

УСПЕШНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ СОВЛАДАНИЯ СУБЪЕКТА С АУТОМОРТАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Т.А. ГАВРИЛОВА, С.А. ПОПОВА



Гаврилова Татьяна Александровна — зав. кафедрой психологии образования Школы педагогики (бывш. — Уссурийский государственный педагогический институт) Дальневосточного федерального университета, кандидат психологических наук, доцент.

Сфера научных интересов: психология развития, психология субъекта, танатопсихология, психометрия и психодиагностика.

Контакты: tgavrilovaster@gmail.com



Попова Светлана Альбертовна — старший преподаватель кафедры психологии образования Школы педагогики (бывш. — Уссурийский государственный педагогический институт) Дальневосточного федерального университета.

Сфера научных интересов: экзистенциальная психология, страх и тревога смерти, психология совладающего поведения, психология религии.

Контакты: valentin-feb@mail.ru

Резюме

Цель исследования — изучить успешность и содержание совладания субъекта с аутомортальной тревожностью (на материале исследования юношей и девушек). Исследование проводилось по корреляционному типу на выборке студентов и учащихся техникума 15–20 лет ($N = 177$, 83 юноши и 94 девушки) при помощи опросника Профиль аттитюдов по отношению к смерти (Death Attitudes Profile — Revisited, DAP-R) П.Т.П. Вонга с соавт. и опросника Танато-совладающие реакции (ТСР) Т.А. Гавриловой и С.А. Поповой. Аутомортальная тревожность операционализировалась по показателям шкалы «Страх смерти» DAP-R. Совладания операционализировались по показателям остальных шкал DAP-R («Избегание темы смерти», «Нейтральное принятие смерти», «Приближающее принятие смерти» и «Избавляющее принятие смерти»), а также по выраженности каждой из 41 танато-совладающих реакций по ТСР. Получены данные о том, что стратегии совладания с аутомортальной тревожностью имеют гендерную специфику и девушки более успешны и адаптивны в этой сфере. По DAP-R, у юношей аутомортальная тревожность умеренно и позитивно коррелировала с «Избеганием темы смерти», «Приближающим принятием

смерти», «Избавляющим принятием смерти» и не коррелировала с «Нейтральным принятием смерти». У девушек выявилась негативная корреляция аутомортальной тревожности с «Нейтральным принятием смерти», позитивная ее корреляция с «Избеганием темы смерти» и с «Приближающим принятием смерти», а также — отсутствие связей с «Избавляющим принятием смерти». По ТСР, аутомортальная тревожность у юношей умеренно негативно коррелировала с реакцией избегающего типа, а у девушек — также негативно и умеренно с реакцией нейтрального принятия. Обсуждаются негативные (суицидальные) и позитивные (жизнеутверждающие) эффекты аутомортальной тревожности.

Ключевые слова: страх и тревога смерти, аутомортальная тревожность, совладающее поведение, гендер.

В психологии сложились определенные традиции в подходах (психоаналитический, бихевиористский, экзистенциалистский, этологический) и методах исследования проблемы тревожности и совладания с ней, имеются разнообразные теории (З. Фрейд, А. Бандура, Р. Мэй, Ф.Б. Березин, Ю.Л. Ханин и др.) и практические выкладки. Одним из наименее изученных аспектов тревожности, на наш взгляд, остается вопрос о тревожности, связанной с осознанием человеком факта своей неустранимой смертности — аутомортальности (от *лат.* *auto* — «сам» и *morte* — «смерть»). Тема «человек и смерть» широко обсуждается в философии, в отечественной психологии ей уделяется гораздо меньше внимания по сравнению с другими. Такое положение особенно контрастирует с западной наукой, где танатопсихологические исследования имеют солидную традицию (см.: Neimeyer et al., 2004).

Для продвижения в психологической проработке этой проблемы нам представилось продуктивным пред-

ложить концепцию аутомортальной тревожности¹, мы представили ее в качестве базовой модальности отношения человека к такому своему атрибуту, как смертность. Аутомортальность открывается человеку опосредованно, через когнитивно-рефлексивные процессы и, несмотря на определенную зависимость от актов «социального конструирования», всегда включает в свое содержание оттенок *угрозы*. Каким бы образом ни конструировалась и ни понималась перспектива конечности индивидуального существования, она всегда будет содержать как минимум *угрозу утраты*. Представление тревожности в качестве базовой модальной формы отношения человека к своей смертности имеет солидную традицию в философии (М. Хайдеггер, П. Тиллих, Э. Беккер) и психологии (И. Ялом, Дж. Рейнгольд, Ш. Солломон, Т. Пицинский, Дж. Гринберг и др.).

