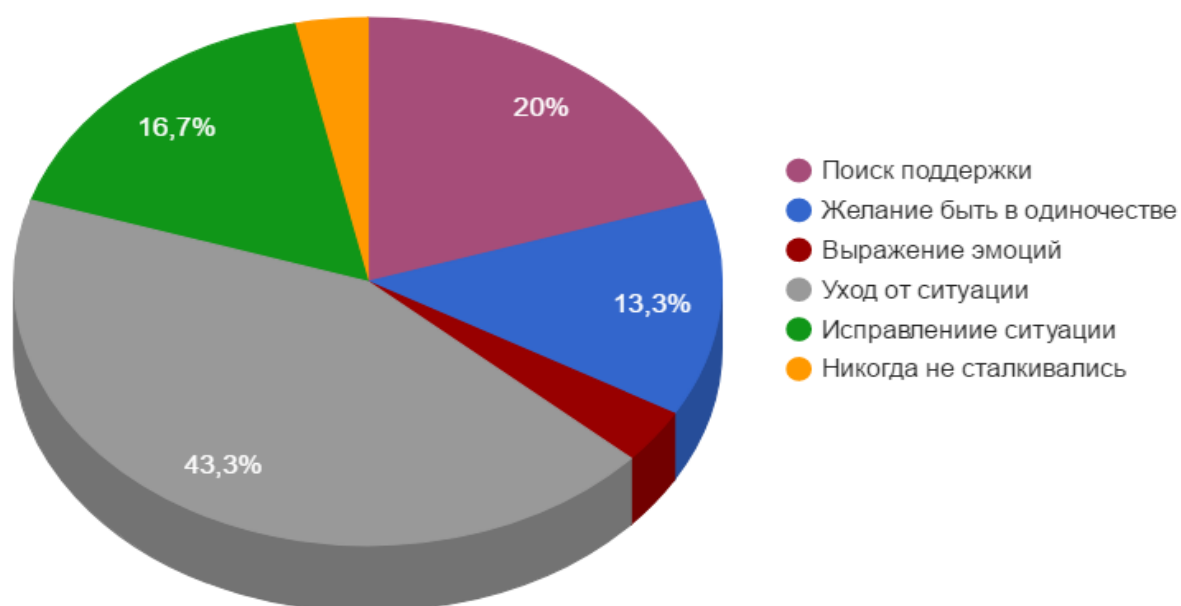


Рисунок 2 – Статистика ответов молодых людей, несклонных к самообвинению

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что молодые люди, склонные к самообвинению в ситуациях фрустрации, демонстрируют следующие черты:

- чаще всего они приписывают себе отрицательные качества;
- они застревают на фрустрирующей ситуации и испытывают трудности в переключении на что-либо другое;.
- они склонны к глобализации, то есть преувеличивают масштабы своих ошибок;
- реагируют более чувствительно на критику, не принимая во внимание ее обоснованность и не осмысливая ее;
- реже обращаются к близким людям в поисках поддержки;
- в эмоционально неблагоприятных ситуациях они начинают размышлять о смерти.

В свою очередь, молодые люди, несклонные к самообвинению в ситуациях фрустрации, проявляют следующие характеристики:

- чаще всего они рассматривают свои ошибки как опыт или приписывают их внешним факторам;
- они легче принимают только обоснованную критику или полностью отвергают любые замечания;
- больше склонны верить, что они заслуживают любви и уважения со стороны окружающих, а также имеют более высокие притязания;
- в эмоционально неблагоприятных ситуациях они чаще обращаются за помощью к близким и стремятся исправить ситуацию.

2.3 Сравнительный анализ данных по методикам «Отношение к смерти», «Страх смерти» и «Методика исследования самоотношения»

Средние значения, полученные в группе молодых людей с наклонностью к самообвинению по шкалам методики «Отношение к смерти», следующие: «Принятие-приближение смерти» – 31,33, «Избегание темы смерти» – 18,6, «Страх смерти» – 28, «Принятие смерти как бегства» – 15,8, «Нейтральное принятие» – 27,27.

