

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Федоренко Е.Ю.
подпись инициалы, фамилия
« ____ » _____ 20 ____ г.

Бакалаврская работа

37.03.01 Психология

Удовлетворенность жизнью и тревога личной смерти в период взрослости

Научный руководитель _____ ст.преподаватель Н.Н. Рычков
Научный консультант _____ канд.психол.наук,доцент Е.Ю.Федоренко
Выпускник _____ Н.В.Невестенко

Красноярск 2018

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретический аспект изучения удовлетворенности жизнью и тревоги смерти в период взрослости.....	7
1.1. Содержание понятия «удовлетворенность жизнью».....	7
1.2. Феномен тревоги смерти в психологии.....	15
1.3. Теория управления смыслом.....	21
1.4. Психологическая характеристика периода взрослости.....	25
2. Эмпирическое исследование удовлетворенности жизнью и тревоги смерти в период взрослости.....	30
2.1. Организация и методы исследования.....	30
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	36
Выводы.....	48
Заключение.....	50
Список литературы.....	53
Приложения.....	60

Введение

Актуальность: Проблема жизни и смерти является самой значительной «экзистенциальной дихотомией», коренящейся в особенностях человеческого бытия [26]. Обладая способностью к саморефлексии, люди отчетливо осознают факт, что жизнь конечна, и каждый прожитый момент означает приближение к концу жизни. Осознание факта собственной смертности тем более усиливается, что танатологическая тематика становится весьма распространенной в современном мире. В связи с увеличением количества техногенных катастроф, террористических актов, а также со стремительным старением населения, человек все чаще встречается тему смерти в СМИ, песнях, книгах, фильмах, новостях, глобальной сети. Несомненно, такое колоссальное информационное воздействие заставляет его задуматься о смерти других людей и о своей собственной.

Согласно сформулированной в 1986г. американскими психологами Д. Гринбергом, Т. Пицинским и Ш. Соломоном теории управления ужасом сочетание у человека сознания личной смертности и инстинкта самосохранения приводит к развитию аннигиляционной тревоги (термин Беккера), такого непереносимого качества, которое может быть охарактеризовано только как «парализующий ужас» [8].

Таким образом, наиболее частыми реакциями человека на осознание своей смертности являются ужас, страх и тревога, эмоциональное состояние острого внутреннего беспокойства, что, в свою очередь, не может не оказывать влияния на личность человека, его картину мира, поведение, психологическое благополучие.

Ялом [32] утверждает, что скрытая и сознательная тревога смерти, не будучи адекватно устраненной, может подрвать наше благополучие и помешать нам участвовать в жизни в полной мере. Одержимость страхом

смерти может помешать нам полноценно жить, потому что большое количество энергии будет затрачиваться на отрицание и избегание смерти.

В современной психологической науке в последние годы растет интерес к сфере психологического здоровья и благополучия человека. Для большинства людей первостепенную важность имеют такие ценности как счастье, эмоциональный комфорт и удовлетворенность жизнью. Кроме того, на индивидуальном уровне проблема удовлетворённости жизнью является актуальной в разные периоды жизни для разных поколений людей. Наш выбор периода взрослости в качестве независимой переменной исследования обусловлен тем, что именно данный период является наиболее благоприятным для осознания и оценки человеком собственной жизни.

Таким образом, повышение удовлетворенности собственной жизнью является центральной задачей всей консультативной и коррекционной психологической работы. Практический запрос психологической науки делает актуальными исследования по данной теме.

Главным интересом нашего исследования является выяснение наличия значимой взаимосвязи между тревогой личной смерти и удовлетворенностью жизнью. В теории управления смыслом канадского исследователя П.Т.П. Вонга [66] говорится о том, что экзистенциальная психология может быть негативной и позитивной в зависимости от того, как в ней трактуется влияние на человека онтологических «данностей» его существования. Негативная трактовка представляет существование человека наполненным страхом и ориентированным на защитный стиль, позитивная же раскрывает возможность трансформации смыслов в системы взглядов, позволяющих человеку жить с принятием своей смертной природы и максимизировать радость и исполненность жизни.

В соответствии с вышеизложенными соображениями нами были сформулированы цель, задачи, объект, предмет, гипотезы и методы исследования.

Цель исследования: установить наличие взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и тревогой смерти у человека в период взрослости.

Задачи исследования: 1. Выполнить обзор теоретических работ по удовлетворенности жизнью, тревоге смерти и периоду взрослости как психологическим феноменам.

2. Подобрать методы экспериментального исследования.

3. Провести эмпирическое исследование удовлетворенности жизнью и тревоги смерти у людей в период взрослости.

4. Проанализировать полученные данные и выявить особенности в характере взаимосвязи удовлетворенностью жизнью и тревогой смерти.

Объект исследования: люди в период взрослости.

Предмет исследования: особенности удовлетворенности жизнью и тревоги смерти у людей в период взрослости.

Гипотеза: предполагается, что чем выше удовлетворенность жизнью, тем ниже тревога смерти у людей в период взрослости.

Методы исследования:

1. Теоретические:

1.1. Анализ психологической литературы по удовлетворенности жизнью, тревоге смерти и периоду взрослости; сравнение; систематизация.

1.2. Построение гипотез.

2. Эмпирические:

Методы психодиагностического исследования:

2.1. Опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой.

2.2. Тест смысложизненных ориентаций Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева.

2.3. Шкала тревоги смерти Д. Темплера в модификации Т.А. Гавриловой.

2.4. Методика «Профиль аттитюдов по отношению к смерти» П.Т.П.Вонга в адаптации Т.А. Гавриловой.

Методы обработки данных:

2.5. Методы описательной статистики

2.6. Сравнительный анализ

2.7. Корреляционный анализ

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 68 источников (из них 35 на английском языке), и 9 приложений. В тексте содержится 16 таблиц. Общий объем работы составляет 78 страниц.

1. Теоретический аспект изучения удовлетворенности жизнью и тревоги смерти в период взрослости

1.1. Содержание понятия «удовлетворенность жизнью»

В современном мире на данном этапе развития цивилизации человека становятся нормой такие условия его существования как комфортные условия быта, труда и отдыха. На первый план начинает выходить такой феномен как удовлетворенность жизнью. Поэтому остро встает вопрос об изучении того, насколько человек удовлетворен своей жизнью, от чего эта удовлетворенность зависит и какие предпосылки заложены в природе самого человека.

В настоящее время существует ряд зарубежных исследований, посвященных комплексной и многоаспектной проблеме удовлетворенности жизнью. Среди их авторов можно отметить M. Argyle, R. W. Bortner, E. Campbell, N. E. Cutler, E. Diner, G. H. Gallup, D. F. Hultsch, R. Kammann, C. L. Keyes, P. M. Lewinsohn, B. R. Little, D. J. MacPhillamy, A. C. McKennel, A. C. Michalos, D. Mroczek, D. G. Myers, T. S. Palys, J. V. Reich, C. D. Ryff, A. Zautra и т.д. Следует отметить, что в большинстве данных работ преобладают эмпирические исследования. К отечественным психологам, занимающимся разработкой проблем, так иначе связанных с удовлетворенностью жизнью относятся: М. Бельски, Т. В. Бескова, И. А. Джидарьян, Е. В. Дугина, А. Л. Журавлев, К. В. Костенко, Л. В. Куликов, Т. К. Терра, Р. М. Шамионов, А. В. Юревич и др.

В результате теоретического анализа научной литературы нами было выявлено, что на данный момент не существует единой точки зрения на определение понятия «удовлетворенность жизнью» и структуру данного феномена. Существует достаточно большое количество совершенно разных определений данного понятия, причем большинство исследователей особо

отмечают его комплексность, сложность и аккумулирующий характер, вследствие того, что оно включает в себя многочисленные аспекты и факторы.

По мнению Л.В. Куликова «удовлетворенность жизнью» - это показатель, отражающий систему отношения человека к своей жизни и предполагающий состояние психологического благополучия, комфорт, принятие содержания жизни [24].

Н.В. Андреевская считает, что «удовлетворенность жизнью» – это «когнитивная сторона субъективного благополучия, которую дополняет аффективная сторона – положительные и отрицательные эмоции, которые человек испытывает в какой-то отрезок времени» [1, с. 189].

По определению Р.М. Шамина «удовлетворенность жизнью – сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально - волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением... и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами» [28, с. 21].

В нашем исследовании за рабочее мы примем определение Н.Н. Мельниковой, которая рассматривает «удовлетворенность жизнью» как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь» [19, с. 6].

Хотелось бы отметить, что помимо термина «удовлетворенность жизнью» исследователи используют такие понятия, как «субъективное благополучие» и «счастье». Таким образом, нам представляется необходимым разграничить понятие «удовлетворенность жизнью» и эти схожие, но не идентичные термины.

«Субъективное благополучие» в трактовке Э. Динера рассматривается как широкая категория явлений, включающая аффективные реакции людей, их удовлетворенность отдельными сферами жизни и их суждения о качестве жизни в целом. [40]. Согласно К. Муздыбаеву, индикаторами данного понятия можно считать следующие показатели: удовлетворенность материальной сферой жизни, социальным статусом, жизнью в целом, ощущение счастья, настроение в последнее время, чувство забытости, ненужности, отверженности, усталости [Цит. по 9].

Л. В. Куликов выделил 2 компонента данного понятия:

- 1) когнитивный (представление и оценка аспектов своего бытия);
- 2) эмоциональный (преобладающее эмоциональное отношение к различным сторонам бытия) [15].

Аффективный компонент включает в себя различные по частоте и интенсивности негативные и позитивные эмоции в разные временные отрезки времени, а когнитивный – удовлетворенность жизнью. То есть удовлетворенность жизнью является частью понятия субъективного благополучия. Таким образом, удовлетворенность жизнью является более устойчивым когнитивным образованием и отличается от субъективного благополучия большей конкретностью и более узкой направленностью.

Необходимо отметить, что удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие в некоторых случаях рассматриваются как составляющие счастья [10, с. 25]. Однако рассматривая понятия «счастье» и «удовлетворенность жизнью» И.А. Джидарьян отмечает наличие между ними «тонких психологических различий» [12, с. 172].

Данные крупных многострановых сравнительных исследований показали, что коэффициент корреляции удовлетворенности жизнью и уровня

счастья не превышает уровня 0,5 [22]. Следовательно, несмотря на тесную связь данных понятий, они не являются идентичными. Счастье в большей степени отражает оценку социальной стороны жизни людей (наиболее тесно показатель счастья связан с удовлетворенностью семейной жизнью, социальными связями и т.п.), тогда как удовлетворенность жизнью отражает общий показатель оценки внешней стороны жизни людей (удовлетворенность положением в социальной структуре, материальным положением, другими факторами достижений).

Таким образом, хотя феномен удовлетворенности жизнью связан с феноменами субъективного благополучия и счастья, он отличается от первого большей конкретностью и более узкой направленностью, а от последнего большей стабильностью и объективностью.

Разные исследователи выделяют разные факторы, от которых зависит удовлетворенность жизнью. Среди них можно выделить две группы: внутренние и внешние с рядом подгрупп.

К внутренним факторам, характеризующим самого человека и его место в социальных отношениях относятся:

1) социально-психологические – характер, черты личности, например, нейротизм и экстравертизм [30], генетические факторы [41], уровень оптимизма, открытости и т.п.;

2) социально-демографические – пол, возраст, социально-экономические, и контекстуальные, ситуационные, жизненные обстоятельства [2].

К внешним факторам, характеризующим среду, в которой живет человек, относятся:

- 1) социальное окружение, социальные связи;
- 2) институциональные факторы, например, формы демократии [27], идеологическое разнообразие в правительстве [36], политические и частные свободы [39];
- 3) экономические – уровень безработицы [23], уровень инфляции, общее состояние экономики страны;
- 4) экологические – климат, в котором живет человек [37].

Несмотря на множество различных факторов, влияющих на удовлетворенность жизнью, комплексного объяснения данного феномена не найдено. Так, социально-демографические и ситуационные факторы объясняют до 10% вариаций в уровне удовлетворенности жизнью. С ним также слабо связаны возраст, образование, национальность. Невысока значимость таких факторов, как участие на рынке труда, участие в общественной жизни, социальные связи, которые составляют 10% вариаций. [1, с. 195].