Терминологически понятие «аутомортальная тревожность» близко к таким понятиям, как «страх смерти»

¹ В понятие «тревожность» мы вкладываем смысл родового конструкта для обозначения феноменов тревоги и страха, без их дифференциации и без дифференциации на состояние и диспозицию.

(*fear of death*) и «тревога смерти» (*death anxiety*), но является более узким и более однозначным, так как не включает такие виды беспокойств по поводу смерти, как тревога по поводу смерти близких, тревога по поводу «послежизни» или процесса мирания.

Ведущим теоретическим основанием нашей концепции аутомортальной тревожности является субъектный подход, в частности, системно-субъектный (Сергиенко, 2011). С этих позиций аутомортальная тревожность раскрывается как переживание человеком экзистенциальной угрозы в отношении реализации своих субъектных функций: когнитивной, регулятивной и коммуникативной. Каждая из этих функций «спотыкается» о факт нашей смертности (Гаврилова, 2013). В данной статье излагаются результаты исследования регулятивных аспектов аутомортальной тревожности, которые представлены в системе совладающего поведения субъекта.

Совладание (копинг) как поведение, «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией», отражает субъектные качества человека (Крюкова, 2008а, с. 57). В психологии эта сфера человеческой субъектности исследуется весьма широко и последовательно и относительно самых разнообразных контекстов человеческой жизни. Трудность экзистенциальной ситуации человека с ее проблемами смысла, выбора, свободы, одиночества и конечности проанализирована в философии. В психологической науке

мы пока находимся на подступах к изучению этой проблемы. Одним из шагов в этом направлении может стать изучение психологических аспектов совладания человека с ситуацией конечности — аутомортальности.

Экзистенциальная ситуация человека в целом может быть отнесена к той категории «трудных ситуаций», которая не поддается контролю со стороны человека, она не может быть изменена его усилиями и в этом смысле ограничивает и фрустрирует его субъектность. С другой же стороны, эта ситуация стимулирует субъектность, бросая ей вызов и побуждая к «надситуативной активности» (Петровский, 2010). И в этом смысле совладание с такой ее данностью, как конечность личного существования, предполагает особую специфику в содержании, динамике, факторах и эффектах копинг-усилий. И эта специфика, на наш взгляд, раскрывается, прежде всего, в том, что в данном случае субъект имеет дело с уникальной *угрозой*. Угроза аутомортальности — неустрашима и потому *фатальна*, она *тотальна*, и она всегда *дебютна* и потому неопределенна для человека в своих экспериментальных последствиях. И наконец, она неконтролируема в силу того, что человек «*заминирован*» ею. Именно поэтому, с нашей точки зрения, базовым отношением человека к аутомортальности выступает тревожность, а все остальные отношения — как совладания с ней.

Целью представленного в статье исследования стало изучение успешности совладания субъекта с аутомортальной тревожностью и его структуры (на материале исследования

юношей и девушек). Для решения поставленной цели были выделены две задачи.

Задача 1. Определить структуру отношения субъекта к аутомортальности как соотношение различных стратегий совладания.

Задача 2. Выявить связи аутомортальной тревожности с различными стратегиями совладания и оценить их успешность.

Методика

Испытуемые. В исследовании приняли участие 83 юноши и 94 девушки ($N = 177$) 15–20 лет, студенты Школы педагогики ДВФУ ($N = 79$) и учащиеся техникума ПРИМИЖТ ($N = 98$). Средний возраст испытуемых — 17,4 года ($SD = 1,8$ года). Выборка формировалась случайным образом: студентов и школьников в конце учебных занятий приглашали принять участие на добровольной основе в групповом опросе отношения молодежи к жизни и смерти.

Процедура исследования. Исследование было организовано в один этап. Испытуемым предлагался буклет с двумя опросниками: опросником Профиль установок по отношению к смерти (Death Attitudes Profile — Revisited; DAP-R) П.Т.П. Вонга (Wong) с соавт. в адаптации Т.А. Гавриловой (Гаврилова, 2011) и авторский опросник Танато-совладающие реакции (ТСР).

DAP-R состоит из 32 пунктов самоотчетного типа и включает 5 шкал: «Страх смерти» (Fear of Death), «Избегание темы смерти» (Death Avoidance), «Нейтральное принятие» (Neutral Acceptance), «Приближающее принятие» (Ar-

roach Acceptance) и «Избавляющее принятие» (Escape Acceptance). Все шкалы опросника были получены посредством процедур факторного анализа.