У группы молодых людей без склонности к самообвинению наблюдаются следующие средние значения по этой методике: «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 показало значимые различия (уровень значимости $< 0,05$) в шкале «Страх к смерти». Молодые люди с наклонностью к самообвинению испытывают меньший страх по отношению к смерти, чем те, кто не склонен к самообвинению. Это может указывать на то, что склонность к самообвинению менее связана со страхом перед смертью. Они воспринимают смерть менее мрачно и пугающе, чем те, кто не склонен к самообвинению.

Результаты измерений через методику «Отношение к смерти» представлены в таблице 1.

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

Результаты измерений через методику «Страх личной смерти» показали, что средние значения у группы молодых людей с наклонностью к самообвинению следующие: «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.

У группы молодых людей без склонности к самообвинению средние значения для этой методики такие: «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 значений в обеих выборках не выявило значимых различий. Это говорит о том, что страх перед конкретными последствиями смерти у молодых людей не зависит от их склонности к самообвинению.

Сравнение средних по методике «Страх личной смерти» представлено в таблице 2.

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

Средние значения по методике исследования самоотношения С.Р. Пантеева у группы молодых людей с наклонностью к самообвинению различаются от средних значений у группы молодых людей без склонности к самообвинению. У первой группы значения следующие: «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, «Самобичевание» – 8,27. У второй группы значения такие: «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, «Самобичевание» – 3,5.

По шкалам «Самоуверенность», «Самоценность» и «Самообвинения» наблюдается значимое различие между средними двух групп респондентов с уровнем значимости менее 0,05.

Сравнение средних по методике исследования самоотношения представлено в таблице 3.

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

	Молодые люди, склонные к самообвинению	Молодые люди, несклонные 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*

Гораздо более низкие оценки, полученные молодыми людьми, которые предрасположены к самокритике на шкале «Самоуверенность», свидетельствуют о их склонности к сомнениям в своих способностях и

способности преодолевать трудности. В сравнении с молодыми людьми, которые не склонны к самокритике, они также сомневаются в своих принятых решениях. Различия в средних значениях на шкале «Самооценка» могут указывать на то, что молодые люди, склонные к самокритике, менее ценят свою личность и предполагают, что они имеют меньшую ценность для других людей.

2.4 Корреляционный анализ показателей отношения к смерти, страха смерти и самоотношения у молодежи, склонной и несклонной к самобичеванию

В ходе исследования был проведен анализ взаимосвязи между отношением к смерти, страхом смерти и самоотношением у молодежи, которая имеет тенденцию к самопричинению вреда и которая не имеет такой тенденции.

Результаты исследования показали, что особенно важным фактором среди молодых людей, склонных к самопричинению вреда, является отношение к смерти, определенное как «Принятие смерти как спасения», изображенному на рисунке 3. Это отношение к смерти имеет отрицательную корреляцию с самооценкой ($p=0,006$) и отраженным самоотношением ($p=0,015$), а также положительную корреляцию с внутренней конфликтностью ($p=0,025$) и самопричинением вреда ($p=0,05$).