В развитых западных странах удовлетворенность жизнью связана с личностными качествами – социальной адаптированностью, физической активностью, психологической устойчивостью. Уверенность в себе, экстравертизм и открытость, нацеленность принять ответственность на себя, не ощущать внешний контроль над своей жизнью способствуют более высокому уровню удовлетворенности. Все эти факторы могут объяснить примерно 30% вариаций ответов на вопрос об удовлетворенности жизнью [63].

Таким образом, до сих пор не удалось объяснить более 50% вариаций в удовлетворенности жизнью никакими факторами – ни стабильными факторами личности, ни внешними факторами среды.

Большая часть исследователей выделяет 3 уровня жизненной удовлетворенности: низкий, средний, высокий. Казалось бы, что высокий уровень соответствует оптимальному уровню удовлетворенности жизнью. Однако, результаты лонгитюдных исследований Э. Динера, Ш. Оиши, Р. Лукаса показали, что это не так [53]. Было выявлено следующее: люди, имеющие высокий уровень удовлетворенности жизнью, достигают высоких результатов в таких областях, как благотворительность и семейная жизнь. Люди, имеющие средний уровень удовлетворенности жизнью наиболее успешны в таких сферах, как образование, доход, политическая активность. В группе людей с низким уровнем удовлетворенности жизни не было отмечено взаимосвязей со значимыми результатами в определенных сферах жизни, все зависело от наличия доступных ресурсов для достижения цели и направленности личности. Наибольшая мотивация к изменению мира, как внешнего, так и внутреннего, была отмечена у людей со средним уровнем удовлетворенности жизнью, потому как при наличии даже незначительной неудовлетворенности сложившейся ситуацией они были наиболее мотивированы к деятельности по ее преобразованию. Также для них были характерны самые высокие способности к адаптации. Следовательно, оптимальным уровнем удовлетворенности жизнью является именно средний, а не высокий [10, с. 19-20].

При изучении удовлетворенности жизнью встает вопрос, если человек неудовлетворен какими-либо сторонами своей жизни, будет ли низким его общий уровень удовлетворенности жизнью? Н.Н. Мельникова [20] в исследовании сути феномена удовлетворенности жизнью сделала вывод о том, что, казалось бы, противоположные полюса «удовлетворенность» - «неудовлетворенность», не являются дихотомичными сторонами одной шкалы. Их отличие заключается в качественном содержании. Помимо этого, были выделены параметры, определяющие качественное различие этих разнонаправленных понятий.

Во-первых, различие заключается в характере активности. Считается, что в состоянии удовлетворенности, человек ведет себя пассивно. При этом действовать его побуждает неудовлетворенность. Выводы, сделанные Мельниковой, показали, что когда человек удовлетворен, он имеет много деятельной энергии, готов прилагать усилия для достижения новых результатов. Состояние неудовлетворенности имеет активность другого рода. Человек стремится к избеганию дискомфорта, при этом природа его активности вынужденная. Более того, существует вероятность того, что неудовлетворенность приведет к апатии и пассивности, отказу от деятельности. Спокойствие периода удовлетворенности имеет более гармоничную природу: человек находится в состоянии внутреннего равновесия; оно является отличной базой для деятельной активности. Поэтому состояние удовлетворенности связано не с пассивностью, а с готовностью и стремлением прилагать новые усилия для достижения все большего результата.

Во-вторых, удовлетворенность характеризуется включенностью и погруженностью в «здесь и сейчас», что дает волнующее переживание единения с жизнью. При этом подобная погруженность полностью отсутствует в периоды неудовлетворенности. Настоящее является для человека точкой дискомфорта, которую он стремится избежать. Это ведет к отчужденности от жизни. Человек концентрируется на негативных сторонах прошлого, а в будущее смотрит с тревогой и беспокойством.

В-третьих, различие заключается в мотивационно-потребностной сфере. В период удовлетворенности жизнь человека насыщена целями и ценностями. В период неудовлетворенности все вращается вокруг основных потребностей и их фрустрации.

В-четвертых, в периоды удовлетворенности жизнью человек более толерантен, как позитивным, так и негативным сторонам своей жизни. Это

затрагивает и смысловую и духовно-нравственную составляющую. Вероятно, именно это позволяет строить жизнь в соответствии с ценностями личности, даже при условии недостаточного удовлетворения основных потребностей.

Кроме того, было выявлено, что большое количество описаний чувств и переживаний в описании удовлетворенности жизнью респондентами опровергает ее чисто когнитивную природу, т.е. когнитивный и аффективный компоненты чаще всего идут в тесной связке (некий факт жизни и сопровождающее его переживание).

Также, было выявлено, что удовлетворенность жизнью – динамичное состояние, характеризующее именно текущий период жизни и изменяющееся со сменой жизненных обстоятельств (или же, как следствие внутренних изменений личности).

Таким образом, Мельникова рассматривает удовлетворенность жизнью как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь». Она говорит о том, что в рамках субъективного опыта человека признаками удовлетворенности – неудовлетворенности жизнью являются:

- 1) общее эмоциональное состояние в связи с жизненной ситуацией;
- 2) динамический компонент жизнедеятельности (активность – пассивность, наличие стремлений, желаний);
- 3) чувство насыщенности – пустоты жизни;
- 4) удовлетворенность, связанная с реализацией планов, удовлетворением потребностей;
- 5) ощущение стабильности – нестабильности окружающего мира, ожидания от будущего [20].

Анализируя все вышесказанное, можно отметить, что точного и единого определения и понимания феномена удовлетворенности жизнью нет. В данном исследовании за рабочее мы примем данное Н.Н. Мельниковой определение, а в качестве признаков удовлетворенности будем использовать выделенные и описанные ей факторы.

1.2. Феномен тревоги смерти в психологии

Смерть присутствует в жизни человека в разном качестве и формах. Человек встречается со смертью, когда умирают его близкие или при иных трагических событиях жизни. Так или иначе, начиная с детства, человек как осознающее себя существо сталкивается с необходимостью осмысления проблемы смерти. Эта проблема касается каждого человека, независимо от пола, национальности, статуса, а, следовательно, является фундаментальной и универсальной.

Изучение феномена смерти в психологии началось в конце 1950-х гг., после организованного Г. Фейфелем симпозиума под названием «Понятие смерти и ее связь с поведением» на ежегодном заседании Американской психологической ассоциации [57]. Позднее в связи с распространением таких глобальных угроз, как СПИД, терроризм, ядерное оружие, возрос интерес к изучению понятий, связанных со смертью [42; 52]. Таким образом, смерть и связанные с ней понятия стали актуальным предметом изучения психологической науки.

Изучением понятий, связанных со смертью занимались такие зарубежные исследователи, как Д. Бьюдженталь, Р. Мэй, И. Ялом, Ш. Соломон, Д. Рейнгольд, Т. Пищинский, Д. Гринберг, Г. Фейфел, А.М. Абдель-Халек, Э. Кюблер-Росс, Д. Макленнон, У. Проктор, Д. Темплер, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм, П. Вонг, Э. Динер, Р. Неймейер и т.д.

В отечественной психологической науке танатологическая тематика представлена в работах Д.А. Леонтьева, А.А. Бакановой, Т.А. Гавриловой, Н. Могучей, Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлевой, В.М. Астапова и др.

Как отмечает Фейфел [42, с. 539], смерть имеет значение в жизни любого человека: «Ее директивная сила присутствует с самого начала в жизни каждого из нас, молодого и старого, здорового и больного. Смерть не только для солдата в бою, умирающего или пожилого человека, самоубийцы. Это составляющая нашей жизни на всем ее протяжении». Фейфел также полагает, что исследование смерти должно расширить наше понимание того, как смерть может служить жизни.

Следует отметить, что в литературе широко распространена точка зрения на смерть как на главную «угрозу» или «проблему» человека, близкого к ней [43; 46]. Как бы ни конструировалась и ни понималась перспектива конечности индивидуального существования, она всегда будет содержать как минимум угрозу утраты [9]. Таким образом, наиболее распространенной реакцией на мысль о смерти являются страх и тревога.

В настоящее время не существует единого определения данных понятий, многие авторы используют их как синонимы [32; 33]. Согласно выбранной теме нашего исследования мы рассмотрели некоторые существующие определения термина «тревога смерти».

Так, Д. Хелтер [47] определяет тревогу смерти как «эмоциональную реакцию, включающую субъективное чувство неприязни и беспокойства, вызванную сознательным размышлением или ожиданием любого из нескольких аспектов, связанных со смертью». Томер [61] понимает тревогу смерти как «страх смерти и умирания, который люди испытывают в своей повседневной жизни в связи с предвосхищением наступления смерти». Неймейер, Мозер и Витковски [51, с. 47] дают тревоге смерти следующее

определение: «сокращенное обозначение для группы отношений к смерти, характеризующихся страхом, угрозой, беспокойством, дискомфортом, и подобными отрицательными эмоциональными реакциями, а так же тревоги в психодинамическом смысле как своего рода рассеянного страха, у которого нет четкого объекта».

Таким образом, можно сказать, что тревога смерти – это не только тревога о том, что ожидает человека в конце его жизненного пути, а также некая скрытая тревога, проникающая в самые глубины тех эмоций, которые мы испытываем, ощущая прикосновение смерти в каждом явлении.

В нашем исследовании мы говорим о тревоге личной смерти, потому как тревога/страх смерти может включать в себя не только озабоченность личной кончиной, но и другие виды обеспокоенности: тревогу по поводу смерти близких, тревогу по поводу «после жизни» [7, с. 100].

На наш взгляд, наиболее близкое нам понимание тревоги личной смерти предлагает Т.А. Гаврилова, которая использует термин «аутомортальная тревожность», обозначающий «базовую модальную форму отношения субъекта к открывшемуся ему в актах самопознания и самопонимания атрибуту личной смертности» [там же, с. 105].

Существуют различные причины, по которым людей страшит и тревожит смерть. К некоторым из них относятся обеспокоенность потерей самого себя, неизвестность, ожидающая после смерти, страх боли и страданий, невозможность искупления своих грехов и спасения, разлука с членами семьи. Более того, с возрастом мы проникаемся важностью своих достижений и своей собственной ценностью, но, чем старше мы становимся, тем очевиднее нам наше бессилие перед лицом смерти, угрожающей всему, что нам дорого [64]. Еще одним распространенным источником страха смерти является не столько осознание своей конечности, сколько

неспособность прожить осмысленную жизнь, достичь целостности эго. Без такой консолидации невозможно принять свой единственный и неповторимый цикл жизни, что приводит к отчаянию от осознания того, что осталось слишком мало времени, чтобы попытаться найти свой путь к целостности [31].

В попытках дать ответ на вопрос, почему смерть беспокоит умы людей некоторые исследователи использовали различные методы измерения, такие как «шкалы страха смерти». Например, Хелтер [47] разработал многомерную шкалу страха смерти, в которой он выделил 8 факторов страха смерти: 1) страх процесса умирания; 2) страх мертвого тела; 3) страх уничтожения; 4) страх по поводу значимых близких; 5) страх неизвестности; 6) страх сознательной смерти; 7) страх того, что произойдет с телом после смерти; 8) страх преждевременной смерти.

Абдель-Халек [33] на основании шкалы страха смерти выделил следующие 4 фактора: 1) страх боли и наказания; 2) страх потери связи с миром; 3) религиозные грехи и нарушения; 4) расставание с дорогими людьми.

Также было проведено большое количество исследований касательно источника тревоги смерти в рамках социально-демографических переменных, таких как возраст [50; 55; 60], пол [34; 38; 56; 60], доход [34; 55], семья [60], и уровень образования [34; 38]. Наибольший интерес представляет обнаружение того факта, что среди пожилых тревога смерти ниже, чем у более молодых людей [58; 62].

Исследование П. Холтсберга [48] выявило, что тревога смерти у пожилых такая же реалистичная, как и у молодых людей, учитывая их субъективные оценки продолжительности жизни как способ совладания с угрозой личной смертности. Таким образом, очевидно, что тревога смерти

имеет огромное значение не только для людей, приближающихся к смерти, но и для тех, кто, предположительно, далек от нее.

Однако нельзя сказать, что смерть принимается как общий или обычный опыт всеми людьми независимо от возраста. Отрицание смерти как нормального явления находит свое отражение даже в области научных исследований. Это особенно заметно в исследованиях, посвященных пожилым и хронически больным пациентам, которые считаются близкими к смерти [43; 65].

Для большинства людей тема смерти является настолько неприятной и пугающей, что они предпочитают считать ее несуществующей. Осознавая неизбежный факт смертности, большинство людей стараются избегать мысли о конце своего земного существования.