Шкала «Страх смерти» включает в себя пункты, которые оценивают негативные чувства человека при столкновении с темой собственной смерти. Показатели по данной шкале мы операционализировали как показатели аутомортальной тревожности. В шкалу «Избегание темы смерти» включены пункты, оценивающие опыт человека по избеганию мыслей и разговоров на тему смерти в попытке ослабить тревогу по этому поводу. Авторы-разработчики полагают, что эта шкала косвенным образом оценивает механизмы психологической защиты сознания от осознания смерти. Обе эти шкалы объединяются в кластер негативного отношения к смерти.

В позитивное отношение к смерти Вонг с соавт. включают три вида ее принятия, которые, как им представляется, охватывают все возможные варианты: «нейтральное», «приближающее» и «избавляющее» принятия.

В шкалу «Нейтральное принятие» включены 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» (Wong et al., 1994, p. 126). «Приближающее принятие» заключается в вере в счастливую «послежизнь», в которую смерть является просто переходом. И наконец, «Избавляющее принятие» состоит в убеждении, 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). Данная шкала обсуждается создателями методики как выражающая суицидальные тенденции и ассистирование эвтаназии.

При оценке внутренней согласованности наших данных все шкалы оказались достаточно надежными (таблица 1).

Для исследования совладания с ситуацией аутомортальности использовался разработанный нами опросник Танато-совладающие реакции (ТСР), в котором респондентам было предложено оценить по 5-балльной шкале степень сходства своих реакций на мысли о неизбежности личной конечности с каждой из 41 предложенных. Опросник основан на результатах контент-анализа свободных описаний студентов своих способов реагирования на мысли о смерти. Пример реакций, включенных в опросник: «Я говорю себе, что это случится не скоро», «Подавляю эмоции в себе», «Углубляюсь в совместные с другими людьми дела, чтобы преодолеть свое состояние» и т.д.

Шкалы DAP-R мы операционализировали как показатели копинг-стратегий субъекта по совладанию с проблемой аутомортальности. Иначе говоря, мы выделили две такие стратегии: уклонение от решения проблемы («Избегание темы смерти») и приспособление к проблеме, которое имело три варианта: избавляющее принятие смерти, приближающее принятие смерти и нейтральное принятие смерти. «Страх смерти» мы не включили в состав совладания с проблемой по двум причинам. С одной стороны, страх смерти является индикатором аутомортальной тревожности, которая для нас выступает базовой модальностью отношения субъекта к неизбежной конечности личного существования. С другой стороны, этот страх — показатель неуспешного совладания и в этом смысле может не включаться в состав совладающих стратегий.

Результаты

Для анализа результатов исследования использовались корреляционный анализ по Пирсону и сравнение средних по критерию Манна–Уитни при помощи пакета статистических программ SPSS.16.

Таблица 1

Внутренняя согласованность шкал DAP-R

Шкалы DAP-R	α Кронбаха
Страх смерти	0.789
Избегание смерти	0.832
Нейтральное принятие	0.670
Приближающее принятие	0.855
Избегающее принятие	0.821

В нашем предыдущем исследовании совладаний с аутомортальной тревожностью (Гаврилова, Попова, 2012) была обнаружена их существенная гендерная специфика, поэтому и в данном случае анализ результатов проводился раздельно для каждого пола.

При оценке гендерных различий в выраженности аттитудов по отношению к смерти по DAP-R выяснилось, что у девушек было более выраженным «Приближающее принятие смерти» ($U = 3217.5; p < 0.05$), они чаще признавали у себя такие реакции на мысли о смерти, как «*Думаю, что надо постараться прожить жизнь как можно полнее, чтобы смерти не досталось ничего*» ($U = 3237.5; p < 0.05$) и «*У меня много дел, поэтому как-то не до этого*» ($U = 3222.0; p < 0.05$). Юноши чаще отмечали: «*Мне кажется это настолько непонятным (абсурдным), что возникает надежда на чудо*» ($U = 3175.0; p < 0.05$) и «*Подавляю эмоции в себе*» ($U = 2933.0; p < 0.05$).

Структура стратегий совладания с аутомортальной тревожностью

Для анализа структуры стратегий совладания с аутомортальной тревожностью мы проанализировали интеркорреляции шкал DAP-R, которые, как было показано выше, мы рассматриваем как индикаторы различных стратегий совладания с проблемой аутомортальности.

