Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение

«Башкирский государственный педагогический университет им.М.Акмуллы»

Институт профессионального образования и информационных технологий

Кафедра педагогики и психологии профессионального образования

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

«Смерть как базовая данность гуманистической психологии»

**Выполнил:** Саляхова К.Р.

**Руководитель:** Гаранькова И.Ю.

Уфа 2009

**Оглавление**

Введение

Глава 1. О сущности смерти

.1 Что означает смерть

.2 Основные направления в изучении смерти

.3 Страх смерти

Глава 2. Экспериментальное изучение психологического отношения людей к смерти

.1 Организация и проведение исследования

.2 Возрастной аспект отношения к смерти

.3 Сравнение психологического отношения к смерти в возрастных группах

Заключение

Список литературы

Приложение

Введение

«Для нас абсолютно достоверным является тот факт, что люди умирают, животные умирают, деревья умирают, птицы умирают. Своей смерти не избежать - она может наступить завтра, а может послезавтра. Это всего лишь вопрос времени».[ 22С.3]

Смерть может стать достоянием общественности, когда о ней сообщается в колонке некрологов в газете, но все же это сугубо личное событие. Понятие смерти чрезвычайно приватное, ведь за меня никто не умрет. Смерть является источником страха, это табу, о смерти предпочитают не говорить.

Оказывается для того, чтобы понять жизнь, для того чтобы по-настоящему жить, а не существовать, человеку нужно познать смерть. Не нужно бояться ее, но не нужно также и стремиться победить ее. Необходимо просто познать ее, и это «познание» само приоткроет истинный смысл смерти.

Жизнь и смерть неразделимы; они- две стороны одной медали. Смерть не находится в будущем, она приходит каждое мгновение. Тот, кто заявляет, что смерть связана с будущим, просто прячется от реальности и продолжает жить иллюзиями. Мы откладываем смерть на будущее потому, что наше эго не в состоянии принять смерть. Однако, понять смерть можно, отказавшись признавать эго центром нашей жизни. Смерть - единственное, что в жизни гарантировано.

Эта абсолютная, горькая и неизбежная правда, наилучшим образом находит свое выражение в латинском изречении “Mors serta, hora inserta” («Самое определенное в жизни-смерть, самое неопределенное ее час»). [1С.503]. И действительно все мы знаем. что смерть неизбежна, но загадка смерти, кошмар смертного конца, венчающего человеческую жизнь, всегда преследующий человека, кажется непостижимым. В последнее время ученые разных направлений объединили свои усилия для того, чтобы выработать определенную точку к феномену смерти, склоняясь к поддержке существующей с давних времен теории о посмертном возрождении человека, о существовании души за порогом времени и пространства. Религия давно уже утвердительно ответила на вопрос о том, что жизнь продолжается и за ее порогом. Наука же категорически это отрицала. Но многие ученые собирали свидетельства о том, что во Вселенной жизнь, а не смерть является главным элементом. Появились гипотезы о существовании параллельных миров, миров, существующих над нашим и среди нашего мира. Дело в том, что до сих пор человеческое сознание не рассматривалось как составная часть картины физического мира. Но сейчас появились утверждения, что те, кто пересек порог, продолжают существовать и обитают на более высоком уровне, чем мы, и их знания шире наших. Ученые признали существование души, некой сущности, субстанции, называемой как угодно-духом, информационным полем, тонкой энергией,-которая не умирает вместе с телом, а способна переходить в другое состояние, другую энергию.

Как видно, проблема человека, его жизни и смерти на протяжении многих столетий приковывала к себе внимание мыслителей. Люди пытались постигнуть тайну человеческого бытия, решить извечные вопросы: что такое жизнь? Когда и почему на нашей планете появились первые живые организмы? Как продлить жизнь? Вопрос о загадке возникновения жизни естественно, влечет за собой вопрос о смысле смерти. Что есть смерть? Торжество биологической эволюции или плата за совершенство? Способен ли человек предотвратить смерть и стать бессмертным? И наконец: что же царит в нашем мире - жизнь или смерть. Попытка ответить на эти серьезнейшие вопросы предпринята мной в этой работе.

**Степень разработанности проблемы:**

С момента появления мира и зарождения жизни на земле ученые, мыслители, художники, писатели, все человечество и каждый из нас в отдельности думали и думают по сей день над проблемой смерти, пытаясь разрешить вопросы связанные с ее тайнами. Платон, Аристотель, Эпикур и Шопенгауэр, Ницше, Фрейд, Юнг и Адлер.[28] Невозможно здесь изложить полный список психологов, философов, медиков и др., а также их взглядов относительно феномена смерти. Некоторые из них будут изложены нами ниже.

Здесь же хотелось бы задержаться на работах Р. Моуди «Жизнь после смерти»[20] и Элизабет Кюблер-Росс «О смерти и умирании»[16]. Оба являются врачами занимающимися феноменом смерти. Только Р. Моуди работал со случаями, которые четко можно разделить на 3 категории:

· Опыт людей, которых врачи считали или объявили клинически мертвыми и которые были реанимированы;

· Опыт людей, которые в результате аварии либо опасного ранения или болезни были очень близки к состоянию физической смерти;

· Ощущения людей, которые находились при смерти и рассказывали о них другим людям, находившимся рядом.

Работа Элизабет Кюблер-Росс заключалась в наблюдение за людьми перед смертью. Ее целью было выявить то общее и различное, что испытывают люди находящиеся у «порога вечности».

**Объект исследования:** В качестве объекта нашего исследования выступили жители города Уфа в возрасте от 18 до 60 лет.

**Предмет исследования:** Предметом нашего исследования явилось наличие или отсутствие у личности таких эмоциональных особенностей, как тревожность, угнетенное настроение, страх, а также частота думанья при мысли о смерти.

**Гипотеза:** Страх, тревога и озабоченность проблемой смерти возникает у людей в более поздние десятилетия жизненного пути.

**Цель исследования** заключается в том, чтобы выявить наличие или отсутствие у личности таких эмоциональных состояний, как страх, тревога, угнетенное настроение при мысли о смерти в тот или иной возрастной период жизни.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

. Анализ научной литературы посвященной изучению смерти.

. С помощью набора психологических тестов изучить эмоциональное состояние людей относительно смерти.

. Обработка и интерпретация собранного фактического материала.

**Методы исследования:** беседа, цветовой личностный тест М. Люшера, тест «Рисование смерти», психологический тест - опросник, первичная статистическая обработка полученных данных. Исследование сновидений

**Глава 1. О сущности смерти**

**.1 Что означает смерть**

«Смерть - источник наших побуждений, стремлений и свершений, сказал один психолог. Фрейд и Юнг утверждали, что днем и ночью, спим мы или бодрствуем, нет минуты, чтобы в нашем подсознании не было мысли о смерти, а один из мыслителей сказал, что «нет ничего такого, что так побуждало бы мыслить, как мысль о том, что всем нашим мыслям придет конец»[23С.214].