Однако даже если тревога смерти и не присутствует явным образом, то она все равно потенциально существует в разуме каждого на подсознательном уровне [25]. Как только тема собственной смерти по каким-либо причинам актуализуется – включаются рациональные механизмы защиты, направленные на поиск способов преодоления страха. В теории управления ужасом Д. Гринберга, Т. Пищински и Ш. Соломона к таким механизмам относятся: поиски самоуважения и вера в «мировой культурный взгляд» (достигаемая путем осознания себя частью цивилизации, оправдания смысла своего существования посредством соблюдения общечеловеческих норм и ценностей) [8]. Когда же размышления о своей смерти прекращаются, то запускаются примитивные формы защиты – вытеснение и отрицание, препятствующие актуализации неосознаваемого знания о неизбежности смерти.

В то же время существует ряд исследований, посвященных смерти, которые рассматривают ее как позитивный аспект жизни. Некоторые

исследователи [35; 45; 49] подчеркивают, что смерть – это естественная составляющая жизни, подталкивающая нас к развитию и самоактуализации. Однако вне экзистенциальной парадигмы в психологии позитивному представлению о смерти уделяется мало внимания [44].

Многие экзистенциалисты считают, что столкновение со смертью – наиболее позитивная реальность самой жизни. Оно делает человека подлинным, реально существующим. Осознание смерти дает человеку возможность найти свой индивидуальный смысл, свое понимание жизни. Конечность человеческого существования ведет к осмысленности [21]. В работах Г. Крайг и Д. Бокума говорится, что чем больше человек принимает смерть, тем больше он принимает жизнь. При этом люди, имеющие ясную цель в жизни, меньше боятся умереть [14].

С данной точкой зрения согласен и канадский исследователь П.Т.П. Вонг, который говорит, что поиск смысла является первичной потребностью человека и в некоторых случаях может даже стать более сильным, чем стремление к выживанию. Вонг рассматривает смысл как надежную защиту от ужасов жизни и смерти, который также может вести к более продуктивной, исполненной и насыщенной жизни. В своих исследованиях Вонг [66] обнаружил пять различных отношений человека к смерти, три из которых включают ее принятие. Он считает, что получил достаточный объем клинических и эмпирических доказательств того, что при определенных условиях человек принимает свою смертность, и это не лишает его жизнь смысла.

В рамках нашего исследования освещение теории управления смыслом П.Т.П. Вонга нам представляется вопросом первостепенной важности.

1.3. Теория управления смыслом

В жизни существует только один несомненный факт – все живые организмы, без исключения, умирают. Однако только человеческие существа способны осознать свою неизбежную смертность. Таким образом, предвосхищение собственной смерти не может не влиять на жизнь человека [66].

Биологически смерть определяется как полное прекращение всех жизненных функций. Однако вследствие человеческой способности к созданию смысла и осознанию собственной кончины, понятие смерти становится весьма широким и комплексным, включающим большое количество психологических, духовных, общественных и культурных смыслов. Смыслы, которые человек вкладывает в понятие смерти, имеют большое значение для его психологического благополучия. В этом разделе мы рассмотрим теорию канадского ученого П.Т.П. Вонга, создавшего теорию управления смыслом (Meaning Management Theory – ММТ), в которой отношение человека к жизни и смерти тесно взаимосвязаны.

В 1987–1988 гг. Вонг и его коллеги, исследуя принятие смерти, создали теорию управления смыслом, суть которой заключается в том, что человек может приписывать смерти положительное значение, ценить ее больше жизни, видеть в ней решение проблем, или, наоборот, относиться к ней резко негативно. Теория гласит, что то, как человек рассматривает смерть и справляется с идеей смерти, оказывает глубокое влияние на каждый аспект его жизни – как положительное, так и отрицательное [68].

Основные положения теории управления смыслом:

1. Человек-это биологическое психосоциальное духовное существо. С холистической точки зрения духовность все чаще признается важной характеристикой человека. Человек социален и трансцендентен и не может быть полностью человеком, игнорируя социальные и духовные аспекты

своего бытия. ММТ гласит, что при прочих равных условиях, наличие духовных ценностей и убеждений может уменьшить страх смерти и облегчить ее принятие, в отличие от ситуации, когда духовное измерение человека отрицается.

2. Люди – существа, ищущие и создающие смысл, живущие в мире разделяемых социально сконструированных смыслов. Они скорее реагируют на воспринимаемые смыслы, а не на фактические события, и они активно и постоянно занимаются созданием смысла для обретения смысла жизни. Несмотря на часто противоречивый и фрагментарный характер жизненного опыта, способность человека к символическому осмыслению помогает ему достичь чувства единства и согласованности. ММТ предполагает, что чувство осмысленности и наличие цели не только обеспечивает наилучшую защиту от ужасов жизни и смерти, но и вносит наибольший вклад в психологическое благополучие по сравнению с другими психологическими переменными, такими как внутренний контроль и самооффективность.

3. У людей есть две первичных мотивации: выжить и найти смысл и причину для выживания. Поиск смысла необходим из-за нашей способности осознавать нашу неизбежную кончину и страха исчезновения. Такое осознание пробуждает в нас не только механизмы защиты против ужаса смерти, но и стремление к смыслу и цели жизни перед лицом смерти. Страдание оказывает на нас аналогичное воздействие. ММТ утверждает, что когда вопрос простого выживания осложняется борьбой и страданиями, то человек начинает стремиться найти причины для жизни, несмотря на боль.

4. Смысл можно найти во всех ситуациях, включая самые безнадежные и ужасные, такие как, например, нацистские концентрационные лагеря. Люди способны к росту и трансформации, несмотря на все возрастающее количество проблем, вследствие своей способности к трансцендентности и свободы выбирать свою собственную судьбу. ММТ утверждает, что наличие

смысла имеет большое значение для сохранения у человека надежды и счастья даже перед лицом страданий и смерти.

5. Мотивация к избеганию смерти и стремление к счастливой жизни могут работать вместе, чтобы максимизировать мотивацию жить и умереть хорошо. Так же как и страх неудачи и желание преуспеть могут работать вместе, чтобы максимизировать стремление к успеху.

Эти две взаимодополняющие тенденции в нас представляют две различные парадигмы исследования отношения к смерти и жизни. Защитная тенденция избегать боли, страданий, опасностей, тревог и смерти выполняет защитную функцию. Она обуславливается стремлением к обеспечению безопасности и самосохранения в хаотичном и опасном мире. Она включает в себя различные защитные механизмы, как бессознательные, так и сознательные для сохранения нашей психологической и физической целостности. Люди, которые предпочитают оборонительную позицию, могут быть очень осторожными и робкими, опасаясь перемен или риска.

Положительная и проактивная тенденция к созданию счастливой и значимой жизни служит функции личностного роста. Позитивные люди готовы противостоять кризису и создавать возможности для личного развития. Они склонны брать на себя трудные задачи и рисковать даже перед лицом смерти для достижения важных жизненных целей, таких как компетентность, самоэффективность, креативность, и более высоких целей. Когда люди в первую очередь движимы непреодолимым стремлением к самореализации, то в защитные механизмы вкладывается меньше энергии, несмотря на наличие тревоги смерти. Поэтому теория управления смыслом гласит, что если человек хочет жить полной и осмысленной жизнью, то ему лучше сосредоточиться на положительном стремлении к личностному росту, нежели чем на механизмах защиты от страха смерти. ММТ также поясняет,

что лучший способ уменьшить тревогу смерти – это обеспечить принятие смерти и позитивный настрой.

П. Вонг говорит, что то, как человек рассматривает смерть и справляется с идеей смерти, оказывает глубокое влияние на каждый аспект его жизни – как положительное, так и отрицательное. Мудрость и мужество могут быть приобретены только через принятие смерти и понимание ее значения в жизни человека. Попытка же отстраниться от смерти обречена на неудачу, потому как рано или поздно кризисные и переломные события жизни поставят человека прямо перед ее лицом [68].

Также П. Вонг выделил 3 способа принятия смерти [там же]: нейтральное принятие, когда смерть рационально рассматривается как неизбежный конец жизни; принятие-приближение, когда смерть рассматривается как возможность перехода в лучшее место, включает трансперсональные религиозные или духовные убеждения, веру в жизнь после смерти; и принятие смерти как спасение, представляющее собой альтернативу мучительному существованию в настоящем.

Наиболее благоприятным, адаптивным, по мнению П. Вонга, является нейтральное отношение к смерти, взгляд на смерть как на естественное, неизбежное, ни плохое, ни хорошее явление.

Вонг подчеркивает, что психологам нужно обратить свое внимание на тему смерти, научиться правильно говорить о ней, а также говорит, что только через осознание, понимание и принятие собственной смерти человек может научиться относиться к другим людям с уважением и состраданием [там же].

1.4. Психологическая характеристика периода взрослости

Период взрослости охватывает довольно большой диапазон возраста и значительную вариативность в отношении личностных особенностей, поэтому в психологии он до сих пор является самым сложным для исследования.

Понятие возрастных границ данного периода является предметом множества дискуссий, в разных исследованиях они варьируют от 17 до 75 лет [13]. Таким образом, можно сказать, что границы периода взрослости подвижны, изменчивы, имеют конкретно-исторический характер и не совпадают в различных социально-экономических условиях развития личности.

В нашем исследовании мы будем придерживаться точки зрения И.Г. Малкиной-Пых, которая рассматривает взрослость как период онтогенеза, условно определяющийся возрастными границами 20–55/60 лет и характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человека. Период взрослости можно разделить на период ранней взрослости (20-40 лет) и средней взрослости (40-60 лет) [17].

Период ранней взрослости характеризуется полным включением во все виды социальной активности своей страны. В данный период принимаются смысло-жизненные решения, выстраивается стиль жизни. Человек продолжает или завершает получение профессионального образования. На этой стадии складывается собственная семья, появляются первые дети. Осваиваются и реализуются супружеские и родительские роли. На работе осваиваются профессиональные роли, продолжается профессиональная подготовка и начинается совершенствование мастерства, устанавливается круг знакомств, связанных с общей работой [4]. Благодаря установлению новых рабочих и семейных взаимоотношений происходит личностный рост человека.

В плане интеллектуального развития, внимание и память достигают высоких уровней развития. В интеллектуальные процессы вплетается жизненный опыт, а его осмыслению помогают теоретические знания. Возникают особые интеллектуальные структуры – жизненные смыслы, направляющие деятельность всех психических функций на избирательное усвоение информации.

Период средней взрослости переживается и как период расцвета сил и максимальных достижений, и как начало конца, когда пройдена середина жизни. Начало данного периода характеризуется как оптимум для интеллектуальных достижений, как период консолидации социальных и профессиональных ролей. Оно отличается накоплением сравнительно постоянных материальных средств и социальных связей. В данный период человек достигает вершины профессиональной деятельности и компетентности. В плане семейных отношений человек видит результаты развития своей семьи и воспитания детей.

Период средней взрослости переживается и как период расцвета сил и максимальных достижений, и как начало конца, когда пройдена середина жизни. Для этого возраста характерно изменение физиологических возможностей и внешности человека. К концу периода средней взрослости увеличивается количество хронических заболеваний, убывают жизненные силы, замедляется темп жизни.

Интеллектуальная сфера в зрелом возрасте отличается большой сложностью и дифференцированностью. Интеллектуальные возможности зависят от личностных особенностей человека, его жизненных установок, планов и ценностей. Интенсивность процесса инволюции функций интеллекта зависит от одаренности и образования, которые противостоят старению, затормаживают инволюционный процесс.

В данный период происходит повышение осознанности и рефлексивности в отношении собственной жизни, что отражается и в способности целостно осознавать свой жизненный путь [11].

В каждом возрастном периоде человек проходит через кризисы, нормативные и ненормативные.

К ненормативным кризисам относятся критические ситуации, такие как смерть близких, развод, тяжелое заболевание, смена социальной обстановки и т.д.

Нормативные кризисы связаны с развитием – они ведут к формированию психологических новообразований, изменяющих структуру личности и ее отношения со средой на каждом этапе развития. В свою очередь человек, соответственно им, производит изменения во внешней среде.

Рассматривая нормативные кризисы, можно выделить следующие особенности: они обусловлены возрастными ролевыми ожиданиями, в связи с чем, существует возможность их прогнозирования, а, следовательно, нивелирования остроты кризисных переживаний. Они не привязаны к хронологическому возрасту, а зависят от особенностей индивидуального жизненного пути. Кризисы взрослого периода не могут быть рассмотрены в отрыве от половых особенностей [18].