Анализ связей между шкалами DAP-R показывает, что у юношей шкала «Страх смерти» (аутомортальная тревожность) непосредственно и позитивно связана со шкалами «Избегание темы смерти»

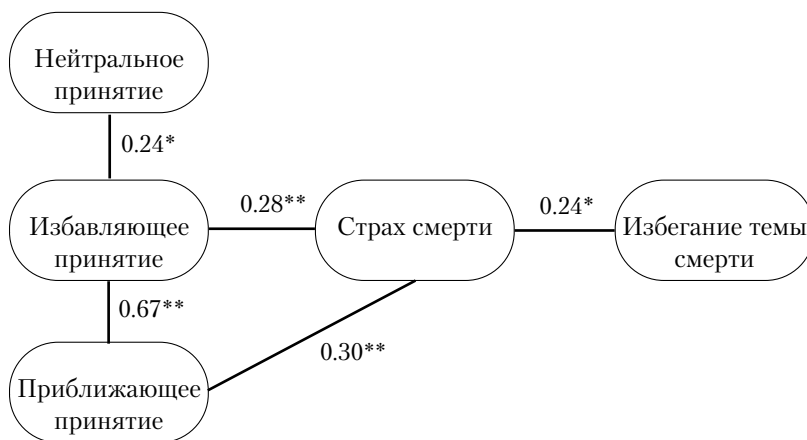
(0.24; $p < 0.05$), «Избавляющее принятие смерти» (0.28; $p < 0.01$) и «Приближающее принятие смерти» (0.30; $p < 0.01$), а косвенно через «Избавляющее принятие смерти» — со шкалой «Нейтральное принятие смерти» (0.24; $p < 0.05$) (рисунок 1).

Иначе говоря, тревожащиеся по поводу смерти юноши одновременно склонны и к уклонению от решения проблемы аутомортальности (избегание смерти), и к принятию ее как способа избавления от боли и страданий в случае невыносимости жизни (избавляющее принятие) и как счастливой «послежизни» (приближающее принятие). При этом избавляющее и приближающее принятия связаны между собой (0.67; $p < 0.01$), а само по себе избавляющее принятие смерти обусловлено отношением к смерти как к естественному событию жизни (0.24; $p < 0.05$) (нейтральное принятие).

У девушек картина связей аутомортальной тревожности с другими модальностями отношения к смерти получилась несколько иная (рисунок 2). Аутомортальная тревожность (шкала «Страх смерти») непосредственно и позитивно связана со шкалами «Избегание темы смерти» (0.40; $p < 0.01$) и «Приближающее принятие смерти» (0.31; $p < 0.01$), непосредственно и негативно — со шкалой «Нейтральное принятие смерти» (0.36; $p < 0.01$), косвенно через «Приближающее принятие смерти» — со шкалой «Избавляющее принятие смерти» (0.53; $p < 0.01$). Таким образом, тревожащиеся по поводу смерти девушки не склонны воспринимать смерть как естественное событие жизни (нейтральное принятие), а стремятся к уклонению от

Рисунок 1

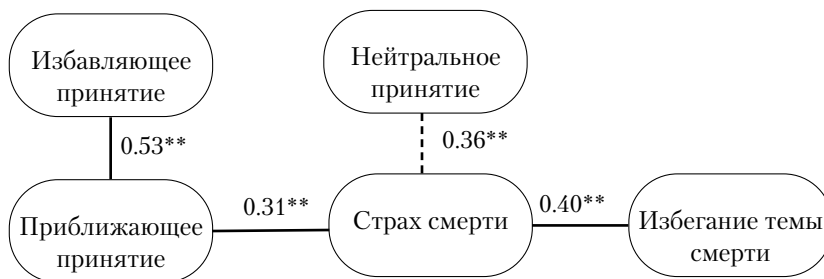
Интеркорреляции шкал DAP-R у юношей



* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$. ——— позитивная корреляция.

Рисунок 2

Интеркорреляции шкал DAP-R у девушек



** $p < 0.01$. ——— позитивная корреляция, - - - - - негативная корреляция.

решения проблемы аутомортальности (избегание темы смерти) и к вере в счастливую «послежизнь» (приближающее принятие). Вера девушек в счастливую «послежизнь», в свою очередь, позитивно связана с принятием смерти как избавления от земных страданий (избавляющее принятие)².