Смерть- это гибель, конец жизни. А где эта граница между жизнью и смертью, что считать ее критерием? Каковы признаки смерти, каковы древнейшие представления касательно смерти, которые прежде казались наивными, но приобрели теперь, когда к ним стали относиться более серьезно, глубочайший смысл, как складывалось и изменялось мнение людей относительно смерти на протяжении развития человечества.

Современный исследователь доктор Элизабет Кюблер-Росс (США), рассматривающая мир в бинокль Фрейда и Юнга, пишет: "Если мы обернемся назад и обратимся к культурам прошлого, то увидим, что смерть во все века воспринималась человеком как несчастье, и, очевидно, так будет всегда. Для психиатра это совершенно очевидно и, вероятно, может бить лучше объяснено в терминах нашего понимания бессознательной части "я"; для не сознающего разума смерти по отношению к себе самому совершенно немыслима. Для нашего бессознательного немыслимо вообразить реальный конец собственной жизни здесь, на земле, и, если эта наша жизнь должна окончиться, конец всегда связывается с вмешательством злобных сил извне. Говоря просто, в нашем не сознающем разуме мы можем оказаться только убитыми; немыслима смерть от естественных причин или от старости. Поэтому смерть как таковая ассоциируется с пугающим действием, злым деянием.

Кюблер-Росс выделила в процессе приспособления к мысли о смерти 5 стадий:

**1.** Стадия отрицания. Человек отказывается принять возможность своей смерти и занимается поисками других, более обнадеживающих мнений, диагнозов.

**2.** Как только человек осознает, что действительно умирает, его охватывает гнев, обида и зависть к окружающим - наступает стадия гнева. Умирающий испытывает состояние фрустрации, вызванное крушением всех его планов и надежд.

**3.** На стадии торга человек ищет способы продлить жизнь, дает обещания и пытается договориться с Богом, врачами, медсестрами или другими людьми, чтобы отдалить развязку или облегчить себе боль и страдания.

**4.** Когда ничего выторговать не удается или время истекает, человека охватывает чувство безнадежности. Наступает стадия депрессии. На этой стадии умирающий человек сожалеет о том, что уже потерял, о предстоящей смерти и расставании с родными и близкими.

**5.** На финальной стадии принятия человек смиряется со своей судьбой и спокойно ожидает развязки.

Но не все люди проходят через эти стадии, и только некоторые проходят их именно в такой последовательности. На реакцию умирающего оказывают влияние многие факторы, это и культура, и религия, и личность, и собственная философия жизни, а так же продолжительность и характер заболевания. Одни испытывают гнев и депрессию до самой смерти, другие приветствуют смерть как освобождение от боли и одиночества. Прохождение процесса умирания индивидуально, и нет универсальной последовательности стадий.

Присутствие в семье смертельно больного человека прекращает привычные формы деятельности, возникают эмоциональные и финансовые трудности. В зависимости от того, насколько успешно семья их преодолевает, строятся дальнейшие взаимоотношения родственников и близких умирающего человека.

Кюблер-Росс описала стадии, через которые проходят близкие друзья и родственники умирающего человека, они очень похожи на те, которые проходит сам умирающий. Сначала родные отрицают наличие тяжелой болезни своего родственника. На этой стадии, общаясь, друг с другом, тема о надвигающееся несчастье является закрытой. Затем, неопределенность вызывает у них тревогу, депрессивные состояния. Впоследствии, близкие умирающему человеку люди впадают в гнев, который чаще всего направлен на медицинский персонал или на тех, кто ухаживает за больным, а так же и на самого больного, обвиняя его в происходящем.

У людей, которым не грозит скорая смерть, больше времени на то, чтобы привыкнуть к мысли, что когда-нибудь они все же умрут. Свои последние годы они вспоминают прошлое и заново переживают старые радости и горести. Это обозрение жизни является очень важной ступенью, на которую индивидуум поднимается в конце своего жизненного пути. В старости человек сильнее стремиться к самосознанию, этот процесс часто ведет к настоящему росту личности: решаются старые конфликты, переосмысливается жизнь и открывается что-то новое в себе. Только в ситуации с реальным приближением смерти, человек может твердо определиться в отношении того, что для него имеет особую важность, и кто он есть на самом деле.

Если смерть внезапна, то на обозрение жизни просто нет времени, но и болезнь, сопровождающаяся сильнейшими болями и ограничением подвижности, тоже не оставляет достаточного количества времени, чтобы приспособиться к смерти.

Смерть и умирание как психологическая проблема очень мало изучена. Все, на что можно опираться - это история и культура древних. Изучая проблему смерти и умирания в психологии современного общества необходимо, прежде всего, рассмотреть отношение к ней в культурологическом контексте. Смерть - важнейший компонент культуры, и в этом качестве она получает отражение в коллективном сознании в виде относительно устойчивых значений. Можно предположить, что особенности отношения к смерти могут быть связаны с принадлежностью к той или иной культуре, религии.

Психоаналитическая теория утверждает, что испытывать тревогу или страх при мысли о собственной смерти нормально. Согласно результатам различных исследований, то, насколько большинство людей боятся собственной смерти или поглощены мыслями о ней, часто зависит от значения, которое человек и его культура придают смерти.

**1.2** **Основные направления в изучении смерти**

смерть психологический страх тревожный

В конце XIX - начале XX века вера в научное познание мира достигла апофеоза. Новейший рационализм попытался разложить наши фобии, мотивации, эмоции и т.п. чуть ли не на атомы. Однако первоначальная эйфория постепенно сменялась разочарованием - оказалось, что смерть не так сложна, как о ней говорят, - она гораздо сложнее. Кроме того, большое количество школ и течений в психологии сделали невозможной единую трактовку понятия смерти с позиций этой науки.

Знаменитый Зигмунд Фрейд в своих ранних трудах делал акцент исключительно на сексуальность. Смерть играла относительно малую роль и не находила отдельного выражения в рисуемой им картине человеческого подсознания. Страх смерти интерпретировался как производное от тревожности, связанной с разлукой или страхом кастрации, и коренился, с его точки зрения, в предэдиповых и эдиповых стадиях развития либидо. Впоследствии, в результате клинических наблюдений, Фрейд изменил свои взгляды на смерть, сформулировав обширную биопсихологическую теорию человеческой личности. В работе «По ту сторону принципа удовольствия» [8С.55]. Он постулировал существование двух типов инстинкта: служащего сохранению жизни и стремящегося вернуть ее туда, откуда она произошла. Если раньше, практически все проявления агрессивности он оценивал как форму сексуальности и определял как садистские по существу, то в новой концепции Фрейд соотнес их с инстинктом смерти. Данный инстинкт действует в человеческом организме с самого начала, постепенно превращая его в неорганическую систему. Разрушительная сила может и должна быть частично отвлечена от своей основной цели и переключена на другие организмы. Судя по всему, для инстинкта смерти не важно, действует ли он по отношению к объектам внешнего мира или против самого организма, но важно достижение главной цели - разрушения.