Чаще всего критические периоды, характеризующиеся личностными сдвигами приходятся на следующие возрастные периоды: около 20 лет, около 30 лет (28—34), 40—45 лет. Важно отметить, что данные хронологические сроки определены приблизительно. Момент возникновения, продолжительность, острота прохождения кризисов в период взрослости могут заметно варьировать в зависимости от личных обстоятельств жизни. Движущей силой развития признается внутреннее стремление к росту и

самосовершенствованию, имеет значение и ряд внешних факторов, провоцирующих кризис, таких как резкие изменения состояния здоровья, экономические и политические события, смена условий, требований, социальных ожиданий и т.д. [29].

Первый кризис (20 - 22 года) – это кризис перехода к взрослости, кризис «отрывания от родительских корней». Основные задачи и проблемы, стоящие перед человеком – уточнение жизненных планов и начало их осуществления; поиски себя, выработка индивидуальности; окончательное осознание себя как взрослого человека со своими правами и обязанностями, выбор супруга и создание собственной семьи; специализация и приобретение мастерства в профессиональной деятельности [там же].

Кризис тридцатилетних людей главным образом связан с профессиональным развитием. Отмечается низкая удовлетворенность профессиональной деятельностью и возможностью своего профессионального развития, снижается направленность на самореализацию. Для данного периода характерно существенное сокращение социальной активности, жизнедеятельность локализуется преимущественно в узком семейном кругу. Обнаруживается неадекватность межличностного общения, неудовлетворенность отношениями с коллегами, негативное оценивание организации и условий труда. Происходит переоценка личных достижений [13].

С другой стороны, в этот период появляются новые возможности последовать за личными мечтами и выбрать новое направление приложения собственных усилий.

40–45летний рубеж часто ознаменован центральным кризисом жизненного цикла, называемый кризисом «середины жизни», «кризисом взрослости», экзистенциальным кризисом. Это общий феномен, когда

человек сталкивается с биологическими, психологическими и социокультурными признаками того, что половина жизни уже прошла, сталкивается с изменением в семейных ролях и профессиональном статусе, с растущим осознанием собственной смертности. Причины кризиса видятся в психофизиологических изменениях, в реакциях на сокращение жизненной и личностной перспективы и возможностей жизненных изменений. Кризис переживается как потеря чувства нового, ощущение отставания от жизни и понижения уровня профессионализма, чувство нетождественности себе, переживание истощения своих возможностей [18].

Описанные психологические кризисы хоть и имеют высокую хронологическую вариативность, но носят нормативный, развивающий характер. Это критические точки личностного развития, в которые происходят существенные изменения в системе отношений, ценностных ориентациях, мировоззрении взрослого человека. Центральным этапом развития в период взрослости является переход середины жизни, когда процессы интеграции становятся преобладающими и отмечается появление такого системного качества как психологическая зрелость личности [11].

В целом большинство зарубежных исследователей рассматривают взрослость как динамический период жизни, когда человек оценивает достигнутое, подвергает сомнению прежние ценности, пересматривает жизненную стратегию, ищет новое содержание и смысл жизни. Эти концепции описывают путь становления зрелости личности, которая, проходя в своем развитии через стабильные и критические периоды, стадии и жизненные циклы, достигает определенного уровня психологической и социальной зрелости, на основании тех требований, которые предъявляются к ней как со стороны общества, так и со стороны самой личности [4].

Подводя итоги психологического обзора периода взрослости, можно сказать, что он является наиболее продуктивным в индивидуальной жизни

личности. Также в данный период для человека характерно осмысление своего жизненного пути, подведение итогов своей деятельности. Таким образом, изучение удовлетворенности жизнью взрослых людей становится весьма актуальным [5]. Что касается отношения к смерти, в биологическом плане начинается время уменьшающейся жизненной силы, а следовательно, осознание собственной смертности является характерным для данного периода.

2. Эмпирическое исследование удовлетворенности жизнью и тревоги смерти в период взрослости

2.1. Организация и методы исследования

Основная работа в экспериментальной части направлена на проверку выдвинутой гипотезы и выявлению новых данных. Гипотеза нашего исследования заключалась в предположении о том, что в период взрослости существует значимая взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и тревогой смерти. Исходя из теоретического анализа проблемы и гипотезы, в эмпирической части исследования были поставлены следующие задачи:

1. Сформировать выборку для проведения исследования.
2. Подобрать диагностический инструментарий.
3. Провести сбор эмпирических данных.
4. Проанализировать полученные результаты.
5. Определить корреляционные взаимосвязи.
6. Проинтерпретировать полученные результаты.

В исследовании принимали участие отобранные случайным образом 47 человек (5 мужчин и 42 женщины) в возрасте 21-60 лет. При этом средний возраст наших испытуемых составил 36 лет. В ходе исследования, для создания необходимой мотивации испытуемых к участию, нами были использованы следующие методические приемы: участие в исследовании могло быть анонимным (в этом случае испытуемые могли не указывать свою фамилию, имя, отчество); после обработки полученных данных каждый испытуемый, желающий узнать собственные результаты, имел возможность ознакомиться с ними, а также получить соответствующие разъяснения.

Испытуемым предлагалось заполнить следующие методики:

1. Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) [19] был разработан лабораторией социально-психологической адаптации личности при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета под руководством Н.Н.Мельниковой и в 2001 году прошел полную психометрическую проверку на валидность и надежность, стандартизирован. Методика предназначена для диагностики испытуемых в возрасте 18-55 лет и измеряет субъективное чувство удовлетворенности жизнью.

Удовлетворённость жизнью рассматривается как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь». В рамках субъективного опыта человека признаками удовлетворённости – неудовлетворённости жизнью автор считает:

- 1) общее эмоциональное состояние в связи с жизненной ситуацией;
- 2) динамический компонент жизнедеятельности (активность – пассивность, наличие стремлений, желаний);
- 3) чувство насыщенности – пустоты жизни;
- 4) удовлетворенность, связанная с реализацией планов, удовлетворением потребностей;
- 5) ощущение стабильности – нестабильности окружающего мира, ожидания от будущего.

Опросник УДЖ включает 46 утверждений, которые испытуемый должен оценить по пятибалльной шкале, в зависимости от того, насколько часто в последнее время для него характерны указанные в тексте мысли, чувства, состояния. (Используется шкала: 1 – почти никогда; 2 – редко; 3 – периодически; 4 – достаточно часто; 5 – постоянно).

В результате факторного анализа в общей структуре опросника УДЖ выделены четыре фактора, отражающие качество взаимодействия «Я – Жизнь». Первый фактор описывает положительный компонент удовлетворенности, а три остальных – разные составляющие неудовлетворенности жизнью.

Фактор 1 (F1) – «жизненная включённость» отражает три компонента удовлетворённости жизнью:

1) ощущение насыщенности и полноты жизни, «проживание» текущего момента, «вкус жизни»;

2) динамический компонент: активность, желание что-то делать;

3) наличие и выраженность таких позитивных состояний, как радость, удовольствие, душевное равновесие.

Фактор 2 (F2) – «разочарование в жизни» отражает неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущение отсутствия результатов, невозможность реализации планов, отсутствие перспектив.

Фактор 3 (F3) – «усталость от жизни» отражает выраженность у человека астенических состояний: усталости, истощения, физической слабости, а также сопутствующих им пассивности, апатии, ощущения разбитости и отсутствия желаний.

Фактор 4 (F4) – «беспокойство о будущем» показывает наличие тревожных ожиданий неблагоприятных жизненных событий и неуверенности в завтрашнем дне, связанных с чувством нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира.

Обработка результатов производится при помощи ключа. По каждому фактору подсчитывается общая сумма набранных баллов. Отдельно

вычисляется «общий балл по всему опроснику». Полученные сырые величины переводятся в стандартные при помощи специальных таблиц. Стандартные величины представлены в станайнах. Стандарты различаются для студентов и работающих взрослых, для мужчин и женщин. 1–3 станайна трактуются как показатели ниже среднего; 4–6 станайнов – средний уровень; 7–9 станайнов – выше среднего.

2. «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева [16], являющийся адаптированной версией теста «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика. Опросник содержит 20 пунктов, представляющих собой пары противоположных утверждений и варианты ответов. Тест СЖО включает в себя наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации и два аспекта локуса контроля.

Субшкала 1 «Цели в жизни» характеризует наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

Субшкала 2 «Процесс жизни» отражает интерес и эмоциональную насыщенность жизни. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

Субшкала 3 «Результативность жизни» отражает оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

Субшкала 4 «Локус контроля-Я» (Я – хозяин жизни) отражает представление человека о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии

со своими целями и представлениями о ее смысле или показывает неверие человека в свою способность контролировать события собственной жизни.

Субшкала 5 «Локус контроля-жизнь» отражает убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, или, наоборот, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

3. «Шкала тревоги по поводу смерти» Д. Темплера. (Death Anxiety Scale – DAS), разработанная в 1967 году и получившая наибольшее распространение и признание в мире [33]. Несмотря на то, что чаще всего данную шкалу используют в англо-говорящих странах, она также была переведена на арабский, немецкий, испанский, индийский, китайский, корейский, японский, русский языки. DAS содержит 15 утверждений, выдержавших проверку содержательной и конструктивной валидности и внутренней согласованности. В модификации Т.А. Гавриловой утверждения данной шкалы оцениваются по 4-балльной шкале. Структура DAS охватывает четыре фактора: когнитивно-аффективную озабоченность смертью, озабоченность физическими изменениями, осознание течения времени, озабоченность болью и стрессом. По мнению автора, установленная им структура шкалы свидетельствует о том, что тревога смерти является формой тревоги по поводу двух фундаментальных человеческих состояний – отделения и изменения. Иначе говоря, измеряемая DAS тревога смерти предстает компонентом экзистенциальной тревоги, так как связана с изначальными проблемами человеческого существования.

4. «Профиль аттитюдов по отношению к смерти» (Death attitudes profile–revised – DAP-R), разработанный канадскими психологами под руководством П.Т.П Вонга в переводе Т.А.Гавриловой. По мнению известного специалиста в области танатопсихологии Р. Неймейера [51],

данная методика имеет хорошую внутреннюю согласованность, ретестовую надежность, конвергентную, конструктивную и факторную валидность.

Методика DAP-R включает 5 шкал. Шкала «Страх смерти» включает в себя пункты, которые оценивают чувства человека при столкновении с темой смерти. Шкала «Избегание смерти» оценивает механизмы психологической защиты сознания от осознания смерти. В нее включены пункты, оценивающие опыт человека по избеганию мыслей и разговоров на тему смерти в попытке ослабить тревогу по этому поводу. Шкала «Нейтральное принятие» включает пункты, оценивающие убеждение в том, что смерть является частью жизни и не надо ни бояться, ни приветствовать ее, человек просто принимает это как «неизбежный факт жизни и старается наилучшим образом использовать конечную жизнь» [67, с. 126]. Шкала «Приближающее принятие» отражает веру в счастливую «послежизнь», при которой смерть является переходом в другую жизнь. Шкала «Избегающее принятие» отражает убеждение, что смерть предлагает освобождение от физической или психологической боли и страданий. Это вера в то, что «когда жизнь полна боли и отчаяния, смерть может быть желанной альтернативой» [там же, р. 127].

Все эти шкалы не являются противоположными друг другу, а являются сосуществующими. Иными словами, если у человека обнаруживается низкий страх смерти, это еще не значит, что он принимает ее. Или что принятие смерти исключает страх перед ней. Все шкалы опросника были получены посредством процедур факторного анализа.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

На первом этапе нашего исследования была проведена диагностика удовлетворенности жизнью при помощи методики «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой. Сводная таблица результатов представлена в

приложении Е. Методика УДЖ показала, что среди 47 испытуемых 48,9% (23 человека) имеют высокий показатель удовлетворенности жизнью; их средний балл составил 7,9 баллов. 31,9% испытуемых (15 человек) имеют средний показатель удовлетворенности жизнью; их средний балл составил 5 баллов. 19,1% испытуемых (9 человек) имеют низкий показатель удовлетворенности жизнью; их средний балл составил 2,1 балла. Данный результат можно представить в виде таблицы.