Связи танато-совладающих реакций с аутомортальной тревожностью

Обратимся теперь к анализу связей танато-совладающих реакций (по опроснику ТСР) с аутомортальной тревожностью. Эти связи, на наш

² По данным авторов-разработчиков DAP относительно интеркорреляций шкал опросника, «Страх смерти» и «Избегание смерти», позитивно коррелируя между собой, негативно коррелируют со всеми

взгляд, позволяют более детально раскрыть содержание танато-совладающего поведения у молодых людей. Начнем с разбора негативных связей, которые можно рассматривать в качестве указателей на эффективные копинг-реакции. Так, у юношей только одна танато-совладающая реакция умеренно и негативно коррелировала со шкалой страха смерти: «У меня много дел, поэтому как-то не до этого» (-0.29 ; $p < 0.01$). Выраженность данной реакции позитивно коррелирует также со шкалой «Избегание темы смерти» (0.20 ; $p < 0.01$), и потому эта реакция интерпретируется нами как проявление стратегии избегания.

У девушек же значимая негативная связь со страхом смерти выявилась только с выраженностью реакции: «Понимаю, что это нормальное явление — ничто не вечно» (0.22 ; $p < 0.05$). Эта реакция также позитивно коррелировала со шкалой «Нейтральное принятие» (0.34 ; $p < 0.01$) и потому была отнесена нами к категории копинга по типу смирения с аутомортальностью.

Что касается позитивных связей аутомортальной тревожности с различными танато-совладающими реакциями, то их в нашем исследовании выявилось гораздо больше негативных. Прежде всего хочется отметить единственную независимую от фактора пола позитивную связь с повышением ценности жизни: «При-

даю этому особый смысл, знание о неизбежности смерти побуждает меня к тому, чтобы больше ценить жизнь, общение с людьми» (0.23 ; $p < 0.05$ — юноши; 0.23 ; $p < 0.05$ — девушки).

Обратимся теперь к различиям. У юношей аутомортальная тревожность оказалась позитивно связанной с такими копинг-реакциями, как «Стараюсь проанализировать, все взвесить и найти какое-то решение» (0.29 ; $p < 0.01$), «Обращаюсь за утешением к другим людям, которые готовы помочь мне» (0.24 ; $p < 0.05$), «Впадаю в состояние безнадежности и уныния» (0.29 ; $p < 0.01$), «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью успокоительных средств, вкусной еды, алкоголя и т.п.)» (0.25 ; $p < 0.01$). Как видно, юноши, которым не удалось справиться с аутомортальной тревожностью, прибегают к разнообразным и противоречивым копинг-попыткам. Они используют самые различные копинги, которые частично могут иметь явно дезадаптивные эффекты.

У девушек позитивные связи аутомортальной тревожности прослеживаются с некоторыми реакциями когнитивного типа: «Думаю, что пока не могу полностью справиться с этими переживаниями, но со временем мне удастся это сделать» (0.32 ; $p < 0.01$), «Надеюсь, что в будущем ученые придумают средство, чтобы люди не умирали» (0.36 ; $p < 0.01$),

остальными шкалами принятия смерти. Мы и ранее, в процессе русскоязычной адаптации DAP-R, обнаруживали наличие позитивных корреляций шкал негативного отношения к смерти со шкалами ее принятия (Гаврилова, 2011б). По всей видимости, в данном случае мы имеем дело с кросскультурной, возможно, также и когортной спецификой структуры отношения субъекта к аутомортальности.

«Говорю себе, что надо беречь свое здоровье и быть более осторожным» (0.34; $p < 0.01$), «Думаю, что надо постараться прожить жизнь как можно полнее, чтобы смерти не досталось ничего» (0.28; $p < 0.01$), «Говорю себе: другие люди живут и не думают об этом, почему я должен на этом заикливаться» (0.24; $p < 0.05$), «Мне кажется это настолько непонятным (абсурдным), что возникает надежда на чудо» (0.24; $p < 0.05$). Все эти реакции, как видно, не уменьшали уровень аутомортальной тревожности, но активизировались по мере ее роста. Если выделенные реакции обобщить по смыслу, то в большинстве своем они предстают как своеобразная форма избегания — *надежды на решение проблемы в будущем*. Это, с одной стороны, косвенно свидетельствует в пользу оценки избегания как неуспешного копинга. Но, с другой стороны, по своему содержанию вошедшие в его состав танатосовладающие реакции не дают оснований для заключения об их явно дезадаптивных последствиях, которые были отмечены у юношей.