В своей последней значительной работе «Очерк психоанализа» Фрейд делает замечания, касательно роли инстинкта смерти, указывая на коренную дихотомию между двумя могучими силами - инстинктом любви ( Эросом ) и инстинктом смерти ( Танатосом ). По Фрейду, влечение к смерти - это присущие индивиду, как правило, бессознательные тенденции к саморазрушению и возвращению в неорганическое состояние. Данная концепция стала для него ведущей в последние годы жизни, но она не вызвала большого энтузиазма со стороны его последователей и не была включена в основное русло психоанализа. Предполагалось, что на возникновение теории Фрейда о существовании инстинкта смерти, глубоко повлияла его реакция на первую мировую войну.[ 8С.108].

В своем эссе «О психологии бессознательного»[8С.115]. Карл Густав Юнг возразил против концепции Фрейда о существовании двух основных инстинктов - Эроса и Танатоса. Юнг также не согласился с тезисом о том, что целью Эроса является создание возможно большего числа связей и сохранения их, а целью Танатоса - их разрыв и, таким образом, уничтожение. Юнг аргументировал это тем, что подобный выбор противоположностей отражает точку зрения сознания, а не движущие силы подсознания. Согласно Юнгу, логической противоположностью любви является ненависть, а Эроса - Фобус ( страх ). Однако, психологическая противоположность любви есть воля к власти. Там, где царит любовь, нет воли к власти, а там, где воля безмерна, нет любви. Согласно Юнгу, Эрос не эквивалентен жизни, но для того, кто думает так, противоположностью Эроса, конечно же будет смерть. Все мы ощущаем: то, что противостоит нашим высшим жизненным принципам, должно быть разрушительным и дурным, и , будучи не в состоянии соотнести это ни с какой позитивной жизненной силой, мы избегаем и боимся его.[8С.134].

Особый вклад Юнга в танатологию состоит в его глубочайшей уверенности в том, насколько могуче в подсознании представлены мотивы, связанные со смертью. Он и его последователи привлекли внимание западной психологии к величайшему значению всех символических вариаций темы смерти и возрождения в нашем наследии архетипов. Кроме того, проблемы связанные со смертью, играли также важную роль в разработанной им психологии развития индивидуальности. Он рассматривал сексуальность в качестве доминирующей силы первой половины жизни, а проблему биологического дряхления и приближения к смерти - как основную во второй ее половине. В нормальных условиях озабоченность проблемой смерти возникает в более поздние десятилетия жизненного пути, проявления же ее на ранних этапах обычно связанно с психопатологией.

Пережитое соприкосновение со смертью, в сильной степени, повлияло на жизнь и деятельность Альфреда Адлера. В пятилетнем возрасте он заболел тяжелым воспалением легких, и лечащий врач нашел его состояние безнадежным. Выздоровев, он решил изучать медицину, чтобы быть во всеоружии для борьбы со смертью. Хотя Адлер явно и не ввел страх смерти в свою теорию, его деятельность на протяжении всей жизни стимулировалась опытом пережитой угрозы жизни. Основной акцент в разработанной Адлером терапии делается на смелость и способность открыто смотреть на опасные стороны жизни.[8С.201].

Вопрос смерти занимает также важное место в теориях экзистенциалистов, особенно в философии Мартина Хайдеггера. В выполненном им в работе «Бытие и время» анализе существования кончина играет ключевую роль. Согласно Хайдеггеру, сознание собственной бренности, ничтожности и смерти неуловимо присутствует в каждом миге человеческой жизни еще до действительного наступления биологического конца или соприкосновения с ним. Не имеет значения, обладает ли индивид фактическим знанием смерти, ожидает ли он ее приход или сознательно задумывается о бренности существования. Экзистенциональный анализ подтверждает, что жизнь - это «бытие, обращенное к смерти». Осознание смерти является постоянным источником напряженности и экзистенциональной тревоги в организме, но оно также образует фон, на котором само бытие и время приобретают более глубокий смысл.[2С.631].

По мнению известного психоаналитика Э.Фромма, избавиться от страха перед смертью - все равно что избавиться от собственного разума. В книге "Человек для себя" он пишет: "Сознание, разум и воображение нарушили "гармонию" животного существования. Их появление превратило человека в аномалию, в каприз универсума. Человек - часть природы, он подчинен физическим законам и не способен изменить их; и все же он выходит за пределы природы... Брошенный в этот мир в определенное место и время, он таким же случайным образом изгоняется из него. Осознавая себя, он понимает свою беспомощность и ограниченность собственного существования. Он предвидит конец - смерть. Он никогда не освободится от дихотомии своего существования: он не может избавиться от разума, даже если бы захотел; он не может избавиться от тела, пока жив, и тело заставляет его желать жизни".[28С.297].

**1.3 Страх смерти**

Трудно найти в Жизни человека хотя бы ещё несколько таких же огромных по своему значению событий, как процесс умирания и Смерть, разве что ещё рождение. Многие ли из вас готовы умереть прямо сейчас, полно и просто расширяясь за собственные пределы, ничего не изменяя и не предпринимая, просто взять и с радостью уйти, не держась ни за что и ни за кого?

Мало таких людей, которые правильно понимают и воспринимают Смерть. Большинство из нас находятся в стадии глубокой спячки или, в лучшем случае, пробуждения от сна-иллюзии. Пока не умрёт Иллюзия, подлинная бессмертная Природа человека не может проявиться ни в его Жизни, ни в его Смерти.

Одним из самых обычных проявлений активности нашего астрального тела является страх вообще, и страх смерти, как одно из многочисленных его частных проявлений. Страх - это самое сложное и самое опасное из всех человеческих ощущений. Он никогда не живёт в человеке в одиночку, а всегда окружён целым роем других опасных гадов, не менее разлагающих всё наиболее ценное в духовном мире человека.[6С.117].

Страх обладает способностью очень быстро заражать всё вокруг, наполняя атмосферу своими тончайшими вибрациями, каждая из которых по своей смертоносности не уступит яду гюрзы. Кто заражён этими ужасными вибрациями, тот уже подавлен как активное, разумное и свободно мыслящее существо. Страх вносит в Душу разлад и дисгармонию.