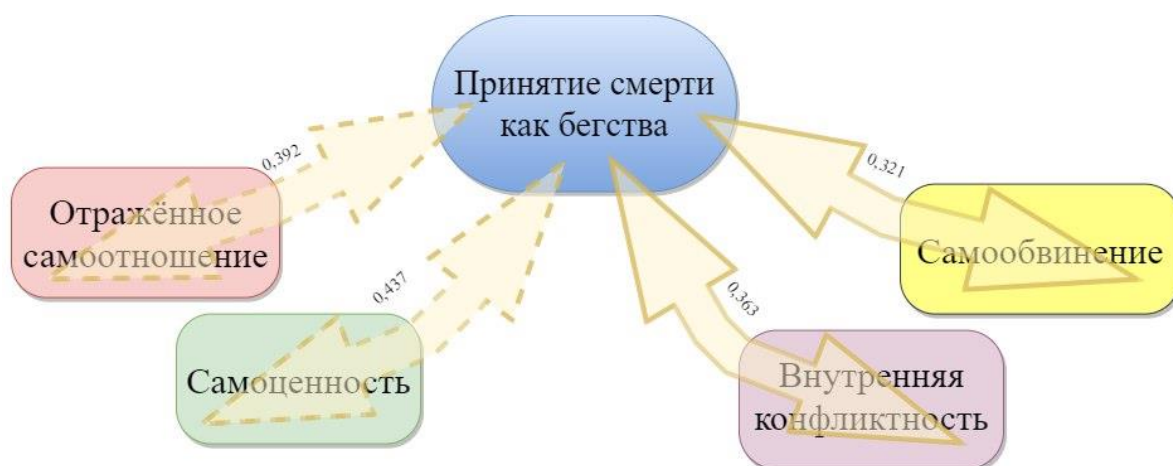


Рисунок 3 – Соединения, подобные связям отношений смерти с идеей смерти как попытки убежать, с измерениями собственного восприятия у опрошенных лиц, привлекаемых к самообвинениям

Для тех, кто склонен к самокритике и ожидает отрицательного отношения от окружающих, мысли о смерти могут проявляться в их уверенности, что «всем будет лучше без них» или же они покажут свою ценность, решив уйти из жизни.

Интересно, что люди с типом отношения к смерти «Избегание темы смерти», как показано на рисунке 4, имеют положительную связь с их самооценкой ($p = 0,039$) и самопринятием ($p = 0,004$).



Рисунок 4 – Исследование связей между отношением к смерти в контексте «Избегания темы смерти» и составляющими самоидентификации у индивидуумов, проявляющих предрасположенность к самокритике.

Возможно, повышение положительного отношения к себе может снизить восприятие смерти как единственного выхода из ситуации, в результате чего люди будут реже обдумывать ее. Однако исследование показало, что страх смерти связан лишь с отрицательным самоотношением. Другие типы отношений к смерти, такие как «Принятие-приближение смерти» и «Нейтральное принятие», не имели значимых связей. Таким образом, у молодых людей с негативным самоотношением эта связь между отношением к смерти и желанием убежать от реальности оказалась более выраженной.

В группе молодых людей с положительным самоотношением было меньше связей между типами отношений к смерти и компонентами самоотношения. Найдена связь только между типом «Принятие-приближение смерти» и самопривязанностью (отрицательная корреляция) и между типом «Избегание темы смерти» и замкнутостью (положительная корреляция). Однако «Страх смерти», «Принятие смерти как убежища» и «Нейтральное принятие» не были связаны с отношением к себе у молодых людей с положительным самоотношением. Это свидетельствует о том, что для таких людей отношение к смерти практически не связано с их отношением к себе, в то время как у тех, кто имеет склонность к самообвинению, эта связь существеннее.

Также проведен анализ корреляции между страхом смерти и самоотношением в обеих группах респондентов. У молодых людей с негативным самоотношением внутренние аспекты страха смерти (воздействие на личность, тело и личные цели) не имели существенных связей с компонентами самоотношения. Внешний аспект страха смерти (трансцендентные последствия) был отрицательно связан с саморуководством и самопривязанностью.

Межличностный аспект страха смерти оказался наиболее связанным с компонентами самоотношения: страх забвения был отрицательно связан с

замкнутостью и самооценкой, а положительно - с внутренней конфликтностью.

В группе молодых людей с положительным самоотношением внутренние аспекты страха смерти имели наибольшее число связей с компонентами самоотношения: страх последствий для личности положительно связан с самопринятием, страх последствий для тела отрицательно связан с самопривязанностью и положительно – с внутренней конфликтностью, а страх последствий для личных целей положительно связан с самопринятием и внутренней конфликтностью. Изучение взаимосвязи между эффектами страха перед смертью и различными аспектами самоидентификации представлено на рисунке 5.