Обсуждение результатов

Анализ интеркорреляций шкал DAP-R показал, что *нейтральное принятие смерти* у девушек связано с низким уровнем страха смерти. Исходя из этого, можно предположить, что для девушек нейтральное отношение к аутомортальности выступает успешной стратегией совладания с тревожностью по поводу смерти.

Что касается юношей, то по структуре связей между отдельными компонентами отношения к аутомортальности у них не выявилось

оснований для выделения какого-либо компонента в качестве успешной стратегии совладания с аутомортальной тревожностью. В случае возрастания такой тревожности юноши склонны прибегать как к избеганию темы смерти, так и к принятию ее в качестве счастливой «послежизни» и от невыносимой жизни. И наоборот, избегание юношами темы смерти и размышления о ней как о возможном спасении от жизненных невзгод и счастливом инобытии усиливают тревожность по поводу смерти.

По мнению авторов-разработчиков опросника DAP (Wong et al., 1994), как уже было отмечено выше, *избавляющее принятие смерти* отражает тенденцию к суициду и ассистированию эвтаназии. Однако, как показали результаты нашего исследования, *приближающее принятие смерти*, отражающее веру в счастливую загробную жизнь, может быть рассмотрено как обратная сторона «избавляющего принятия» и, таким образом, также служить намеком на суицидальные тенденции. Действительно, если моя жизнь здесь и сейчас полна трудностей и разочарований и я верю, что после смерти буду счастлива, то почему бы и не перейти к этому более счастливому существованию?

Последний момент, на наш взгляд, может представлять клинический интерес. Наши данные показывают, что у юношей с высоким уровнем аутомортальной тревожности вероятны суицидальные тенденции. Вроде бы все должно быть ровно наоборот: чем страшнее смерть, тем менее всего хотелось бы ее так или иначе приблизить. Однако в этом случае логика иная: постоянная тревога по поводу смерти

настолько невыносима, что от нее хочется избавиться. Как избавиться, если все перепробовал, но ничего не получается? Выходом может стать решение избавиться от жизни, в которой есть эта тревога. По-видимому, именно эта логика может быть основанием действий десятиклассника в недавно происшедшей трагедии в московской школе № 263. Одноклассник убийцы и очевидец трагедии сообщил журналистам, что, стоя с ружьем, «Сергея говорил, что очень боится смерти и его давно преследует этот страх. И чтобы избавиться от него, нужно побыстрее умереть» (Маетная и др., 2014).

У девушек, как и у юношей, мы обнаружили связь аутомортальной тревожности с *приближающим принятием смерти*. Однако у тревожащихся по поводу смерти девушек нет склонности к *избавляющему принятию смерти*. Более того, у них выявилась снижающая аутомортальную тревожность стратегия в виде *нейтрального принятия смерти*. Поэтому девушек в целом мы можем оценить как более успешных в совладании с аутомортальной тревожностью и менее дезадаптивных по характеру этого совладания.

Внутри структуры стратегий совладания субъекта с аутомортальностью мы не нашли оснований для оценки стратегии избегания как успешной. При анализе же танато-совладающих реакций мы выявили у юношей одну успешную стратегию, которая по своему содержанию была отнесена к категории *избегания* («У меня много дел, поэтому как-то не до этого»). Возможно, отдельные избегающие реакции могут быть некоторым образом успешными для юно-

шей. Однако если учесть, что, по данным многочисленных исследований, копинг избегания имеет скорее негативные последствия для человека (Крюкова, 2008), то успешность данной танато-совладающей реакции у юношей предстает как кратковременная и относительная.

У девушек также была выявлена только одна копинг-совладающая реакция, которую можно было оценить как успешную («*Понимаю, что это нормальное явление — ничто не вечно*»). Эта реакция, которая была квалифицирована нами как *смирение*, явно соответствует стратегии *нейтрального принятия смерти*, которая, в свою очередь, обнаружила свой успешный характер для девушек.

Нами был выявлен также спектр танато-совладающих реакций, которые позитивно коррелировали с аутомортальной тревожностью и потому были определены в качестве неуспешных. При этом у юношей эти реакции имели более дезадаптивный характер, чем у девушек. Вместе с тем среди этих неуспешных по отношению к аутомортальной тревожности реакций одна заслуживает особого внимания. Это общая для юношей и девушек реакция *повышения ценности жизни* («*Придаю этому особый смысл, знание о неизбежности смерти побуждает меня к тому, чтобы больше ценить жизнь, общение с людьми*»). Иначе говоря, аутомортальная тревожность стимулирует у молодых людей жизнеутверждающие тенденции, помогает выстроить ценностные критерии, более ответственно относиться к жизни. Это именно тот эффект, на который указывал еще Р. Мэй (Мэй, 2001) и который косвенным образом подтверждает основные положения

экзистенциальной психологии. И хотя жизнеутверждающая тенденция в данном случае не снижает тревожности по поводу неизбежной конечности существования, она может быть рассмотрена в качестве позитивного эффекта аутомортальной тревожности как не только фрустрирующей субъектность человека фактора, но и как фактора, стимулирующего ее.