Таблица 1 – Общий показатель удовлетворенности жизнью

Количество испытуемых	Среднее значение общего балла	Общий показатель удовлетворенности жизнью
23 (48,9%)	7,9	Высокий
15 (31,9%)	5	Средний
9 (19,1%)	2,1	Низкий

Средние значения показателей по шкалам «Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем» также можно представить в виде таблицы.

Таблица 2 – Средние значения показателей по шкалам «Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем»

Общий балл	Жизненная включенность	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем
7,9 (высокий)	7,6 (высокий)	7,5 (высокий)	7 (высокий)	7,8 (высокий)
5 (средний)	4,9 (средний)	6,1 (средний)	4,9 (средний)	4,9 (средний)
2,1 (низкий)	2,6 (низкий)	2,4 (низкий)	2,8 (низкий)	3,2 (низкий)

Таким образом, мы видим, что общий балл по опроснику «Удовлетворенность жизнью» соответствует баллам, набранным по 4 шкалам. Т.е. высокий общий балл совпадает с высокими баллами, полученными по 4 факторам, средний – со средними, низкий – с низкими.

Так как фактор 1 («Жизненная включённость») имеет положительную направленность, а три других фактора – отрицательную (отражают разные составляющие неудовлетворённости), то баллы, полученные по факторам 2, 3, 4 расположены в обратном порядке: высокий балл соответствует низкой стандартной величине, и наоборот. Следовательно, высокий стандартный балл по шкалам 2, 3, 4 будет говорить о благополучии.

В результате корреляционного анализа при помощи г-критерия Пирсона нами была обнаружена статистически значимая (на уровне $p \leq 0,01$) сильная прямая корреляция между общим показателем удовлетворенности жизнью и факторами «Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем». Данные корреляционного анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Корреляция общего показателя удовлетворенности жизнью и факторов «Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем»

	Жизненная включенность	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем
Удовлетворенность жизнью	0,915549	0,778715	0,831822	0,877008

Исходя из полученных данных, мы можем заключить, что все факторы, включенные в опросник УДЖ имеют значимую корреляцию с общим показателем удовлетворенности жизнью, однако фактор жизненной включенности является наиболее связанным с последним.

На втором этапе исследования нами была проведена методика «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, которая показала, что среди 42 испытуемых женского пола 20 человек имеют высокий общий показатель осмысленности жизни (в среднем 123,6 балла), 16 человек – средний (в среднем 96,6 баллов), 6 человек – низкий (в среднем 75,7 баллов). Среди 5 испытуемых мужского пола 1 человек имеет высокий общий показатель

осмысленности жизни (120 баллов), 2 человека – средний (в среднем 112 баллов), 2 человека – низкий (в среднем 62 балла). Полученные результаты можно представить в виде следующей таблицы.

Таблица 4 – Общий показатель осмысленности жизни

Количество испытуемых	Среднее значение общего балла	Общий показатель осмысленности жизни
21 (44,7%)	123,4	Высокий
18 (38,3%)	98,3	Средний
8 (17%)	72,3	Низкий

Средние значения показателей по шкалам «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь» также можно представить в виде таблиц 5 и 6.

Таблица 5 – Средние значения показателей по шкалам «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь» у испытуемых женского пола

Общий балл	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	ЛК-Я	ЛК-жизнь
123,6 (высокий)	39,3 (высокий)	35,6 (высокий)	31,2 (высокий)	25,6 (высокий)	38,6 (высокий)
96,6 (средний)	30,6 (средний)	27,4 (средний)	24,8 (средний)	19,3 (средний)	28,2 (средний)
75,7 (низкий)	22,8 (низкий)	21 (низкий)	18 (низкий)	16,2 (средний)	21,3 (низкий)

Таблица 6 – Средние значения показателей по шкалам «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь» у испытуемых мужского пола

Общий балл	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	ЛК-Я	ЛК-жизнь
120	36	37	28 (средний)	23	39

(высокий)	(средний)	(высокий)		(средний)	(высокий)
112 (средний)	36 (средний)	33,5 (средний)	27,5 (средний)	24 (средний)	36,5 (высокий)
62 (низкий)	15 (низкий)	15,5 (низкий)	16 (низкий)	14 (низкий)	16 (низкий)

Как видно из таблиц 5 и 6 испытуемые женского пола, имеющие высокий общий балл по показателю осмысленности жизни, также имеют высокий балл по остальным шкалам СЖО. Испытуемые женского пола, имеющие средний общий балл по показателю осмысленности жизни, также имеют средний балл по остальным шкалам СЖО. Испытуемые женского пола, имеющие низкий общий балл по показателю осмысленности жизни, также имеют низкий балл по шкалам «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля-жизнь» и средний балл по шкале «Локус контроля-Я».

Испытуемый мужского пола, имеющий высокий общий балл по показателю осмысленности жизни, также имеет высокий балл по шкалам «Процесс жизни», «Локус контроля-жизнь» и средний балл по шкалам «Цели в жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля-Я». Испытуемые мужского пола, имеющие средний общий балл по показателю осмысленности жизни, также имеют средний балл по шкалам «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля-Я» и высокий балл по шкале «Локус контроля-жизнь». Испытуемые мужского пола, имеющие низкий общий балл по показателю осмысленности жизни, также имеют низкий балл по остальным шкалам СЖО.

В результате корреляционного анализа при помощи r -критерия Пирсона нами была обнаружена статистически значимая (на уровне $p \leq 0,01$) сильная прямая корреляция между общим показателем осмысленности жизни и факторами «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни»,

«Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь». Данные результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Корреляция между общим показателем осмысленности жизни и факторами «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь»

	Цели в жизни	Процес с жизни	Результативность жизни	ЛК-Я	ЛК-жизнь
Осмысленность жизни	0,947326 957	0,94091 7745	0,901095759	0,94549 1155	0,926683 009

Таким образом, мы можем заключить, что все шкалы опросника СЖО тесно связаны с общим показателем осмысленности жизни.

Для выявления взаимосвязи между показателями смысложизненных ориентаций и удовлетворенности жизнью был проведен корреляционный анализ при помощи коэффициента Пирсона. Нами была выявлена статистически значимая средняя прямая корреляция ($r = 0,693678$, $p \leq 0,01$) между показателями «Удовлетворенность жизнью» и «Осмысленность жизни». Следовательно, чем выше осмысленность жизни у человека в период взрослости, тем выше его удовлетворенность жизнью.

Для выявления взаимосвязи между факторами УДЖ и СЖО был проведен корреляционный анализ при помощи коэффициента Пирсона. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Корреляция между показателями удовлетворенности жизнью и смысложизненных ориентаций

Осмысленность жизни / Удовлетворенность жизнью	Жизненная включённость	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем
Цели в жизни	0,686877	0,538843	0,582627	0,481176

	(**)	(**)	(**)	(**)
Процесс жизни	0,722538 (**)	0,587955 (**)	0,625975 (**)	0,416238 (**)
Результативность жизни	0,725274 (**)	0,602344 (**)	0,67049 (**)	0,519452 (**)
ЛК-Я	0,704491 (**)	0,461467 (**)	0,607029 (**)	0,44493 (**)
ЛК-жизнь	0,647229 (**)	0,570541 (**)	0,587958 (**)	0,3624 (*)

Примечание: (*) корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$; (**) корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$.

Как можно увидеть из данной таблицы результаты, полученные по шкалам методики УДЖ, значимо связаны с результатами, полученными по шкалам методики СЖО. Сильная прямая корреляция обнаружена между шкалой «Жизненная включенность» и шкалами «Процесс жизни», «Результативность жизни» и «Локус контроля-Я». Средняя прямая корреляция обнаружена между шкалой «Жизненная включенность» и шкалами «Цели в жизни», «Локус контроля-жизнь»; шкалой «Разочарование в жизни» и шкалами «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля-жизнь»; шкалой «Усталость от жизни» и шкалами «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь»; шкалой «Беспокойство о будущем» и шкалой «Результативность жизни». Умеренная прямая корреляция была обнаружена между шкалой «Разочарование в жизни» и шкалой «Локус контроля-Я»; шкалой «Беспокойство о будущем» и шкалами «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь».

Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что удовлетворенность жизнью наиболее тесно связана с фактором «жизненной включенности». Осмысленность жизни наиболее тесно связана с факторами

«Цели в жизни», «Процесс жизни» и «Локус контроля-Я». Из последних трех факторов наиболее тесно «жизненная включенность» связана с факторами «Процесс жизни» и «Локус контроля-Я». Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что высокие баллы, полученные по шкале «Жизненная включенность» будут соответствовать высоким баллам по шкалам «Процесс жизни» и «Локус контроля-Я», и наоборот. Следовательно, люди, ощущающие насыщенность и полноту жизни, проявляющие активность в своей жизнедеятельности, воспринимающие процесс жизни как интересный и наполненный смыслом, считающие себя способными построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, будут обладать наибольшей жизненной удовлетворенностью.

На третьем этапе исследования была проведена диагностика тревоги смерти по методике «Шкала тревоги по поводу смерти» Д. Темплера (DAS) в модификации Т.А. Гавриловой. Если оригинальная методика предполагает ответ да/нет, то модификация предполагает большую градацию ответов (да, это так; скорее, это так; скорее, это не так; нет, это не так), что дает нам возможность большей дифференциации полученных результатов. Так как данная методика не имеет репрезентативных норм, установленных для жителей нашей страны, то мы, отталкиваясь от минимальной (0) и максимальной (45) величин, предлагаем следующую градацию результатов: 0-9 – низкая тревога смерти; 10-18 – умеренная; 19-27 – средняя; 28-36 – повышенная; 37-45 – высокая.

Данная методика показала следующие результаты: 2,1% испытуемых (1 человек) имеют высокую тревогу смерти, 21,3% (10 человек) – повышенную, 53,2% (25 человек) – среднюю, 19,1% (9 человек) – умеренную, 4,3% (2 человека) – низкую. Представим полученный результат в виде таблицы 9.

Таблица 9 – Тревога по поводу смерти

Количество испытуемых	Средний общий балл тревоги по поводу	Тревога смерти
--------------------------	---	----------------

	смерти	
2 (4,3%)	6,5	Низкая
9 (19,1%)	16	Умеренная
25 (53,2%)	22,5	Средняя
10 (21,3%)	30	Повышенная
1 (2,1%)	40	Высокая

В результате корреляционного анализа при помощи г-критерия Пирсона нами была обнаружена статистически значимая (на уровне $p \leq 0,01$) сильная прямая корреляция между тревогой смерти и фактором «Когнитивно-аффективная озабоченность смертью», а также статистически значимая (на уровне $p \leq 0,01$) средняя прямая корреляция между тревогой смерти и факторами «Озабоченность физическими изменениями», «Осознание течения времени», «Озабоченность болью и стрессом». Данный результат показывает, что, несмотря на тесную взаимосвязь тревоги смерти с выделенными в структуре опросника факторами, осознание конечности своего существования и испытываемые при этом эмоции оказывают наибольшее влияние на уровень тревоги по поводу личной смерти. Полученные нами результаты корреляционного анализа представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Корреляция между тревогой смерти и факторами «Когнитивно-аффективная озабоченность смертью», «Озабоченность физическими изменениями», «Осознание течения времени», «Озабоченность болью и стрессом»

	Когнитивно-аффективная озабоченность смертью	Озабоченность физическими изменениями	Осознание течения времени	Озабоченность болью и стрессом
Тревога смерти	0,732567292	0,571631835	0,584922497	0,623640098

На четвертом этапе исследования была проведена диагностика отношения испытуемых к смерти при помощи методики «Профиль аттитюдов по отношению к смерти» (DAP-R), разработанной под руководством П.Т.П Вонга.

В данной методике выделяют 5 шкал: «Страх смерти», «Избегание смерти», «Нейтральное принятие», «Приближающее принятие», «Избегающее принятие».

По шкале «Страх смерти» нами были установлены следующие результаты. У 27,7% испытуемых (13 человек) отмечается высокий уровень страха смерти, у 59,6% испытуемых (28 человек) – средний, у 12,8% (6 человек) – низкий. Данный результат представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Страх смерти

Количество испытуемых	Средний балл по фактору «Страх смерти»	Страх смерти
13 (27,7%)	5,1	Высокий
28 (59,6%)	3,2	Средний
6 (12,8%)	1,3	Низкий

По шкале «Избегание смерти» нами были установлены следующие результаты. 55,3% испытуемых (26 человек) показывают высокую тенденцию к избеганию темы смерти, 42,6% (20 человек) – среднюю, 2,1% испытуемых (1 человек) – низкую. Данный результат представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Избегание смерти

Количество испытуемых	Средний балл по фактору «Избегание смерти»	Избегание смерти
26 (55,3%)	5,3	Высокий
20 (42,6%)	3,4	Средний
1 (2,1%)	1,4	Низкий

По шкале «Нейтральное принятие» нами было установлено, что 10 человек (21,3%) имеют высокий уровень нейтрального принятия смерти, 31 человек (66%) имеет средний уровень, 6 человек (12,8%) – низкий. Данный результат представлен в таблице 13.