Мысль только тогда может жить, чутко улавливая тончайшие интуитивные озарения, когда всё Существо человека гармонично, когда все силы его организма находятся в устойчивом равновесии. Лишь тогда - через своё сознательное - вы сможете попасть в то сверхсознательное, где обитает и творит ваша Божественная Сущность. Если же Мысль будет затиснута в парализующие тиски страха, вы ни за что не сможете раскрепостить свой Дух и оторвать своё Сознание от сосредоточенного внимания на низшей своей природе.

Но мало кто знает, что каждый раз, испытывая страх, мы, сами того не подозревая, провоцируем в своей Жизни такие предельные психические ситуации, которые впоследствии ещё больше усиливают в нас это чувство и, таким образом, создают истинную опасность для нашей Жизни. Френсис Бэкон как-то по этому поводу сказал: "Люди страшатся смерти, как малые дети - потёмок, и как у детей этот врождённый страх усиливается сказками, так же точно и страх смерти".[6С.152].

Да, человек боится Смерти. На Востоке говорят, что Смерти следует взглянуть в глаза, надо глубоко заглянуть в самую её сущность, потому что именно глубоко, бесстрашно заглядывая в собственную Смерть, вы сможете преодолеть её. Заглянувший в Смерть, становится вне Смерти.[22С.147].

Если вы сумеете сделать это, если вы сумеете встретить Смерть, то вы узнаете, что в вас есть НЕЧТО, находящееся за пределами власти Смерти. Избегая Смерти, вы остаётесь под её властью. Встречая Смерть лицом к лицу, вы преодолеваете её.[27С.311].

Наш страх перед Смертью, как и перед другими, пусть даже и значительно менее опасными жизненными проблемами, постоянно существует в нашем подсознании, потому что Смерть будет оставаться для нас самым сильным и таинственным из всех переживаний до тех пор, пока мы не побываем в ней. Загадку Смерти мы разрешаем только лишь при умирании.

Страх перед Смертью многообразен. Самые смелые из нас полагают, что не ведают его, до тех пор, пока, к своему изумлению, не обнаружат его внутри себя. Страх - это не какая-нибудь абстракция, он не существует сам по себе, вне связи с другим. Он проявляется лишь по отношению к чему-либо.

Корни страха - в основе, в ткани самой Материи, во взаимодействии пар противоположностей - Духа и Материи. Страх является, по преимуществу, действием или следствием принципа Ума, ментальной активности человека. Но дело вовсе не в том, что человек обладает Умом; если бы он правильно использовал свой Разум, он мог бы искоренить в себе все виды страха. Истоки страха в том, что называется "Космическим Злом".[14С.263].

Весь жизненный опыт человека, все его многочисленные и многотрудные переживания, испытываемые им на протяжении Жизни, определяют и характер его Смерти. Жестокая внутренняя борьба и тяжёлая предсмертная агония тесно связаны с неразрешёнными жизненными конфликтами и психическими травмами, с активизацией агонии рождения, которая в течение Жизни остаётся не ассимилированной Сознанием.

Поэтому давайте поподробнее рассмотрим то, что питает в нашем Сознании чувство страха перед Смертью.

**Причины страха Смерти:**

Страх перед неизбежностью Смерти имеет многоступенчатое основание, но всё же основными его причинами являются:

**1** ужас перед неизвестным и неопределённым;

**2** ужас перед окончательным отторжением от Физического Плана;

**3**сомнения насчёт своего бессмертия;

**4**нежелание расставаться со всем, что было дорого сердцу и с теми, кого искренне любили или к кому были сильно привязаны;

**5**отождествление себя со своим физическим телом и ужас перед возможностью потерять его.

**1. Ужас перед неизвестным и неопределённым.**

Людей чаще всего пугает не сама перспектива умереть, а то неведомое, которое скрывается за самой Смертью. Ведь Смерть не должна нас пугать, потому что мы с детства знаем, что когда-то обязательно придёт время и мы должны будем умереть.

Но мы так устроены, что пока не испытаем всё на собственном опыте, не поверим никаким словам и доводам. Смерть, являясь чуть ли не самым основным событием в нашей Жизни, для подавляющего большинства людей не познана путём личных переживаний и именно это страшит и тревожит.

Смерть для обычного человека - это всегда неизвестное. Какими бы знаниями о Смерти мы не обладали, сама Смерть не может оказаться в поле известного нам. Мы протягиваем руку, чтобы ухватить её, но её уже нет.

Ещё раз подчёркиваем: страх Смерти - это не что иное, как страх неизвестного. Вы ещё не встречались с ней. Вы не видели её лица и не знаете, прекрасное оно или безобразное. Вы не можете сказать о ней ничего - будет ли она проклятием или благословением. Теперь спросите самого себя: если вы не имеете никакого понятия о Смерти, то как же вы можете уже заранее бояться её?

В нашем обществе страх Смерти почти не связан с личным опытом. Мы отделили себя от Смерти, возложив ответственность за все, что с ней связано, на дипломированных специалистов.

Мы не хотим иметь со Смертью ничего общего и поэтому постоянно утешаем себя нелепой Мыслью о том, что именно наша Смерть произойдёт ещё совсем не скоро. Многие же боятся Смерти уже лишь только потому, что не знают на все 100% о том, кем они станут после Смерти, куда пойдут, что будут делать, что именно сразу же после кончины останется от них, от их внешнего вида, памяти, чувств, эмоций, от их земных привязанностей и материальных владений, от их культуры и удовольствий.

Загадочный для многих людей процесс Смерти сопровождается некоторыми непривычными для нас явлениями, одним из которых является освобождение от ограничений физического тела. На самом же деле никакого устрашающего процесса расторжения не происходит, если речь не идёт о насильственной или внезапной Смерти.

В стрессовых ситуациях человека прежде всего охватывает не страх испытать Смерть как процесс, а страх перед перспективой перестать существовать вообще и прежде всего, как личность. Все реакции на страх, - будь то паук в постели или ночной кошмар, - также в большой степени определяются нашим страхом перед собственной Смертью.

Человек, понимающий суть Смерти, всегда принимает этот страх за то, чем он является на самом деле, а именно, - за мощную реакцию организма на необычный или неожиданный раздражитель, и тем самым значительно ослабляет все возможные последствия этого чувства.

Вот почему большинство из тех, кто побывал во время клинической Смерти по ту сторону Бытия, кто был на грани Смерти, способны сохранять значительно больше спокойствия и достоинства в таких смертельно опасных ситуациях, как землетрясение, а также во время всевозможных катаклизмов или несчастных случаев.

Переживание Смерти дало возможность людям убедиться в собственных заблуждениях относительно неё и поэтому они остаются спокойными перед лицом опасности, в то время как все остальные, остающиеся в неведении, затрачивают колоссальное количество Энергии на то, чтобы любой ценой избежать Смерти.