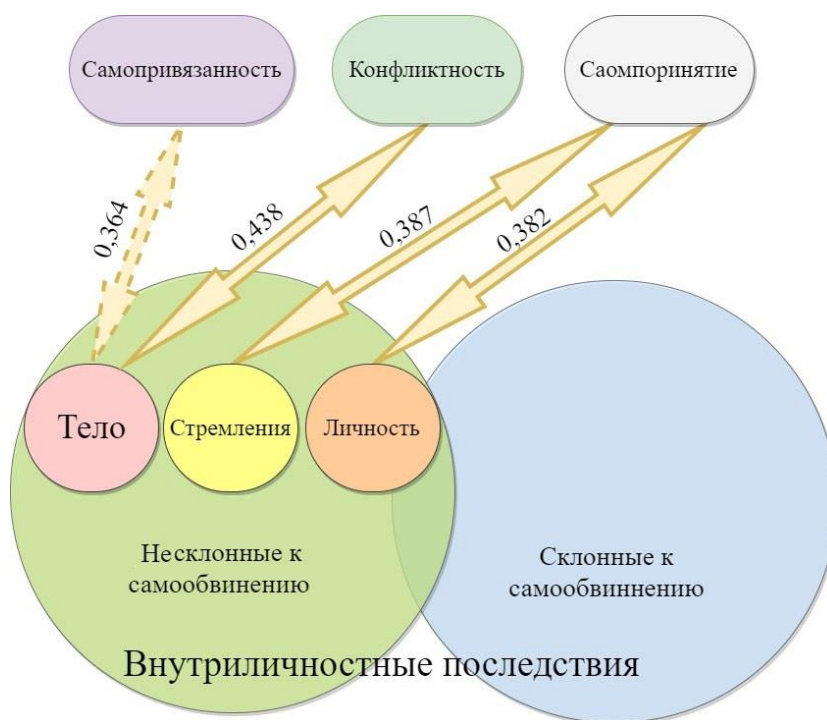


Рисунок 5 – Изучение взаимосвязи между эффектами страха перед смертью и различными аспектами самоидентификации среди молодых людей, проявляющих склонность к самобичеванию и тех, кто не подвержен этому

Молодые люди, не придающие особого значения самообвинению, могут потерять свою самоидентичность после смерти и столкнуться с негативными последствиями, которые обрушиваются на их личные амбиции.

В отличие от них, молодые люди, склонные к самообвинению, относятся к этим последствиям смерти по-разному.

Межличностная сфера имеет свои особенности: страх негативных последствий для близких людей связан с самоуважением ($p=0,035$) и положительно коррелирует с внутренним конфликтом ($p=0,041$). Страх забвения имеет отрицательную связь с самооценкой ($p=0,021$) и положительную связь с внутренним конфликтом ($p=0,017$).

На уровне нашего общего существования: страх перед трансцендентными последствиями имеет отрицательное влияние на самооценку ($p=0,014$) и положительную связь с внутренним конфликтом ($p=0,016$).

Исходя из этого можно сделать вывод, что молодые люди, склонные к самообвинению, относятся к страху перед смертью и ее последствиями отличным образом в сравнении с теми, кто не склонен к самообвинению. Это подтверждает, что те, кто часто винит себя, переживают свою ценность для себя и окружающих с большей непрочностью и сомнением.

Таким образом, обобщая основные результаты и выводы, полученные в процессе исследования мы видим, что анализ самоуничтожения выявил, что молодые люди, склонные к такому поведению, в моменты разочарования на себя накладывают отрицательные характеристики. Они фокусируются на негативных эмоциях, становятся более чувствительными к критике и реже обращаются за поддержкой к близким, в сравнении с теми, кто не подвержен самообвинению. Более того, в эмоционально неблагоприятных ситуациях у таких молодых людей возникают мысли о самоубийстве или смерти. Это является серьезной проблемой, требующей немедленного вмешательства и поддержки тех, кто страдает от такого типа поведения.

Исследования показывают, что степень самоунижения и его последствия могут иметь серьезный негативный эффект на психическое и эмоциональное состояние человека. Постоянная самокритика и регулярные мысли о собственной неполноценности могут привести к депрессии,

тревожности и даже к суицидальным намерениям. Поэтому необходимо разработать эффективные стратегии и программы, направленные на предотвращение и лечение самоуничтожения у молодых людей.

Одним из важных аспектов в решении этой проблемы является создание сознательной и толерантной среды. Общество должно предоставлять возможности для выражения эмоций и чувств, а также поддержки и понимания. Школы и вузы должны проводить образовательные программы, направленные на пропаганду позитивного самовосприятия, развитие эмоционального интеллекта и повышение самооценки у молодых людей.

Важно помнить, что роли взрослых фигурантов – родителей, учителей, тренеров и всех, кто имеет влияние на молодых людей, неоценима. Они должны создавать безопасную и поддерживающую среду, в которой молодые люди могут быть себе на радость и не опасаясь критики или осуждения. Активное вовлечение взрослого сообщества может сыграть ключевую роль в предотвращении самоуничтожения среди молодежи.