Таблица 13 – Нейтральное принятие смерти

Количество испытуемых	Средний балл по фактору «Нейтральное принятие»	Нейтральное принятие
10 (21,3%)	6,9	Высокий
31 (66%)	5,8	Средний
6 (12,8%)	3,8	Низкий

По шкале «Приближающее принятие» нами было установлено, что 24 человека (51,1%) имеют средний уровень приближающего принятия смерти, 23 человека (48,9%) – низкий. Никто из испытуемых не показал высокий результат по данной шкале. Полученный результат наглядно представлен в таблице 14.

Таблица 14 – Приближающее принятие

Количество испытуемых	Средний балл по фактору «Приближающее принятие»	Приближающее принятие
24 (51,1%)	3,8	Средний
23 (48,9%)	1,9	Низкий

По шкале «Избегающее принятие» мы получили следующие результаты. 18 человек (38,3%) имеют средний показатель по данной шкале, 29 человек (61,7%) – низкий. Никто из испытуемых не показал высокий результат по данной шкале. Данный результат представлен в таблице 15.

Таблица 15 – Избегающее принятие

Количество	Средний балл по	Избегающее принятие
------------	-----------------	---------------------

испытуемых	фактору «Избегающее принятие»	
18 (38,3%)	3,7	Средний
29 (61,7%)	1,7	Низкий

В результате проведения корреляционного анализа шкал «Страх смерти» из опросника DAP-R и «Тревога смерти» из опросника DAS мы установили, что между данными показателями существует высокая статистически значимая ($r=0,70572$, $p\leq 0,01$) сильная прямая корреляция. Следовательно, мы можем утверждать, что данные категории являются тесно связанными.

На заключительном этапе нашего исследования мы провели корреляционный анализ показателей «Страх смерти», «Тревога смерти» и «Удовлетворенность жизнью», «Осмысленность жизни». Полученный результат представлен в таблице 16.

Таблица 16 – Корреляция между страхом смерти, тревогой смерти и удовлетворенностью жизнью, осмысленностью жизни

	Удовлетворенность жизнью	Осмысленность жизни
Страх смерти	-0,40578 (**)	-0,20837
Тревога смерти	-0,46451 (**)	-0,40317 (**)

Примечание: (**) корреляция значима на уровне $p\leq 0,01$.

Как можно увидеть из таблицы 16, страх смерти и тревога смерти значимо коррелируют с удовлетворенностью жизнью, между ними существует умеренная обратная корреляция. Также существует умеренная обратная корреляция между тревогой смерти и осмысленностью жизни. Следовательно, мы можем заключить, что в нашем исследовании тревога смерти является более значимой переменной, чем страх смерти.

Выдвинутая нами гипотеза о характере взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и тревогой смерти подтверждается наличием

статистически значимой (высокой) умеренной обратной корреляции между данными переменными.

Выводы по эмпирической части

Исследование по методике «Удовлетворенность жизнью» показало, что большая часть испытуемых имеет высокий показатель удовлетворенности жизнью (48,9%). Средний уровень зафиксирован у 31,9% испытуемых, низкий – у 19,1%. В целом стоит отметить, что большинство испытуемых, принявших участие в исследовании, удовлетворены своей жизнью.

Исследование по методике «Тест смысложизненных ориентаций» показало, что для большинства испытуемых (44,7%) характерен высокий уровень осмысленности жизни. Также, значительное количество испытуемых (38,3%) имеют средний уровень осмысленности жизни. 17% – низкий.

Мы выявили статистически значимую среднюю прямую корреляцию ($r = 0,693678$, $p \leq 0,01$) между показателями «Удовлетворенность жизнью» и «Осмысленность жизни», что дает нам возможность заключить, что высокая удовлетворенность жизнью тесно связана с ее высокой осмысленностью.

Мы также пришли к выводу о существовании статистически значимой (высокой) сильной прямой корреляции между шкалой «Жизненная включенность» и шкалами «Процесс жизни», «Результативность жизни» и «Локус контроля-Я».

Исследование по методике «Шкала тревоги по поводу смерти» показало, что для большинства испытуемых (53,2%) характерен средний уровень тревоги смерти. 21,3% имеет повышенный уровень, 19,1% – умеренный, 4,3% – низкий, 2,1% – высокий. Также нами была обнаружена статистически значимая (на уровне $p \leq 0,01$) сильная прямая корреляция между тревогой смерти и фактором «Когнитивно-аффективная озабоченность смертью».

Исследование по методике «Профиль аттитюдов по отношению к смерти» показало, что у 59,6% испытуемых отмечается средний уровень страха смерти, у 27,7% – высокий, у 12,8% – низкий. 55,3% испытуемых

показывают высокую тенденцию к избеганию темы смерти, 42,6% – среднюю, 2,1% испытуемых – низкую. Таким образом, абсолютное большинство испытуемых продемонстрировало явную тенденцию к избеганию темы смерти. Большинство испытуемых (66%) имеют средний уровень нейтрального принятия смерти, 21,3% – высокий, 12,8% – низкий. Все испытуемые имеют средний или низкий уровень приближающего принятия смерти, а также средний или низкий уровень избегающего принятия смерти.

В результате проведения корреляционного анализа мы выяснили, что существует высокая статистически значимая ($r=0,70572$, $p\leq 0,01$) сильная прямая корреляция между страхом смерти и тревогой смерти, что говорит о тесной связи данных категорий.

Нами была обнаружена статистически значимая (высокая) умеренная обратная корреляция между тревогой смерти и удовлетворенностью жизнью ($r=-0,46451$, $p\leq 0,01$), между тревогой смерти и осмысленностью жизни ($r=-0,40317$, $p\leq 0,01$), что позволило подтвердить выдвинутую нами гипотезу о характере взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и тревогой смерти.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании перед нами стояла цель, заключающаяся в установлении наличия взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и тревогой смерти у человека в период взрослости. Данная цель предполагала как анализ теоретических источников, так и реализацию практического исследования.

Мы изучили сущность понятия «удовлетворенность жизни» и выявили, что на данный момент не существует единой точки зрения на его определение. Существует достаточно большое количество совершенно разных определений данного понятия, причем большинство исследователей особо отмечают его комплексность, сложность и аккумулирующий характер, вследствие того, что оно включает в себя многочисленные аспекты и факторы. В нашем исследовании решено было придерживаться определения, данного Н.Н. Мельниковой, которая рассматривает удовлетворенность жизнью как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь».

Также мы установили, что в литературе широко распространена точка зрения о том, что наиболее распространенной реакцией на мысль о смерти являются страх и тревога. Причем данные термины используются многими авторами в качестве синонимов. В нашем исследовании мы говорим о тревоге личной смерти, потому как тревога/страх смерти может включать в себя не только озабоченность личной кончиной, но и другие виды обеспокоенности. Наиболее близкое нам понимание тревоги личной смерти предлагает Т.А. Гаврилова, которая использует термин «аутомортальная тревожность», обозначающий «базовую модальную форму отношения субъекта к открывшемуся ему в актах самопознания и самопонимания атрибуту личной смертности».

В созданной П.Т.П. Вонгом теории управления смыслом говорится, что то, как человек рассматривает смерть и справляется с идеей смерти, оказывает глубокое влияние на каждый аспект его жизни – как положительное, так и отрицательное. Принятие смерти и понимание ее значения служат функции личностного роста человека, помогают человеку жить полной и осмысленной жизнью. Попытка отстраниться от смерти обречена на неудачу, потому как рано или поздно жизнь поставит человека прямо перед ее лицом.

Выбор периода взрослости в качестве независимой переменной был выбран нами потому, что именно он является наиболее продуктивным в индивидуальной жизни личности. В данный период для человека характерно осмысление своего жизненного пути, подведение итогов своей деятельности. Характерным для данного периода является осознание собственной смертности вследствие того, что в биологическом плане начинается время уменьшающейся жизненной силы.

Нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление взаимосвязи удовлетворенности жизнью и тревоги личной смерти в период взрослости. Для данного исследования нами была подобрана батарея методик, включающая опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой, тест смысложизненных ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева, шкалу тревоги смерти Д. Темплера в модификации Т.А. Гавриловой, методику «Профиль аттитюдов по отношению к смерти» П.Т.П.Вонга в адаптации Т.А. Гавриловой.

Исследование показало, что большая часть испытуемых имеет высокий и средний показатель удовлетворенности жизнью. Для большинства испытуемых характерен высокий и средний уровень осмысленности жизни. Нами была выявлена статистически значимая средняя прямая корреляция ($r = 0,693678$, $p \leq 0,01$) между показателями «Удовлетворенность жизнью» и «Осмысленность жизни», что дает нам возможность заключить, что высокая удовлетворенность жизнью тесно связана с ее высокой осмысленностью.

Наше исследование также показало, что для большинства испытуемых (53,2%) характерен средний уровень тревоги смерти, 21,3% имеет повышенный уровень, 19,1% – умеренный. Также нами была обнаружена статистически значимая (на уровне $p \leq 0,01$) сильная прямая корреляция между тревогой смерти и фактором «Когнитивно-аффективная озабоченность смертью». Данный результат показывает, что осознание конечности своего существования и испытываемые при этом эмоции оказывают наибольшее влияние на уровень тревоги по поводу личной смерти. Что касается страха смерти, то у 59,6% испытуемых отмечается средний уровень, у 27,7% – высокий, у 12,8% – низкий.

Нами также было установлено, что большая часть испытуемых стремится к избеганию темы смерти. Наиболее часто встречающимся видом отношения к смерти является нейтральное принятие, которое демонстрируют 89,3% испытуемых.

В результате проведения корреляционного анализа мы выяснили, что существует высокая статистически значимая ($r=0,70572$, $p \leq 0,01$) сильная прямая корреляция между страхом смерти и тревогой смерти, что говорит о тесной связи данных категорий.

Нами была обнаружена статистически значимая (высокая) умеренная обратная корреляция между тревогой смерти и удовлетворенностью жизнью ($r=-0,46451$, $p \leq 0,01$), между тревогой смерти и осмысленностью жизни ($r=-0,40317$, $p \leq 0,01$), что позволило подтвердить выдвинутую нами гипотезу о характере взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и тревогой смерти.

По нашему мнению, консультативная и коррекционная психологическая работа, ориентированная на повышение у человека удовлетворенности собственной жизнью, может опираться на его трактовку онтологических «данностей» своего существования. Работа психолога может помочь человеку раскрыть возможность трансформации смыслов в системы

взглядов, позволяющих ему жить с принятием своей смертной природы и максимизировать радость и исполненность жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андрееенкова, Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов / Н. В. Андрееенкова // Мониторинг общественного мнения. - 2010. - №5 (99). - С. 189-215.
2. Балацкий, Е. В. Факторы удовлетворенностью жизнью: измерение и интегральные показатели // Мониторинг общественного мнения. – 2005. – №4(76). – С. 42–52.
3. Бельски, М. Социально-психологические факторы удовлетворенности жизнью русскоязычных пожилых эмигрантов : на примере Германии : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Бельски Мария. – СПб., 2010. - 212 с.
4. Болотова, А. К. Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология. М. : ЧеРо, 2005. 524 с.
5. Габдулина, Л. И. Удовлетворенность жизнью и ее объективные детерминанты в период взрослости // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2008. – № 6/4. – С. 42-48.
6. Гаврилова, Т.А. Адаптация «Профиля аттитюдов по отношению к смерти» ДАР-R П.Т.Вонга [Рукопись]. Уссурийск, 2007.
7. Гаврилова, Т.А. Аутомортальная тревожность как субъектный феномен // Психологический журнал, 2013, том 34, № 2, с. 99 – 107.
8. Гаврилова, Т.А. Тревога смерти в теории управления ужасом Дж.Гринберга, Т.Пищинского и Ш.Соломона // Психологический журнал 2011. Т.32. №1.С.45-54.
9. Гаврилова, Т. А. Попова С.А. Успешность и содержание совладания субъекта с аутомортальной тревожностью // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. Т. 11. №2. С. 23–35.
10. Галиахметова, Л. И. Особенности влияния коммуникативных качеств на удовлетворенность жизнью у руководителей : диссертация ...