Безусловно, люди, пережившие Смерть, тоже бывают испуганными, но их испуг очень сильно отличается от страха тех, кто ещё не знает, что Смерти, как конца нашего сознательного Бытия, просто не существует. Те, кто на собственном опыте уже смогли убедиться в истинности и красоте "потустороннего", уже навсегда освобождаются от страха перед Смертью и даже с искренней надеждой ждут приближения этого часа, чтобы после праведной и честной Жизни перейти к более достойному, чем мы имеем здесь, существованию.

**2. Нежелание расставаться со всем, что было дорого сердцу и с теми, кого искренне любили или к кому были сильно привязаны.**

Чем больше мы связываем себя с конечными вещами, тем быстрее мы движемся к Смерти, потому что замкнуться в крохотном своём существовании - это уже и есть Смерть, настоящая Смерть, поэтому и возникает такой страх перед ней.

Большинство людей все ещё рассматривают Смерть как совершенно обособленное, независимое явление, которого нужно бояться и избегать во что бы то ни стало. Человек боится не Смерти. Люди в действительности боятся потерять свою привязанность к Жизни, навсегда лишиться привычки к своему стилю Жизни. То, что Смерть совершенно изменит вас, что Смерть возьмёт вас в измерение, о котором вы абсолютно ничего не знаете, что Смерть не оставит вас такими, какие вы есть теперь, - это несомненно. Она заберёт ваше тело, ваш Ум, - всё, что вы считали самим собой. Очень часто, когда кто-либо умирает в неподходящий момент и в неподходящем месте, мы испытываем недовольство и даже раздражение. Не будем сами себя обманывать: Смерть действительно ужасно жестока и беспощадна не только физически, но и в психологическом отношении, когда она отнимает любимого нами человека, оставляя взамен лишь холодный, безжизненный труп.

Те, кто, по нашему мнению, достоин был долгой Жизни, умирают в расцвете лет и сил, а подонки и негодяи, исковеркавшие Жизнь тысячам и даже миллионам людей - живут безбедно до глубокой старости. Всё это для поверхностного человека выглядит слишком жестоко и бессмысленно, будто и нет на свете ни Божьей Справедливости, ни Божьей Любви...

Очень многие из людей, считающих себя духовно озарёнными, а на самом деле лишь изредка забывающие о своей глубинной, подсознательной подчинённости страху, относятся к самой жалкой и убогой категории заблуждающихся. Их вечные слёзы об ушедших в посмертное существование любимых на самом деле представляют собой всего лишь гнойные истечения эгоизма, умноженного на их привязанность к физической форме, не имея под собой ни малейшей доли истинной самоотверженности.

**3. Ужас перед окончательным отторжением от Физического Плана.**

Как дерево ежегодно сбрасывает сухие и старые листья, чтобы с началом весны поменять их на новые, так и все мы. Если бы дерево не сбрасывало с себя старые листья, то как бы оно омолаживалось? Оно бы просто погибло. Старое должно уходить, а новое должно сменять его, - таков Закон. Старое исчезает для того, чтобы уступить дорогу новому, создать пространство и предпосылки для его прихода.

**4. Сомнения по поводу своего бессмертия.**

Смерть - это далеко не конец; Смерти как "антитезы Жизни" в Мире нет и быть не может. Смерть всего лишь один из многочисленных эпизодов Жизни Души, это одно из множества средств её всяческого преобразования и совершенствования. Наше заблуждение в отношении Смерти заключается в том, что мы принимаем за себя нашу внешнюю личность, то есть "человека-форму".

Мы всё время образуем себя - сначала по подобию грубых страстей, живущих в нас ещё с давних времён освоения нами Царства Животных, затем начинаем выражать господствующую в нас ноту - сумму всех наших желаний и Мыслей. Человек множество раз меняет свой идеал, пока не поймёт, что лучшим образцом для него является подобие Божие.

А до тех пор, пока вы не достигли такого осознавания, отождествления себя с Богом, ваш страх перед Смертью всегда будет существовать в вас и, являясь вашим постоянным спутником по Жизни, будет присутствовать в каждом вашем слове, жесте и поступке. Вы просто свыклись с этим своим чувством страха Смерти и даже уже не замечаете его, пока малейшая стрессовая ситуация не выплеснет его на самую поверхность вашего Сознания и не захлестнёт им все остальные эмоции, иногда затмевая даже и Разум.

**5. Отождествление себя со своим физическим телом и ужас перед возможностью потерять его.**

Достаточно сильный страх на начальной стадии естественного умирания непосредственно приводит к заключительной стадии клинической Смерти. Мы недаром говорим: "испугался до Смерти" или "умер от страха". Такое действительно случается и, притом, довольно часто.

Но мы то достоверно знаем, что в большинстве случаев естественного умирания одним-единственным, сколь-нибудь неприятным, ощущением является лишь охватывающее вдруг умирающего чувство надвигающейся на него и совершенно неотвратимой опасности, подсознательной угрозы явного физического разрушения, а также временами что-то, очень напоминающее ощущение, возникающее при электрическом шоке. Когда человек видит в себе только себя, он погружён в тревогу, в беспокойство, в заботы о завтрашнем дне, он испытывает страх и вражду к людям и животным, боится потерять близких, боится Смерти, мучается, не будучи в силах насытить свои желания, вечно зависит от мнения других, от случая, успеха или неуспеха.

Тот, кто сопротивляется страху Смерти и в своей Жизни сильно фокусируется на материальном, тот постоянно зацикливается на этом инстинктивном чувстве и поэтому всегда будет бояться умереть. Страх собственной Смерти постепенно просочится в каждый аспект его Жизни, превращаясь иногда даже в фобию.

Сам того не замечая, такой человек постепенно изменяет свою Божественную Природу на демоническую, переворачивает в себе Образ Бога на личину дьявола. Природа становится нежной матерью лишь для тех, которые пришли к примирению с самим собою и через себя - с Богом. Дикие звери не трогают таких людей, потому что дисгармоничное отсутствует в них и не пугает животных; стихии повинуются им, потому что внутренняя и внешняя Гармония уравновесились в них; духи Природы служат им, потому что все их решения созидательны.

Мы ненавидим Смерть, так как она представляется ограниченному Сознанию нашего физического тела силой, враждебной Жизни, потому что она лишает нас нашего имущества, разрывает наши привычные связи и грубо вмешивается в наши текущие планы и перспективы. Ещё мы стыдимся Смерти, потому что страх перед ней унижает нас в собственных глазах и требует от нас постоянного колоссального расхода наших сил.

Человек же, знающий свою Смерть и свой страх перед ней, не думает постоянно о ней, а просто отводит в своей Жизни психическое пространство для себя, как бессмертной Сущности, с одной стороны, и для Смерти, как части Жизни его личности, с другой.