Безусловно, более глубокое исследование данной проблемы необходимо для выявления ее корней и разработки более эффективных стратегий профилактики и лечения. Однако, уже сейчас можно сделать вывод, что самоуничтожение является серьезным и важным вопросом, требующим широкого общественного внимания и содействия. Только путем объединения усилий всех заинтересованных сторон мы сможем бороться с этой проблемой и помочь тем, кто страдает от самоунижения, вернуться к полноценной и здоровой жизни.

В ходе нашего исследования, направленного на исследование самоотношения молодых людей, мы обнаружили существенные различия между людьми, склонными к самообвинению, и теми, у кого такой склонности нет. Основные показатели, которые помогли выделить эти две группы, – это «Самоуверенность» и «Самоценность». Люди, которые часто занимаются самокритикой, испытывают недостаток уверенности в своих

способностях, преодолении трудностей и в своей личности в целом. Они также склонны сомневаться в своей значимости, уникальности и ценности для окружающих, в отличие от людей из второй группы, лишенных этой черты.

Отношение к смерти среди людей, независимо от их склонности к самообвинению, претерпевает существенные изменения. Те, кто часто обвиняют себя в недостатках и ошибках, испытывают более умеренный уровень страха и тревоги перед концом жизни в сравнении с теми, кто не склонен к самокритике. Это объясняется тем, что люди, которые привыкли к самоосуждению, уже имели дело с большим количеством внутренних конфликтов и эмоциональных трудностей. Они научились справляться с негативными мыслями и испытывают меньший психологический дискомфорт при мысли о смерти.

Также, люди, склонные к самокритике, часто имеют более реалистичное представление о своих способностях и ограничениях. Они осознают, что ошибки и неудачи являются неотъемлемой частью жизни каждого человека и не обязательно связаны с личной неполноценностью. Поэтому, когда они сталкиваются с мыслью о смерти, они чаще относят ее к неизбежному окончанию жизненного цикла, а не какую-то кару за свои ошибки.

Однако, люди, которые не склонны к самокритике, часто имеют более идеализированное представление о себе и своей жизни. Они подвержены иллюзии о своей бессмертности и считают, что негативные события происходят либо с другими людьми, либо вовсе не могут их коснуться. Поэтому, когда такие люди сталкиваются с мыслью о смерти, она вызывает более сильный страх и тревогу, так как раскрывает им реальность их собственной уязвимости и неизбежности смерти.

В целом, отношение к смерти является индивидуальным и зависит от различных факторов, включая склонность к самообвинению. Однако, люди, обладающие способностью к самокритике, имеют более здоровое отношение

к смерти, осознавая ее неизбежность и принимая ее как часть жизненного цикла.

Результаты проведенного корреляционного анализа позволяют сделать вывод о сильной связи между типом отношения к смерти, который определяется как «Принятие смерти как бегства», и компонентами самооотношения у молодых людей, которые проявляют склонность к самообвинению. Это исследование подтверждает, что такой тип отношения имеет отрицательное влияние на отражение самооотношения и самооценности, а также положительно связан с проявлением самобичевания и внутренней конфликтности. Таким образом, представления о незначительности собственной личности для себя и окружающих, а также переживание внутреннего напряжения приводят к тому, что люди склонны рассматривать смерть как средство избавления от жизненных трудностей. В отличие от этого, отношение к смерти у людей, несклонных к самообвинению, имеет менее явную связь с их самооотношением.

Молодежь, не склонная к самоуничижению, испытывает боязнь внутренних последствий смерти, которые связаны с их личностью, физическим состоянием и амбициями, что сказывается на их отношении к себе. В то же время, у людей, склонных к самоуничижению, отсутствует связь между внутренним восприятием и самооотношением. Это наблюдение указывает на то, что для молодых людей, не склонных к самоуничижению, смерть вызывает опасение потери собственной идентичности, индивидуальности и целей, в отличие от тех, кто склонен к самокритике.