кандидата психологических наук : 19.00.05 / Галияхметова Лиана Ильдаровна; [Место защиты: С.-Петерб. гос. ун-т]. - Уфа, 2016. - 250 с. : ил.

11. Головей, Л. А. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л.А. Головей. – СПб., Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.

12. Джидарьян, И. А. Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. – М. : Институт психологии РАН, 2013. - 272 с.

13. Ильин Е.П. Психология взрослости. Серия "Мастера психологии". Спб. : Питер, 2012. - 544 с.

14. Крайг, Г. Психология развития. СПб., - 2005. – 940 с. : ил. – (Мастера психологии)

15. Куликов, Л. В. Субъективное благополучие личности / Л. В. Куликов // Ананьевские чтения. - 1997. - С. 162-164.

16. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.

17. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.

18. Манукян, В. Р. Нормативные кризисы взрослого периода развития / В. Р. Манукян // Вестник Санкт-Петербургского университета / Ред. Н. М. Кропачев, И. А. Горлинский, Н. Г. Скворцов. – 2010. – Т.1. № 12/ - С. 39-45.

19. Мельникова, Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.

20. Мельникова, Н. Н. Феноменология удовлетворённости жизнью и трёхфакторная структура опросника УДЖ [Текст] / Н. Н. Мельникова // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике / Отв. ред. Н. А. Батурин – Челябинск: ЮУрГУ, 2015. – Т.1. – С. 212–222

21. Мэй, Р. Экзистенциальная психология. М.: Институт общегуманитарных исследований, Инициатива, 2005. – 160 с.

22. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
23. Смолкин, А. М. Организационная перестройка на предприятии [Текст] / А. М. Смолкин. – М.: Экономика, 1991. – 175 с.
24. Терра, Т. К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в период взрослости : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Терра Татьяна Карловна. – СПб., 2010. - 202 с.
25. Тиллих, П. Бытие, небытие и тревога. Онтология тревоги / П. Тиллих // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С. 62 – 78.
26. Фромм, Э. Человек для себя. Минск: Харвест, 2006. – 146 с.
27. Чудновский, В. Э. Воспитание способностей и формирование личности [Текст] / В. Э. Чудновский. – М. – 1996. – 80 с.
28. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2008. - 296 с.
29. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология. М. : Гардарики, 2005. 349 с.
30. Ширяева, О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Текст] / О.С. Ширяева / Дис. ... канд. психол. наук. – Хабаровск, 2008. – 198 с.
31. Эриксон, Э. Г. Детство и общество. - Изд. 2-е, перераб. и дополн. / Пер. с англ. - СПб.: ООО «Речь», 2000. - 416 с.
32. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма “Класс”, 2000.
33. Abdel-Khalek, Ahmed M. 'Why do we fear death? The construction and validation of the reasons for death fear scale', *Death Studies*, 26: 8, С. 669 — 680.
34. Aday, R. (1984). Belief in afterlife and death anxiety: Correlates and comparisons. *Omega - Journal of Death & Dying*, 15(1), С. 67-75.

35. Ballard, M, Death anxiety in young adulthood: Ineffective ways of coping with the terror and dread. *Journal of Adult Development*, 25, C. 73-86.
36. Brunstein, J. C. Personal goals and subjective well-being / J. C. Brunstein // *Journal of Personality and social psychology*. – 1993. – № 65. – P. C. 1061-1070.
37. Clark, A. E., Oswald A. J. Unhappiness and unemployment / A. E. Clark, A. J. Oswald // *Economic journal*. – 1994. – № 104. – P. 648-659.
38. Cole, M. (1978). Sex and marital differences in death anxiety. *Omega - Journal of Death & Dying*, 9(2), 139-147.
39. Diener, C., Diener, E. Most people are happy / C. Diener, E. Diener // *Psychological Science*. – 1996. – Vol. 7. – № 3. – P. 181-185.
40. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 1984. – № 95. – P. 542-575.
41. Diener, E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, R. Lucas, H. Smith, E. M. Suh // *Psychological bulletin*. – 1999. – Vol. 125. – № 2. – P. 276-302.
42. Feifel, H. (1990). *Psychology and death: Meaningful rediscovery*. *American Psychologist*, 45(4), 537-543.
43. Filippo, D. S. (1998). *The value of awareness of near-death experiences for reducing fears of death of elderly persons*. Unpublished Doctoral Dissertation, Saybrook Institute, San Francisco.
44. Gesser, G., Wong, P. T. P., & Reker, G. T. (1987). Death attitudes across the life-span: The development and validation of the death attitude profile (DAP). *Omega - Journal of Death & Dying*, 18, 109-124.
45. Gilliland, J. C., & Templer, D. I. (1986). Relationship of death anxiety scale factors to subjective states. *Omega - Journal of Death & Dying*, 16(2), 155-167
46. Griffith, T. D. (2001). *The relationship between death awareness and successful aging among older adults*. Unpublished Doctoral Dissertation, Florida State University, Florida.

47. Hoelter, J. W. (1979). Multidimensional treatment of fear of death. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(5), 996-999. doi:10.1037/0022-006X.47.5.996
48. Holtsberg, P. A. (1998). Age related differences in using subjective life expectancy estimates and social behaviors to manage death anxiety. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Georgia, Athens.
49. Koehn, C. V. (1986). Meaninglessness, death, and responsibility: Existential themes in career counseling. *Canadian Journal of Counseling*, 20(3), 177-185.
50. Lester, D., & Templer, D. (1993). Death anxiety scales: A dialogue. *Omega - Journal of Death & Dying*, 26(4), 239-253.
51. Neimeyer, R. A., Moser, R. P., & Wittkowski, J. (2003). Assessing attitudes toward dying and death: Psychometric considerations. *Omega: Journal of Death and Dying*, 47(1), 45-76. doi:10.2190/EP4R-TULM-W52G-L3EX
52. Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evolution. *Death Studies*, 28, 309-340.
53. Oishi, S. The optimum level of well-being: Can people be too happy? / S. Oishi, E. Diener, R. E. Lucas // *Perspectives on Psychological Science*. – 2007. - №2. – P. 346-360
54. Pollack, J. M. (1980). Correlates of death anxiety: A review of empirical studies. *Omega - Journal of Death & Dying*, 10(2), 97-119.
55. Richardson, V., & Sands, R. (1986). Death attitudes among mid-life women. *Omega - Journal of Death & Dying*, 17(4), 327-341.
56. Siscoe, K., Reimer, W., Yanovsky, A., Thomas-Dobson, S., & Templer, D. (1992). Death depression versus death anxiety: Exploration of different correlates. *Psychological Reports*, 71(1191-1194).
57. Strack, S. (2003). Herman Feifel (1915-2003). *American Psychologist*, 58(10), 810.

58. Tang, C. S., Wu, A. M. S., & Yan, E. C. W. (2002). Psychosocial correlates of death anxiety among Chinese college students. *Death Studies*, 26, 491-499.
59. Templer, D. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165-177.
60. Templer, D., Ruff, C., & Franks, C. (1971). Death anxiety: Age, sex, and parental resemblance in diverse populations. *Developmental Psychology*, 4(1), 103.
61. Tomer, A. (1994). Death anxiety in adult life theoretical perspectives. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 3-28). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
62. Tomer, A., & Eliason, G. (1996). Toward a comprehensive model of death anxiety. *Death Studies*, 20, 343-365.
63. Veenhoven R. *Happiness in Nations. Subjective appreciation of life in 56 nations (1946-19920, RISBO, studies in Social and Cultural transformations)*. – Rotterdam: Erasmus University. 1993. – 365 p
64. Wass, H., Berardo, F., & Neimeyer, R. A. (Eds.). (1988). *Dying: Facing the facts* (2nd ed.). Washington, DC: Hemisphere.
65. Weiler, P. D. (2001). *Aging with success: Theory of personal meaning as a model of understanding death attitudes*. Unpublished Doctoral Dissertation, Trinity Western University.
66. Wong P.T.P. *Meaning in life and meaning in death in successful aging*. // In A. Tomer (Ed.). *Death attitudes and the older adult: Theories, concepts and applications*. Philadelphia, PA: BrunerRoutledge, 2000. P. 23-35.
67. Wong, P.T.P., Reker, G., & Gesser, G. *Death Attitude Profile – Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death*. // R. Neimeyer (Ed.) *Death anxiety handbook*. New York: Taylor & Francis. – 1994. - pp. 121-148.

68. Wong P.T.P., Tomer A. Beyond terror and denial: the positive psychology of death acceptance / Paul T. P. Wong, A. Tomer // *Death Studies*, 35, 2011 Taylor & Francis Group, LLC. P. 99–106.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета

Уважаемый испытуемый!

Вам предлагается принять участие в исследовании глубинных переживаний человека, связанных с вопросами жизни и смерти. Если Вы не захотите участвовать в этом исследовании, Вы имеете право отказаться на любом этапе опроса. Ваши ответы будут полезны в научных целях – для построения программ психологической поддержки человека в его душевных переживаниях. Отвечая на вопросы, постарайтесь быть максимально честными.

1. Дата
2. Ф.И.О.
3. Пол
4. Возраст
5. Профессия

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ)

(Автор Н.Н. Мельникова)

Лит.: Мельникова, Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.

Инструкция:

Ниже предлагается ряд утверждений, которые касаются разных аспектов Вашей жизни. Каждый из них может быть более или менее актуальным для Вас. Отметьте, насколько часто в последнее время для Вас характерны указанные ниже мысли, чувства, состояния. Используйте для этого пятибалльную шкалу, где 1 - Почти никогда, 2 - Редко, 3 - Периодически, 4 - Достаточно часто, 5 - Постоянно.

Тестовый материал:

В последнее время...

1. Я испытываю чувство внутреннего спокойствия.
2. Мне нравится то, что со мной происходит.
3. Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы.
4. Я чувствую физическую слабость.
5. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.
6. Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна.
7. Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому.
8. У меня возникает такое ощущение, что делаешь, делаешь, а результатов нет.
9. Я чувствую неуверенность в завтрашнем дне.
10. У меня возникает устойчивое чувство усталости.
11. Я опасюсь наступления неблагоприятных событий.

12. Меня тяготит отсутствие перспектив в моей жизни.
13. Я бываю доволен собой.
14. Я ощущаю «вкус жизни».
15. Я испытываю состояние радости оттого, что все складывается так, как хотелось.
16. У меня бывает состояние, когда ничего не хочется, всё безразлично.
17. Я чувствую истощение сил.
18. Я испытываю страх за своих близких.
19. Меня тяготит невозможность удовлетворить элементарные жизненные потребности.
20. Я чувствую себя здоровым и бодрым.
21. Я нахожусь в согласии с самим собой.
22. Я испытываю удовлетворение от того, что у меня есть время для себя.
23. Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть.
24. Я нахожусь в некотором состоянии неопределенности.
25. Я испытываю страх перед будущим.
26. Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность.
27. Забота о материальном достатке не даёт мне покоя.
28. Я испытываю состояние душевного равновесия.
29. У меня возникает ощущение удовольствия от жизни.
30. Я испытываю незабываемое ощущение свободы, полёта.
31. У меня возникают мысли, что я достоин более высокого социального положения, чем то, которое я занимаю.
32. Я устаю от череды повседневных проблем.
33. Меня угнетают переживания, связанные с благополучием моих близких.
34. С самого утра ощущается вялость, разбитость.
35. Меня пугает чувство нестабильности окружающего.

36. Я с беспокойством думаю о будущем.
37. Я ощущаю, что жизнь проходит мимо меня.
38. Я чувствую себя «хозяином своей жизни».
39. Я упиваюсь текущим моментом жизни.
40. У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо.
41. Я чувствую внутреннее напряжение.
42. Я думаю о том, что жизнь складывается не так, как хотелось.
43. У меня пропадает желание работать.
44. Я полон энергии.
45. Я ощущаю полноту жизни.
46. Я испытываю чувство осмысленности своего существования.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

«Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева

Лит.: Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.

Инструкция:

Ниже предлагаются пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр **1, 2, 3** в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или **0**, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Таблица В.1 – Тестовый материал

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.

Продолжение приложения В

6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.								Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.								Я человек совсем не обязательный.