Тогда страх начинает постепенно рассеиваться, пока полностью не покинет его, точно так же, как он покидает его друзей и близких, общающихся с ним. Такой человек может в большей степени наслаждаться Жизнью и с меньшими потерями перейдёт через порог Смерти, когда в этом наступит необходимость.

Для людей с неразвитым Сознанием их Смерть - это, буквально, сон и забытье, потому что Ум их недостаточно ещё пробуждён, чтобы при полном Сознании реагировать, а кладовая памяти пока ещё также практически пуста от событий, способных создать после физической Смерти хотя бы некое подобие Бытия. Для среднего добропорядочного человека его Смерть будет продолжением жизненного процесса в его Сознании, а также преследованием всех прижизненных интересов и тенденций.

Сознание такого человека и его чувство понимания процессов, происходящих вокруг него, останутся теми же самыми. Он не ощутит никакой большой разницы в своих состояниях и зачастую просто даже не осознает, что прошёл через краткий эпизод своей собственной физической Смерти, которую он так боялся.

Воля к Жизни, которая коренится в каждом живом существе, на низших стадиях духовного самораскрытия выражается инстинктом самосохранения. Вот где следует искать начало страху Смерти. Мало-помалу, в результате многократно повторяемого опыта, человек начинает понимать высшие цели и высшие интересы в Жизни.

**Глава 2. Экспериментальное изучение психологического отношения людей к смерти**

**.1 Организация и проведение исследования**

**Описание выборки:** Исследование проводилось в течение короткого времени, поэтому было опрошено 60 человек в возрасте от 18 до 60 лет. Из них 29 человек женского пола (53%), и 31 ( 47% ) мужского.

Так как целью нашего исследования являлось выявить психологическое отношение к смерти с позиции возраста, все опрошенные были условно разделены нами на 3 возрастных группы:

От 18 до 30 лет (юность);

От 31 до 45 лет (молодость);

От 46 до 60 лет (зрелость);

**Описание методик:** В нашем исследовании для сбора фактического материала были использованы следующие психологические тесты:

. Цветовой личностный тест М. Люшера (малый тест Люшера).

Состоит из 8 цветов(синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный м серый). Данный тест направлен на определение эмоционального состояния личности (Полное описание теста приведено в приложении).

. Тест «Рисование смерти»

Инструкция к проведению данного теста выглядит следующим образом.

«Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите принадлежности для рисования (цветные карандаши ,фломастеры, краски ).Закройте глаза, сделайте немного глубоких вздохов, подумайте о смерти. Откройте глаза. Теперь выберите цвета и начните рисовать ваш символ смерти. Не нужно сознательно выбирать какой-то символ, просто начните рисовать. Если вам трудно начать, то попробуйте взять карандаш или фломастер в левую руку ( если вы правша ) или в правую (если вы левша). Вы чувствуете, что вас тянет писать слова? Пишите слова. Когда вы завершите рисование, возьмите новый лист бумаги ( можно теперь выбрать другие цвета ) и начните рисовать свои чувства, относящиеся к смерти. И в этом случае старайтесь рисовать спонтанно, не обдумывая то, что вы делаете.

. Психологический тест - опросник

В нем были представлены как закрытые, так и открытые вопросы, направленные на выявление отношения людей к смерти.

. Помимо этого с опрашиваемыми проводилась беседа.

Психологическое исследование велось следующим образом: первичным давался тест Люшера, затем предлагался тест «Рисование смерти», далее тест - опросник, и в заключении мы повторно предлагали Цветовой тест М. Люшера, с целью выявить наличие или отсутствия личностной тревоги, относительно изучаемой проблемы.

Как видно из вышесказанного нами был сделан акцент на использование невербальных методик, т.е. путем рисунков и цветов определить объективное отношение человека к смерти.

**.2 Возрастной аспект отношения к смерти**

В нашем исследовании анализу были подвергнуты такие эмоциональные особенности личности, как: эмоциональное состояние личности на момент начала проведения эксперимента и при его окончании, наличие или отсутствие угнетенного настроения, наличие или отсутствие тревожности и т.д.

На основании сбора и анализа полученного фактического материала, после проведения первичной статистической обработки можно выявить следующие возрастные различия между возрастными группами. Для начала хотелось бы описать отношение к смерти с позиции каждой возрастной группы, а затем имеющиеся сходства и различия между ними.

**Первая возрастная группа (18-30) лет.**

Первичная ранговая раскладка по Люшеру следующая: 13524076. Присутствует стремление к тесному союзу, основанному на гармонии и самопожертвовании. Поиск нежных, приятных и чарующих отношений. Имеется предрасположенность к чувственному реагированию. Тревога отсутствует.

Рисунки в данной возрастной группе несколько отличаются между собой, но во всех можно проследить тревожное настроение. Об этом свидетельствуют черные тона присутствующие в рисунках. Большинство опрошенных рисовали лицо, причем с иронической улыбкой. Скорее всего это свидетельствует о присутствие некоего бессознательного страха, и еще была выявлена нервозность. Почти все рисунки были выполнены штриховым, грубым закрашиванием.

Как видно из таблицы большинство опрошенных предлагали свои ответы на вопросы, т.е. это свидетельствует о том, что человек начинает задумываться о смерти, обдумывать и принимать либо не принимать факт ее существования.

Давайте проанализируем эти ответы. Мнения касательно наличия у смерти лица разделись ровно пополам. 10 человек считают, что оно есть, а 10, что его нет. Так какое оно? Оно прекрасное, отважное с огромными глазами. Полагаясь на ответы на вопрос, что вы чувствуете, когда думаете что тоже умрете, 23% восприняли это как должную неизбежность. Смерть - бесконечный тоннель, путешествие в другое измерение.

И снова Люшер. Вторичная ранговая раскладка выглядит следующим образом: 31425076. И вновь тревога отсутствует. На смену глубокому покою приходит активность, сочетающаяся с гармонией. Данная активность и полное любви единение создают предпосылки для истинного счастья. Живо воспринимают происходящее и решительно отстраняются от общепринятых взглядов. Пытаются скрыть собственную чувствительность, одиночество и обидчивость.

В возрасте от 18 до30 лет человек объективно воспринимает факт смерти. На этом возрастном этапе появляется страх при мысли о смерти и нервозностью Тревога пока отсутствует.

# **Вторая возрастная группа (31-45) лет**

Согласно Люшеру, первичная ранговая раскладка выглядит следующим образом: 31542076, что может говорить о следующем: данная возрастная группа стремится к гармонии, активной деятельности, чарующей близости и жизни богатой действиями и впечатлениями. Группа наделена богатым воображением и тонкой чувствительностью, и как следствие ищут выхода этим качествам в присутствии кого-либо столь же утонченного и устремленного.