Заключение

В итоге подтвердились ранее выдвинутые гипотезы. Мы обнаружили, что у молодых людей, склонных к самообвинению, отношение к смерти имеет свои уникальные характеристики. В отличие от тех, кто не склонен к самообвинению, у этих молодых людей проявляется слабее выраженный страх перед смертью.

В целом, мы наблюдаем, что тип отношения к смерти, который мы называли «Принятие смерти как бегство», тесно связан с их отношением к себе. Однако, у молодых людей, не склонных к самообвинению, этот тип не связан с их собственным отношением.

Кроме того, мы обнаружили, что молодые люди без склонности к самообвинению также испытывают страх перед внутренними последствиями смерти, связанными с различными аспектами их самоотношения. Анализируя ответы на незаконченные предложения, мы заметили, что у этих молодых людей могут возникать мысли о смерти в эмоционально неблагоприятных ситуациях, в то время как у склонных к самообвинению молодых людей такие мысли не возникают.

Настрой на самобичевание часто сопровождается чувством вины и фиксацией на пессимистических эмоциях. Люди, склонные к самобичеванию, обычно склонны преувеличивать свои неудачи и смотреть на свою жизнь через призму негатива. Они определяют себя через эти негативные атрибуты, что приводит к еще большему снижению их самооценки и уверенности.

Одним из аспектов, который может быть влиянием на такой настрой, является страх перед смертью. Смерть воспринимается как конец всего, и люди со склонностью к самобичеванию могут видеть ее как вершину всех своих неудач и недостатков. В результате, страх перед смертью становится усиленным и непреодолимым, что только усиливает их негативное самоопределение.

Однако, снижение страха перед смертью может иметь положительный эффект на самобичевание. Когда люди начинают осознавать, что смерть – это

естественный процесс, они начинают видеть свою жизнь и свои неудачи в более реалистическом свете. Они постепенно осознают, что никто не идеален, и что неудачи не являются приговором к жизни полной страданий.

Настрой на самобичевание и негативное самоопределение могут быть преодолены путем осознания и приема себя таким, какой ты есть. Это включает в себя прощение себе за неудачи и ошибки, отказ от самокритики и развитие позитивного самоотношения. Когда люди начинают видеть себя в более положительном свете, они могут преодолеть страх перед смертью и начать жить полноценной жизнью, освободившись от оков самобичевания и негативных эмоций.

Молодые люди, склонные к самообвинению, порой ощущают отсутствие уверенности в собственной ценности как для самих себя, так и для окружающих. Это негативное чувство может приводить их к мыслям о смерти, которую они рассматривают как способ избавиться от непреодолимых проблем, которые кажутся им неуловимыми.

Однако, ранее проведенное исследование предоставляет нам возможность применить полученные результаты на практике и помочь подобным молодым людям. Распознавая в них признаки самообвинения и отсутствия самооценки, мы можем предложить им эффективные методы и стратегии для повышения их уверенности и осознания собственной ценности.

В работе с подобными молодыми людьми ключевыми моментами должны стать их понимание того, что они не одни со своими проблемами, и помощь в развитии навыков решения проблем и управления стрессом.

Важно закрепить и укрепить в них осознание того, что каждый имеет стойкую ценность и способности приносить пользу обществу. Помощь со стороны психологов, менторов и близких людей также может сыграть важную роль в процессе укрепления уверенности и развития положительного отношения к себе.

Противодействие данной склонности, изменение их самоотношения может помочь предотвратить самоубийственное поведение и научить их эффективно справляться с жизненными трудностями, избегая мыслей о смерти. Для достижения этих целей необходимо проводить дальнейшие исследования данной проблемы.

Исследование может включать разнообразие методов, включая проективные, для более подробного определения отношения к смерти у молодых людей, склонных к самокритике, а также выявление особенностей самокритики. На основе полученных данных можно будет разработать специализированные программы и механизмы поддержки для данной категории людей, помогающие им развивать позитивное отношение к себе и жизни, исключая возможность возникновения мыслей о смерти и самокопания.

Эти программы должны быть основаны на эффективных техниках психологической коррекции и помощи, таких как психотерапия, когнитивно-поведенческая терапия и психообразовательные программы. Важно учесть индивидуальные особенности каждого человека и их социальное окружение, чтобы создать наиболее эффективные и адаптированные к конкретной ситуации меры поддержки.