В целом полученные результаты по танато-совладающим реакциям не повторили данных, полученных ранее на другой выборке студентов (Гаврилова, Попова, 2012). Тогда в качестве успешных совладаний оказались иные реакции. Правда, и студенты в предыдущей выборке были постарше и более однородны по составу. Возможно также, что такие расхождения связаны и с тем, что аутомортальная тревожность в предыдущем исследовании оценивалась по другой методике — Шкале тревоги смерти Д. Темплера (Death Anxiety Scale/DAS — D. Templer) в адаптации Т.А. Гавриловой (Гаврилова, 2001). С другой стороны, нами не учитывались диспозиционные факторы, которые оказывают существенное влияние на выбор совладающего поведения субъекта (Крюкова, 2008б). В настоящее время мы проводим подобное исследование с включением субъектно-личностных переменных и в дальнейшем планируем изучить связи танато-совла-

дающих реакций с нейтральным, избавляющим и приближающим принятием смерти.

Выводы

1. Успешность и структура совладания с аутомортальной тревожностью имеют полоспецифический характер.

2. В качестве успешной стратегии совладания с аутомортальной тревожностью у девушек выступает нейтральное принятие смерти как смирение с ее неизбежностью. Неуспешные стратегии девушек в совладании с этой тревожностью достаточно однородны и не обнаруживают дезадаптивных признаков.

3. У юношей не обнаружено какой-либо типичной для них стратегии совладания с аутомортальной тревожностью, которую можно было бы оценить как успешную. Неуспешные же стратегии совладания у юношей в этой сфере противоречивы и частично дезадаптивны.

4. У юношей аутомортальная тревожность позитивно связана с избавляющим принятием смерти, а у девушек — негативно с нейтральным принятием смерти. При этом независимо от пола страх смерти позитивно связан с приближающим принятием смерти и с избеганием темы смерти, избавляющее принятие — с приближающим принятием смерти.

Литература

- Гаврилова, Т. А. (2013). Аутомортальная тревожность как субъектный феномен. *Психологический журнал*, 34(2), 99–107.
- Гаврилова, Т. А. (2011). Об адаптации опросника «Профиль аттитюдов по отношению к смерти – переработанный» (DAP-R) П.Т.П. Вонга, Г. Гиссера и Дж.Т. Рикера. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 1, 46–57.

- Гаврилова, Т. А. (2001). Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования диагностики. *Прикладная психология*, 6, 1–8.
- Гаврилова, Т. А., Попова, С. А. (2012). Исследование юношеских стратегий совладания с аутомортальной тревожностью. В кн. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова (ред.), *Развитие психологии в системе комплексного человекознания* (ч. 2, с. 276–278). М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Крюкова, Т. Л. (2008а). Человек как субъект совладающего поведения. В кн. А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко (ред.), *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* (с. 55–66). М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Крюкова, Т. Л. (2008б). Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение. В кн. А. Л. Журавлев, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко (ред.), *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* (с. 257–273). М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Маенная, Е., Петелин, Г., Раскин, А. (2014, 6 февраля). Его заставляли читать религиозные книги и заучивать молитвы. *Известия*. Режим доступа: <http://izvestia.ru/news/565269#ixzz2scmG2H26>
- Мэй, Р. (2001). *Смысл тревоги*. М.: Независимая фирма «Класс».
- Петровский, А. В. (2010). *Человек над ситуацией*. М.: Смысл.
- Сергиенко, Е. А. (2011). Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива. *Психологический журнал*, 32(1), 120–132.