Начиная с этой возрастной группы, мы столкнулись с отказами относительно рисования смерти. Люди говорили, что смерть невозможно нарисовать. И действительно как ее нарисуешь. Многие говорили, что чистый лист бумаги наилучшим образом описывает все их чувства и переживания. Но были и рисунки, правда маленькие и со слабыми едва распознаваемыми очертаниями, нарисованными черным карандашом. Большее предпочтение здесь отдавалось природе а также чему-то напоминающему тоннель. Что это боязнь смерти, уход? Да, мы ярко видим наличие всех этих качеств в данных рисунках. Наиболее ярко отражают рисунки, ответы респондентов на вопрос: «Каким другим словом вы могли бы назвать смерть»? «Смерть это конец» - отвечали они. Давайте посмотрим, что мы видим из этой таблицы? У смерти появилось лицо, какое оно. Оно страшное, безликое и отражающее деяния. Кроме того появился страх и при мысли о самой смерти (23%), а также мы видим , что есть и облегчение( 23% ). Неужели человек устал и не хочет жить в 45 лет? Это покажет нам окончательный расклад по Люшер. На смену стремлению к активности пришло стремление к переживаниям, стремление действовать осторожно и аккуратно, строго контролируя свои контакты с окружающими. Чувствуют себя неполноценными и обиженными, ущемленными. Ярко видно отсутствие надежды и присутствие личной тревоги. В возрасте от 31 до 45 лет человек боится смерти, отказывается принимать факт ее существования, старается не думать о ней, ни при каких обстоятельствах. На данном этапе возникает личностная тревога.

**Третья возрастная группа ( 46-60 ) лет.**

После проведения цветового теста первичный ранговый расклад выглядит следующим образом: 23150467. несмотря на то, что видна надежда и стремление к жизни, данной группой отвергается свобода. Да, они хотят достичь успеха. Но какой ценой. Готовы к умиротворяющему и приносящему разрядку единению. Жаждут мира и спокойствия. Рисунки, в основном, выполнены синим и красными цветами. Правда рисовались либо люди, либо могилы и кладбища. Следовательно, люди этого возраста конкретизируют смерть, как смерть конкретного человека и его последующее место захоронения. Данные рисунки передавали чувство боли, скорби из-за неизбежности и невозможности что-то изменить.

Смерть - это пустота, отрешение и небытие. Данная возрастная группа напоминает человека, на которого вот-вот нападет хищник, но он не старается бежать, так как знает, что и бежать некуда, хищник все равно настигнет его и растерзает. Поэтому он лежит и ждет своего часа.

Согласно вторичному раскладу цвета, который выглядит следующим образом: 51023467, по сравнению с первичным , возраста личностная тревога. Ввиду явного сопротивления среды испытывают трудность в осуществлении притязаний на личную значимость. Им трудно находить силы для преодоления препятствий. Они измучены и утомлены из - за сложившихся проблем.

В возрасте от 46-60 человек испытывает боль и страх при мысли о смерти. Именно в этом возрасте присутствует тревога, как ситуативная, так и личностная. Именно в этом возрасте человек установил для себя возрастную планку смерти, а именно от 60 до 80. Мы с уверенностью можем сказать, на основании полученных данных. Что эта возрастная группа является группой риска.

**.3 Сравнение психологического отношения к смерти в возрастных группах**

Как стало ясным из вышесказанного, в исследовании принимало участие 3 возрастные группы. В этом параграфе проследим как меняется отношение людей к смерти по мере взросления человека, что есть общего и различного между ними. По мере взросления человека меняется и его отношение к смерти от предметного и воспринимаемого с позиций сказок и мультипликационных фильмов до обдуманного, разумного и воспринимаемого не как что - то, что произойдет когда-нибудь и как-нибудь, а как что - то над чем стоит задумываться уже сейчас. С возрастом появляется и тревога и страх, нервозность и беспокойство, но все это проходит, и к старости к человеку вновь приходит чувство спокойствия и умиротворения при мысли о смерти. Это прослеживается и в рисунках нами опрошенных людей, а также их ответах на наш психологический тест - опросник. Характер рисунков меняется от красочных, наполненных жизнью и действиями вплоть до лиц с иронической улыбкой, могил, белых листов бумаги, а также мрачных непонятных геометрических фигур.

Все возрастные группы считают, что смерть - это конец жизни, глубокий и спокойный сон под тихую музыку. Смерть всеми представляется в темных тонах и красках. Все считают, что смерть может настигнуть человека в любой момент жизни. Независимо от возраста все хотели бы умереть дома. Таким образом можно сказать, что смерть воспринимается одинаково и как в 18 лет и как в 60 лет. Единственное, что меняется , так это чувства которые мы испытываем при мысли о том, что умрем, это частота нашего думанья о смерти.

**Заключение**

Курсовая была посвящена изучению эмоционального состояния личности, а именно направлена на выявление тревожного, угнетенного настроения и присутствие страха при мысли о смерти в боле поздние десятилетия жизни человека. Тема смерти была выбрана неспроста. Несмотря на то, что наше общество, научный прогресс и все человечество в целом находится уже в XXI веке, проблема смерти, животный страх по отношению к ней так и остаются присутствовать в нашем сознании. Да, наука пошла очень далеко, изобретено клонирование человека, а ведь это и есть попытка избежать смерти, любого, даже самого ничтожного соприкосновения с ней, попытка сделать жизнь вечной. Но кто знает, может быть жить - это значит умереть, а умереть - жить. Все это натолкнуло нас на рассмотрение данной темы, а в частности отношения к ней в различные возрастные этапы.

В исследовании была проведена следующая работа: проводился глубокий теоретический анализ отношения к смерти. И самое главное, изучался сам феномен смерти, чувство страха смерти, а также причины этот страх вызывающие. Помимо этого было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение эмоционального состояния личности при мысли о смерти.

После проведения эмпирического исследования можно подвести следующие итоги:

· Человек всерьез начинает задумываться о смерти после 30-ти лет;

· Наличие страха, тревоги и угнетенного настроения чаще всего присутствует у людей в возрасте от 40 до 60 лет;

Подытоживая все вышеперечисленное можно с уверенностью сказать, что люди в возрасте от 40 до 60 лет являются «группой риска», и именно в этом возрасте проблема смерти воспринимается наиболее актуально.

**Список использованной литературы**

Арьес Ф. Человек перед лицом смерти. - М.,1992. - 351с.

Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. - Х.,2001. - 768с.

Бардо Тодол. - М.,1997. - 632 с.

Бейли А. Проблема смерти. - М.,1995. - 563с.

Белик А. Измененные состояния сознания и психотерапия. - М.,1991. - 128с.