Окончание приложения В

14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.									Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.									Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.									В жизни я нашел свое призвание и цель.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.									Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.									Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.									Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение									Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

«Шкала тревоги по поводу смерти» Д. Темплера в модификации Т.А. Гавриловой

Лит.: Templer, D. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165-177.

Гаврилова Т.А. Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования и диагностики.//Прикладная психология. 2001, № 6, с.1-8.

Инструкция:

Прочтите предложенные ниже утверждения и оцените по 4-балльной шкале, насколько Вы с ними согласны. Отметьте соответствующую клеточку напротив каждого утверждения, где 3 – да, это так, 2 – скорее, это так, 1 – скорее, это не так, 0 – нет, это не так.

Тестовый материал:

1. Я очень сильно боюсь умереть.
2. Мысли о смерти редко приходят мне в голову.
3. Меня не нервирует, когда люди говорят о смерти.
4. Я боюсь думать о том, что мне может потребоваться хирургическая операция.
5. Я совсем не боюсь умереть.
6. Я не очень-то боюсь заболеть раком.
7. Мысли о смерти никогда не посещали меня.
8. Я часто расстраиваюсь от того, что время летит так быстро.
9. Я боюсь умереть мучительной смертью.
10. Тема жизни после смерти сильно волнует меня.
11. Я по-настоящему боюсь, что со мной может произойти сердечный приступ.
12. Я часто думаю о том, как в действительности коротка жизнь.
13. Я вздрагиваю, когда слышу разговор о третьей мировой войне.

14. Вид мертвого тела страшит меня.

15. Я считаю, что в будущем у меня не может быть ничего такого, чего я мог(ла) бояться.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

«Профиль аттитюдов по отношению к смерти» (DAP-R) П.Т.П Вонга в переводе Т.А.Гавриловой

Лит.: Wong, P.T.P., Reker, G, & Gesser, G. Death Attitude Profile – Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. // R. Neimeyer (Ed.) Death anxiety handbook. New York: Taylor & Francis. – 1994. - pp. 121-148.

Гаврилова, Т.А. Адаптация «Профиля аттитюдов по отношению к смерти» DAP-R П.Т.Вонга [Рукопись]. Уссурийск, 2007.

Инструкция:

Читая каждое из предложенных ниже утверждений, оцените по 7-балльной шкале, насколько Вы с ним согласны. Отметьте соответствующую клеточку напротив каждого утверждения, где 7 – полностью согласен, 6 – согласен, 5 – скорее согласен, 4 – нечто среднее, 3 – скорее не согласен, 2 – не согласен, 1 – полностью не согласен.

Тестовый материал:

1. Смерть - это жестокое испытание.
2. Знание о том, что я когда-нибудь умру вызывает у меня тревогу.
3. Я любой ценой избегаю мыслей о смерти.
4. Я верю, что после смерти буду пребывать на небесах.
5. Смерть положит конец всем моим бедам.
6. Смерть необходимо понимать как естественное, неоспоримое и неизбежное событие.
7. Меня расстраивает то, что со смертью все для меня закончится.
8. Смерть – это вход в место самого большого блаженства.
9. Смерть дает выход из этого ужасного мира.
10. Если мысль о смерти приходит мне в голову, я стараюсь выбросить ее оттуда.

11. Смерть есть избавление от боли и страданий.
12. Я стараюсь никогда не думать о смерти.
13. Я верю, что небеса являются лучшим местом по сравнению с этим миром.
14. Смерть является естественной стороной жизни.
15. Смерть является единением с Богом и вечным блаженством.
16. Смерть дает надежду на новую и чудесную жизнь.
17. Я смерти не боюсь, но и не приветствую ее.
18. Я испытываю сильный страх смерти.
19. Я вообще стараюсь избегать думать о смерти.
20. Тема жизни после смерти очень сильно волнует меня.
21. Меня пугает знание о том, что смерть будет концом всего.
22. Я надеюсь, что после смерти воссоединюсь со своими близкими людьми.
23. Я рассматриваю смерть как освобождение от земных страданий.
24. Смерть является просто частью процесса жизни.
25. Я представляю смерть как переход в вечный и счастливый мир.
26. Я стараюсь не затрагивать тему смерти.
27. Смерть предлагает удивительный отдых для души.
28. Вера в жизнь после смерти является единственным средством, которое дает мне комфорт при столкновении со смертью.
29. Я представляю смерть как отдых от бремени этой жизни.
30. Смерть – ни плоха, ни хороша.
31. Я с нетерпением жду жизни после смерти.
32. Меня беспокоит неопределенность знания о том, что будет после смерти.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Приложение Е - Результаты исследования удовлетворенностью жизнью

№ испытуемого	Жизненная включенность	Разочарование в жизни	Усталость от жизни	Беспокойство о будущем	Общий балл
1	4	2	3	4	3
2	1	3	3	2	2
3	8	9	6	9	8
4	9	8	7	7	8
5	8	6	6	7	7
6	3	9	5	2	4
7	5	4	4	6	5
8	6	6	7	8	7
9	3	8	5	5	5
10	8	9	7	7	9
11	4	4	2	4	3
12	6	5	4	6	6
13	5	5	4	5	4
14	3	5	4	5	4
15	5	9	6	9	7
16	2	5	3	3	2
17	8	7	8	8	8
18	5	3	4	4	4
19	6	6	5	8	7
20	9	9	8	9	9
21	7	5	6	7	7

22	9	5	7	6	8
23	8	8	5	9	8
24	4	3	5	5	4
25	3	1	5	5	3
26	8	6	9	7	8
27	9	9	9	9	9
28	8	6	5	6	7
29	7	7	4	7	7
30	1	3	3	3	2
31	5	7	4	3	5
32	6	8	5	5	6
33	7	7	9	6	7
34	8	8	7	8	8
35	6	9	4	7	7
36	5	1	4	3	2
37	1	1	1	2	1
38	8	9	9	9	9
39	5	5	6	7	6
40	9	7	8	9	9
41	8	8	9	8	9
42	7	9	9	4	6
43	7	9	5	4	6
44	4	5	4	4	4
45	2	2	1	3	1
46	6	9	9	9	8
47	5	6	6	8	6

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Приложение Ж - Результаты исследования смысложизненных ориентаций

№	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	ЛК- Я	ЛК- жизнь	Осмысленность жизни
1	18	18	16	17	23	71
2	17	14	19	14	11	65
3	39	36	31	26	41	120
4	38	37	31	26	41	126
5	38	30	28	24	32	109
6	31	32	28	20	38	106
7	24	27	20	16	24	83
8	33	28	29	21	28	103
9	31	31	28	20	36	104
10	38	35	31	24	35	117
11	23	22	22	14	20	78
12	29	21	25	18	23	88
13	36	32	28	21	35	111
14	26	21	21	15	26	82
15	42	28	31	22	38	114
16	13	17	13	14	21	59
17	36	32	35	24	37	117
18	36	32	26	24	36	113
19	42	33	32	27	40	127
20	42	40	35	28	42	138
21	38	39	29	25	34	122
22	40	33	31	26	38	121
23	34	31	25	19	26	101

Продолжение приложения Ж

24	27	23	20	15	17	79
25	23	22	18	19	24	83
26	31	34	29	23	39	113
27	42	31	35	28	42	123
28	40	36	31	28	39	127
29	25	29	24	16	28	91
30	30	19	24	18	25	89
31	37	40	27	26	40	127
32	38	35	29	25	39	123
33	36	35	30	21	34	113
34	35	26	29	20	27	98
35	26	28	20	18	21	91
36	36	35	29	24	37	111
37	24	21	11	18	17	70
38	42	41	35	28	40	138
39	37	31	24	24	31	108
40	41	37	31	28	39	126
41	40	40	33	28	40	133
42	36	37	28	23	39	120
43	42	35	29	25	41	127
44	42	34	28	24	33	119
45	23	20	24	16	26	78
46	31	30	26	20	27	98
47	22	22	15	17	25	78

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Приложение И - Результаты исследования тревоги по поводу смерти

	Когнитивно-аффективная озабоченность смертью	Озабоченность физическими изменениями	Осознание течения времени	Озабоченность болью и стрессом	Тревога смерти
1	18	6	6	10	40
2	15	3	5	7	30
3	9	2	6	5	22
4	8	4	1	5	18
5	13	1	2	5	21
6	13	2	3	9	27
7	8	3	4	6	21
8	10	4	4	7	25
9	8	5	4	7	24
10	11	5	1	6	23
11	11	5	4	9	28
12	14	4	5	3	26
13	12	2	6	6	26
14	13	3	2	4	22
15	14	1	3	3	21
16	6	2	4	9	21
17	10	4	3	7	31
18	7	3	5	6	21
19	8	3	2	5	18
20	3	0	2	1	6
21	7	3	4	8	22
22	7	2	5	2	16

Продолжение приложения И

23	11	2	3	5	21
24	9	4	5	4	22
25	2	1	1	3	7
26	6	6	4	9	25
27	4	2	3	5	14
28	7	1	3	5	16
29	5	6	2	5	18
30	16	5	5	4	30
31	12	3	0	1	16
32	11	1	4	9	25
33	10	0	4	8	22
34	11	4	2	6	23
35	13	5	4	8	34
36	12	5	3	6	30
37	5	6	6	12	29
38	5	1	0	4	10
39	11	2	2	5	20
40	11	3	2	4	20
41	10	1	4	5	20
42	12	3	3	5	23
43	14	5	5	4	28
44	16	3	6	6	31
45	17	1	2	9	29
46	10	1	3	6	20
47	9	0	3	6	18

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Приложение К – Результаты исследования отношения к смерти

	Страх смерти	Избегание смерти	Нейтральное принятие	Приближающее принятие	Избегающее принятие
1	6,7	5	2,8	3,2	5,2
2	3,9	4	4,8	1,5	2
3	3,7	3,8	4,4	2,6	2
4	3,1	5,8	5,8	3,9	4,2
5	3,6	4	6,4	3,8	3,2
6	3,9	2,4	5,6	2,1	2,4
7	5	4,8	5,4	4,6	4
8	3,7	5,8	5	2,3	1,4
9	4,1	4,2	6	4,1	3,2
10	2,7	4,6	5,6	3,1	2
11	3,1	4,8	5,4	4,8	5,2
12	4,4	3,6	5,4	3,4	4
13	4,6	4,4	4,2	3,6	3
14	3,4	3,2	6	3,5	3,4
15	3,4	2,6	6,2	1,1	2,4
16	3	4,4	6,2	1,5	2,4
17	4,7	5,4	5,4	3,9	2,4
18	4,3	4	6,6	1,8	2,4
19	3,4	3,6	6	3,3	1,4
20	1,6	6,4	6,4	1,8	1,4
21	3,4	4	6,2	1,9	1,6
22	2,3	2,4	6	2,2	1,4
23	2,4	3,6	6,2	1,4	2
24	3,1	3,6	5,4	1,4	3,4

Продолжение приложения К

25	1	4	7	1	2,8
26	4,9	6	7	2,2	2,2
27	1	6,4	7	4,8	1
28	2,4	6	7	3,1	1
29	1,3	7	7	2,8	1
30	4,6	5,6	2,8	1,5	1,4
31	4,9	4,6	4,2	4,6	3,6
32	4	4,8	5,2	3,2	1,8
33	3,4	3,8	7	3,4	3,2
34	3,4	2,8	5,8	3,8	3
35	4,6	4,4	6,4	3	1,8
36	3	2	5,4	4	1,8
37	6,1	5,8	6,2	1,6	4,6
38	2,6	4,6	6,4	4,6	2,2
39	3	5	6,4	2,7	2
40	3,7	3,6	5,6	3,8	1,6
41	3,7	3,6	6,4	4,2	4,2
42	1,4	5,8	7	1	1
43	2,9	4,4	5,4	1,8	1
44	6,4	5	4,6	2,7	2,4
45	5	4,6	6,8	3	3,6
46	2,1	1,4	6	1,3	1
47	1,6	5,4	6,2	3,3	1,4

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Е.Ю.Федоренко
«28» 06 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Удовлетворенность жизнью и тревога личной смерти в период взрослости

37.03.01 Психология

Научный руководитель Рычков / 28.06.18 ст. преподаватель Н.Н. Рычков
подпись, дата должность, ученая степень

Научный консультант Федоренко / 28.06.18 доцент каф., канд. псих. наук Е.Ю. Федоренко
подпись, дата должность, ученая степень

Выпускник Невестенко / 28.06.18 Н.В. Невестенко
подпись, дата

Красноярск 2018