Success and Structure of Coping with the Fear of Personal Death

Tatyana A. Gavrilova

Head of the department of educational psychology, School of Education of Far Eastern Federal University

E-mail: tgavrilovaster@gmail.com

Svetlana A. Popova

Assistant professor of the department of educational psychology, School of Education of Far Eastern Federal University

E-mail: valentin-feb@mail.ru

Address: 35 Nekrasova str., Ussuriisk, Russian Federation, 692508

Abstract

Aim of the current research was to explore success and essence of coping with the fear of personal death. The study was conducted on a sample of University and college students aged 15 to 20 years (N = 177; 83 males and 94 females) using the Death Attitude Profile – Revisited (DAP-R) by P.T.P. Wong and co-authors and Coping with Death Reactions (CDR) questionnaire by T.A. Gavrilova and S.A. Popova. «Fear of Death» scale of DAP-R was used as a measure of the fear of personal death. Other DAP-R scales («Death avoidance», «Neutral acceptance», «Approach acceptance» and «Escape acceptance») and the level of each of the coping with death reactions as measured by CDR were used as indicators of coping mechanisms. It has been shown that strategies of coping with the fear of personal death were gender specific and that females were more successful and adaptive in this regards. According to DAP-R, fear of personal death in males had moderate positive correlations with «Death avoidance» and «Approach acceptance» and was not correlated with «Neutral acceptance». In females, fear of personal death was negatively correlated with

«Neutral acceptance of death» and positively correlated with «Death avoidance» and «Approach acceptance of death» and not correlated with «Escape acceptance of death». According to CDR, fear of personal death in males had moderate negative with the avoidance reaction; in females, fear of personal death had moderate negative correlations with the neutral acceptance reaction. Negative (suicidal) and positive (life-asserting) effects of the fear of personal death are discussed.

Key words: death anxiety, fear of personal death, coping behavior, gender.

References

- Gavrilova, T. A. (2001). Ekzistentsial'nyi strakh smerti i tanaticheskaya trevoga: metody issledovaniya diagnostiki [Existential fear of death and death anxiety: research and measurement methods]. *Prikladnaya Psikhologiya*, 6, 1–8.
- Gavrilova, T. A. (2011). Ob adaptatsii oprosnika «Profil' attit'yudov po otnosheniyu k smerti – pererabotanniy» (DAP-R) P.T.P. Vonga, G. Gissera i Dzh.T. Rikera [On the adaptation of the Death Attitude Profile – Revisited (DAP-R) by P.T.P. Wong, G. Gisser and G.T. Reker]. *Teoreticheskaya i Eksperimental'naya Psikhologiya*, 1, 46–57.
- Gavrilova, T. A. (2013). Automortal anxiety as a subject's phenomenon. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 34(2), 99–107.
- Gavrilova, T. A., & Popova, S. A. (2012). Issledovanie yunosheskikh strategii sovladaniya s automortal'noi trevozhnost'yu [A study of adolescent coping with the fear of personal death]. In A. L. Zhuravlev, & V. A. Kol'tsova (Eds.), *Razvitie psikhologii v sisteme kompleksnogo chelovekoznaniya* [Development of psychology in a system of complex human studies] (Part 2, pp. 276–278). Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences.
- Krukova, T. L. (2008b). Chelovek «sovladayushchii»: kachestva sub'ekta i ego sovladayushchee povedenie [A coping man: characteristics and coping behavior]. In A. L. Zhuravlev, T. L. Krukova, & E. A. Sergienko (Eds.), *Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy* [Coping behavior: contemporary state and perspectives] (pp. 257–273). Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences.
- Krukova, T. L. (2008a). Chelovek kak sub'ekt sovladayushchego povedeniya [Man as a subject of coping behavior]. In A. L. Zhuravlev, T. L. Krukova, & E. A. Sergienko (Eds.), *Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy* [Coping behavior: contemporary state and perspectives] (pp. 55–66). Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences.
- Maetnaya, E., Petelin, G., & Raskin, A. (2014, February 6). Ego zastavlyali chitat' religioznye knigi i zauchivat' molitvy [He was forced to read religious books and learn prayers]. *Izvestiya*. Retrieved from <http://izvestia.ru/news/565269#ixzz2scmG2H26>
- May, R. (2001). *Smysl trevogi* [The meaning of anxiety]. Moscow: Nezavisimaya firma «Klass». (Transl. of: May, R. (1977). *The meaning of anxiety*. New York: Pocket Books).
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: an overview and evaluation. *Death Studies*, 28, 309–340.
- Petrovsky, A. V. (2010). *Chelovek nad situatsiei* [Man above the situation]. Moscow: Smysl.
- Sergienko, E. A. (2011). System-subject approach: Grounds and perspectives. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 32(1), 120–132.
- Wong, P. T. P., Reker, G., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile – Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook* (pp. 121–148). New York: Taylor & Francis.