

## Актуализация мыслей о смерти как фактор снижения страха и повышения субъективного благополучия

Научный руководитель – Зиновьева Мария Елизавета Максимовна

*Зиновьева М.М.<sup>1</sup>, Ершова Е.Э.<sup>2</sup>, Сабельникова Е.А.<sup>3</sup>, Козлова А.Ю.<sup>4</sup>*

1 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии личности, Москва, Россия, *E-mail: masha1995@gmail.com*; 2 - Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии, Санкт-Петербург, Россия, *E-mail: st102544@student.spbu.ru*; 3 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии личности, Москва, Россия, *E-mail: hvartvit@gmail.com*; 4 - Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Калуга, Россия, *E-mail: anna.kozlova323@mail.ru*

Введение. Страх смерти (танатофобия) — универсальный и глубоко табуированный феномен, влияющий на психологическое благополучие [6]. Согласно теории управления страхом (Teror Managment Theory) [8], осознание смертности порождает как дезадаптивные защиты (тревога, избегание), так и личностный рост [1,5]. Эмпирические данные [7] связывают страх смерти с верой в «опасный мир», что усиливает тревожность.

Современные исследования страха смерти анализируют реакции в активной позиции, где человек сохраняет иллюзию контроля. Однако остается неясным, какие скрытые страхи (экзистенциальные, межличностные, связанные с идентичностью) проявляются при переходе в пассивную позицию, где невозможны привычные действия и двусторонняя коммуникация.

Цель исследования: изучение жизненных ценностей и стратегии совладания, актуализирующихся у молодых женщин при осознании собственной смертности в двух экспериментальных условиях: обычные условия (доступны все текущие ресурсы) и условия изоляции (ограниченная коммуникация, невозможность действия).

Метод. В исследовании приняло участие 15 женщин (18-30 лет), участвующих в групповой работе в рамках летней психологической школы на базу МГУ им. М.В. Ломоносова на протяжении 3-х дней.

Основная методика: «Час до смерти» (Г.И. Гурджиев), предложенная респондентам в двух вариантах: активном и пассивном. Активная предполагала свободу выбора, респондент ограничивался лишь доступными в данный момент действиями. В пассивном варианте методики Гурджиева респондентов ограничивали коммуникацией лишь в одну сторону, пока они «летят в космическом корабле с запасом кислорода на один час». В пассивном варианте респонденты могли отправлять безответные сообщения, в остальном же их действия и передвижения полностью ограничивались. После сбора информации все респонденты совместно группировали результаты.

Дополнительно до и после групповой работы респонденты проходили следующие методики:

1. Отношение к смерти (К.А. Чистопольская, О.В. Митина, С.Н. Ениколопов; 2017) [4]
2. Страх личной смерти (К.А. Чистопольская, О.В. Митина, С.Н. Ениколопов; 2017) [4]
3. Опросник благополучия PERMA-Profler (Адаптация: О. М. Исаева, А. Ю. Акимова, Е. Н. Волкова; 2022)
4. Шкала веры в опасный мир (Адаптация: О.А. Гулевич, О.А. Аникеенок, И.К. Безменова; 2014) [2]
5. Тематический апперцептивный тест (карточки 15 и 17GF) [3]

Объект исследования: жизненные ценности и стратегии совладания.

Предмет исследования: жизненные ценности и стратегии совладания, актуализирующиеся при напоминании о смерти.

Результаты.

В рамках математического анализа данных использовались парные сравнения (Wilcoxon signed-rank test) и корреляции Спирмена.

Парные сравнения (Wilcoxon signed-rank test) показали следующие результаты: статистически значимое уменьшение по шкалам «страх смерти» ( $p = 0.02$ ) и «ощущение одиночества» ( $p = 0.04$ ). Статистически значимо увеличились результаты по шкалам «субъективное счастье» ( $p = 0.03$ ) и «ощущение достижений в жизни» ( $p = 0.03$ ).

Корреляции Спирмена выявили следующие положительные связи: до групповой работы обнаружилась положительная взаимосвязь между «страхом смерти» и «трансцендентными последствиями» ( $r = 0.79$ ,  $p = 0.048$ ); «смыслом» и «общим благополучием» ( $r = 0.70$ ,  $p = 0.048$ ). После групповой работы выявлено укрепление связи между «страхом смерти» и «трансцендентными последствиями» ( $r = 0.92$ ,  $p\text{-value} = 0.04$ ), а также найдена положительная связь между «позитивными эмоциями» и «счастьем» ( $r = 0.93$ ,  $p = 0.04$ ).

При обработке «активной» версии методики «Час до смерти» респонденты демонстрировали пул стратегий, описываемых координатами «принятие» – «борьба» и «мир» – «я». Выделены: ценность передачи «последних слов» близким людям и ценность передачи наследия или идеи. В пассивной версии методики выделены те же ценности, что и в активной позиции, а также защиты в виде избегания и романтизации ситуации, обращение к богу и рефлексия итогов жизни. Отдельный акцент делался на стремлении иметь любой сенсорный опыт (касания и созерцание).

Выводы. Исследование выявило, что при упоминании смерти выявляются ценности передачи последних слов и сохранения наследия, а в пассивной позиции актуализируются экзистенциальные страхи. Таким образом, подтверждена роль пассивного варианта техники Гурджиева, как катализатора глубинных переживаний.