Кроме того, решение данной проблемы требует комплексного подхода, включающего не только работу с отдельными лицами, но и общественное просвещение, проведение антистигматической кампании и разработку профилактических программ для общества в целом. Важен постоянный мониторинг и обратная связь, чтобы оценивать эффективность предпринятых мер и вносить необходимые корректировки.

В итоге, способность противостоять этой склонности и изменить самоотношение уязвимых молодых людей может оказаться решающей в предотвращении самоубийственного поведения и способствовать их психологическому и социальному благополучию.

Список используемой литературы

1. Агадзе Н. В. Аутоагрессивные явления в клинике психических болезней /Н. В. Агадзе // М.: Наука, 1989. 189 с.
2. Арьес Ф. Человек перед лицом смерти / Ф. Арьес// Пер. с фр.; общ. ред. С. В. Оболенской; предисл. А. Я. Гуревича. М.: Издательская группа «Прогресс»; «Прогресс-Академия», 1992. 528 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс// Пер. с англ. под ред. В. Я .Пилиповского. М.: Прогресс, 1986. 422 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович // М.: Просвещение, 1968. 464 с.
5. Кроссли М. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов / М. Кроссли // Пер. с англ. О. В. Гритчиной. Харьков: Гуманитарный центр, 2013. 284 с.
6. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Э. О. Кюблер-Росс // Пер. с англ. К. Семенов, В. Трилис. М.; Киев: София, 2001. 316 с.
7. Липкина А. И., Рыбак Л. А. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А. И. Липкина, Л. А. Рыбак // М.: Просвещение, 1968. 142 с.
8. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс // Пер. с англ. М.: Независимая фирма Класс, 1998. 480 с.
9. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова // учебное пособие. Казань: Казанская государственная медицинская академия, 2003. 99 с.
10. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. Орлов // М.: Просвещение, 1991. 287 с.
11. Пантеев С. Р. Методика исследования самоотношения /С. Р. Пантеев // М.: Смысл, 1993. 32 с.

12. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова // М.: Издательство МГУ, 1989. 215 с.
13. Фрейд З. Истерия и страх / З. Фрейд // Пер. с нем. А.М. Боковой М.: СТД, 2006. 319 с.
14. Бороздина Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л. В. Бороздина // Вестник Московского университета. Серия 14 : Психология. 2011. № 1. С. 54–65.
15. Брябина Т. В., Гилберт А. И., Штрахова А. В. Опыт контент-анализа суицидальных высказываний в сети Интернет лиц с различным уровнем суицидальной активности / Т. В. Брябина, А. И. Гилберт, А. В. Штрахова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия Психология. 2016. Т. 9. № 3. С. 35–49.
16. 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).
17. Гайфулин А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / А. В. Гайфулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. № 1. С. 73–76.
18. Герасимов П. Е. Теоретические аспекты проблемы «самоотношения» // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2010. Т. 3. № 4. С. 80–84.
19. Файфель Г. Смерть – необходимая переменная в психологии // Экзистенциальная психология: сборник статей : пер. с англ. Львов: Инициатива; М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005. С. 72–88.
20. Фрейд З. Истерия и страх / Пер. с нем. А.М. Боковой // Фрейд З. Учебное издание: В 10 т. М., 2006.
21. Шутова Л. В. Отношение к смерти лиц юношеского возраста // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005.

№ 7. Т. 51. С. 199–201.

22. 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.

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

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

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

26. Пантеев С. Р. Стресс самоотношения как эмоционально-оценочной системы: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. М., 1989. 202 с.

27. Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.

28. Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. New York: Simon & Schuster.

29. Pyszczynski, T., Solomon, S., & Greenberg, J. (2015). *The Worm at the Core: On the Role of Death in Life*. New York: Random House.

30. Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington, DC: American Psychological Association.

31. Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2015). *The Handbook of Death and Dying*. New York: Routledge.

32. Zilbergeld, B. (1999). *The Psychology of Retirement: Coping with the Transition from Work*. Washington, DC: American Psychological Association.

33. Tomer, A., & Eliason, G. (Eds.). (1996). *Death Attitudes and the Older Adult: Theories, Concepts, and Applications*. Philadelphia: Taylor & Francis.