Также выявлено, чем сильнее страх смерти, тем выше вера в трансцендентные последствия. Данные результаты, привязываясь к теоретическому контексту исследования, отражают работу дистальной защиты в рамках ТМТ (Terror Management Theory). Выявлена прямая взаимосвязь субъективного смысла и уровня благополучия. Данные результаты согласуются с актуальными представлениями гуманистической психологии об экзистенциальных данностях и необходимости «контакта» с ними [5]. Связь со страхом смерти, вероятно, продолжает обуславливаться работой дистальной защиты по ТМТ. Усиление ее реализации после актуализации мыслей о смерти — нормативный вариант в рамках теории.

Исходя из полученных данных, у экспериментальной группы после групповой работы снизились субъективные страх смерти и чувство одиночества. При этом наблюдается повышение ощущения субъективного счастья и достижений в жизни. Таким образом, у участников группы снизился страх перед экзистенциальными данностями и повысилось субъективное благополучие.

### Источники и литература

- 1) 1. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека. — М.: Смысл, 2007. — 528 с.
- 2) 2. Гулевич О. А., Аникеенок О. А., Безменова И. К. Социальные верования: адаптация методик Дж. Даккита, Т. 11 № 2. 2014. — С. 68–89
- 3) 3. Д. А. Леонтьев. Тематический ашперцептивный тест. М.: Смысл, 1998

- 4) 4. Чистопольская К. А., Митина О. В., Ениколопов С. Н., Николаев Е. Л., Семикин Г. И., Озоль С. Н., Чубина С. А. Создание кратких русскоязычных версий опросников "Отношение к смерти" и "Страх личной смерти" // Суицидология. 2017. №4 (29). – С. 43-55
- 5) 5. Ялом И. Вопрос смерти и жизни / И. Ялом. – Москва : Эксмо, 2021. – 240 с.
- 6) 6. Becker E. The denial of death / E. Becker. – New York : NY: Free Press, 1973. – pp. 336
- 7) 7. Duckitt J. A dual-process cognitive-motivational theory of ideology and prejudice. Advances in Experimental Social Psychology, 2001. – P. 41–113
- 8) 8. Rosenblatt A., Greenber J., Solomon S., Pyszczynski T., Lyon D. Evidence for Terror Management Theory: I. The Effects of Mortality Salience on Reactions to Those Who Violate or Uphold Cultural Values // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – №. 4, 681-690. - P .681-690.

### Иллюстрации

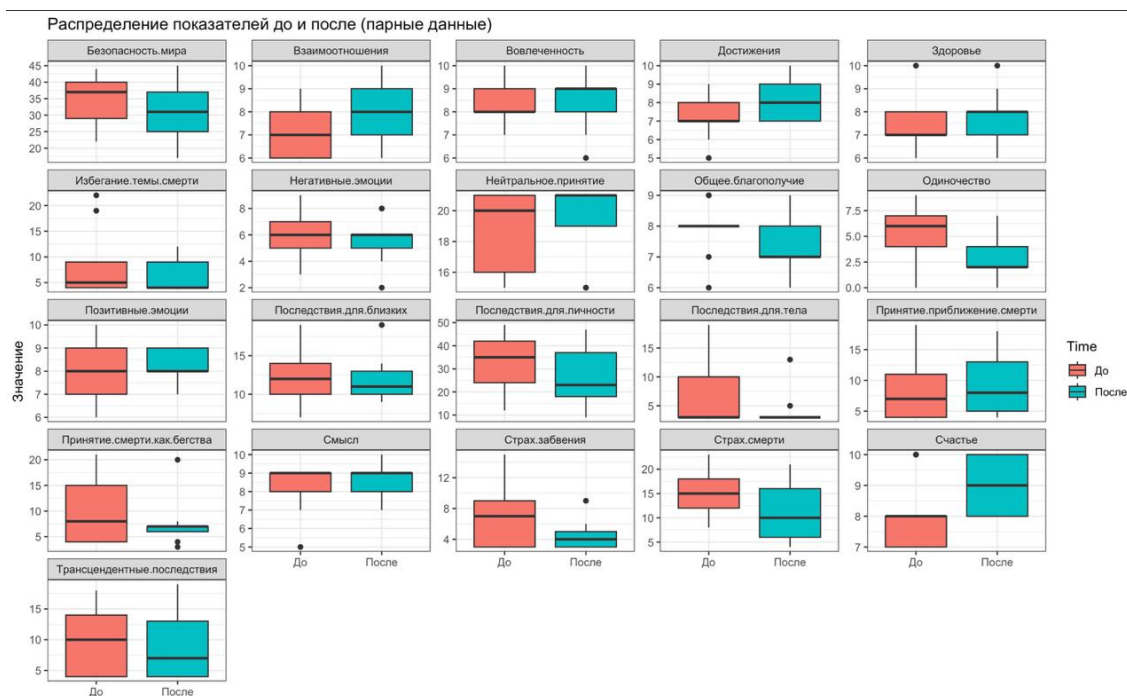


Рис. : Распределение показателей шкал опросников до и после групповой работы