Белоусов С. Психология страха смерти. - СПб.,1993. - 271с.

Библия. Книги Священного писания Ветхого и Нового Завета. - М.,1999. - 1311с.

Браун Дж. Психология Фрейда и постфрейдисты. - К.,1997. - 264с.

Гантимуров Е. Очерки бессмертия. - М.,2002. - 288с.

Гроф С. Психология будущего: уроки современных исследований сознания. - М.,2001. - 476с.

Гроф С. Книга мертвых: учебник жизни и смерти. - М.,1994. - 483с.

Гроф С. По ту сторону смерти. - М.,1994. - 512с.

Гроф С. Человек перед лицом смерти. - М.,2002. - 239с.

Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. - М.,1992. - 482с.

Драгенский В. Цветовой личностный тест. - Мн.,1999. - 448с.

Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. - М.,1996. - 645с.

Лосев А. Философия. Мифология. Культура. - М.,1991. - 193с.

Мамфорд Дж. Смерть: начало или конец?. - М.,2002. - 176с.

Мень А. Таинство, слово и образ. Богослужение Восточной церкви. - М.,1991. - 115с.

Моуди Р. Жизнь до жизни. Жизнь после жизни. - К.,1994. - 415с.

Ожегов С.И. Словарь русского языка. - М.,1975. - 846с.

Ошо. Смерть - величайший обман. - К.,2002. - 208с.

Параманов К., Хузерман Ф. Об образе смысла смерти. - М.,1998. - 459с.

Порохова В. Коран. Перевод смыслов и коментарии. - М.,1997. - 797с.

Прохоров А.М. Советский энциклопедический словарь. - М.,1985. - 1599с.

Психологические аспекты буддизма. - Н.,1986. - 239с.

Роуз С. Душа после смерти. - М.,1997. - 361с.

Сумерки богов: Ф. Ницше, З. Фрейд, Э. Фромм, А. Камю, Ж.П. Сартр. - М.,1989. - 310с.

Фигуры Танатоса. Третий специальный выпуск: Тема смерти в духовном опыте человечества. - СПб., 2-4/11.1993г.

30.Хамфри Д. Психология смерти. Журнал "Человек", М., 1992, No 6.

**Приложение. Определение эмоционального состояния людей относительно смерти (тест М.Люшера)**

##### **Назначение теста**

Тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест Люшера характерен тем, что может за короткое время (время проведения - меньше 5 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля, характеристику его психологического состояния. Применение теста не ограничивается ни интеллектуальными, ни языковыми, ни возрастными рамками, ни состоянием, в котором находится испытуемый. Тест тонко работает даже с дальтониками и теми, кто, как им кажется, выбирает нарочно не то, что им нравится.

Во всем мире Тест Люшера успешно применяется для: \* самодиагностики и коррекции своего психологического состояния; \* анализа семейных конфликтов и причин затрудняющих устройство своей личной жизни; \* контроля динамики волевой и эмоциональной сферы спортсменов в процессе тренировок и во время соревнований; \* отбора кандидатов в психотерапевтические группы, для более адекватного подбора психотерапевтических воздействий;

##### **Инструкция к тесту**

##### Описание процедуры теста приводится для полного варианта цветового теста Люшера. Суть процедуры тестирования представляет собой ранжирование цветов испытуемым по степени их субъективной приятности (симпатичности). Тестирование проводится при естественном освещении, на цветовые таблицы не должны падать прямые солнечные лучи. Испытуемого просят отвлечься от ассоциаций, связанных с модой, традициями, общепринятыми вкусами и постараться выбирать цвета, только исходя из своего личного отношения. Первой предъявляется для ранжирования таблица «серого цвета» (номера таблиц, соответствуют порядку их предъявления). Испытуемого просят назвать цвет (или его номер), который ему больше всего нравится из 5-ти цветов таблицы 1. При получении ответа, экспериментатор может закрыть избранный цвет бумажным квадратиком, сходным по цвету с фоном таблицы, и заносит номер цвета в протокол на первое ранговое место и т.д.

**Протокол теста Люшера**

Ф.И.О.\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

. Таблица 1. (серого цвета)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 3 | 1 | 4 | 2 |

. Таблица 2. (8-ми цветов)

Выбор №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 1 | 5 | 3 | 6 | 0 | 4 | 7 |

Выбор №2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 2 | 1 | 6 | 3 | 0 | 4 | 7 |

. Выбор цвета с помощью окошечка Оценочные числа (3-7 таблицы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Таблицы | Колонки | Колонки |
|  | I 1 | D 2 | O 3 | P 4 | I 1 | D 2 | O 3 | P 4 |
| №3 | Выбор 1 | // | /// | / |  | 2 | 3 | 1 | 0 |
|  | Выбор 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №4 | Выбор 1 | // | /// | / |  | 2 | 3 | 1 | 0 |
|  | Выбор 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №5 | Выбор 1 | /// | // | / |  | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  | Выбор 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №6 | Выбор 1 | / | // | // | / |  |  |  |  |
|  | Выбор 2 | / | /// | // |  | 1 | 3 | 2 | 0 |
| №7 | Выбор 1 | / | /// | // |  | 1 | 3 | 2 | 0 |
|  | Выбор 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сумма колонок |  | 7 | 12 | 6 | 0 |
| Нормы |  | 3-8 | 3-8 | 5-10 | 3-9 |
| Знаки |  |  | + |  | - |

**Обработка результатов тестирования**

Обработка результатов полного варианта цветового теста Люшера производится в 3 этапа:1.Присвоение «функциональных знаков»;2. Определение сумм цветовых колонок 3. Построение «куба» (если возможно).Этап №1. Таблица серого цвета. Первые два цвета таблицы 1 получают знаки «+», а последний - знак «-». Например, +0+3...-2. На этом обработка результатов таблицы 1 заканчивается, и экспериментатор может проводить их анализ, используя таблицы интерпретаций находя соответствующее значение.

### **Основы интерпретации цветового теста Люшера**

Ядро теоретической концепции М. Люшера составляют два понятия - «структура» и «функция» цвета. Под «структурой» цвета понимается устойчивое, общее для всех людей, независимо от расы, культуры, образовательного уровня, пола и возраста значение этого цвета. «Структуру» можно назвать «объективной» стороной цветового воздействия. В таблице 1 приводится «структура» 4-х «основных» цветов по М. Люшеру.

Индивидуальный смысл цвета для конкретного человека выражается в «функции» цвета, то есть в характере отношения человека к цвету. В «функции» человеку открывается лишь определенная область «структуры». Метафорически, можно сказать, что «функция» - «точка соприкосновения» человека и цвета. Она определяется, главным образом, состояниями и свойствами самого человека и поэтому «функция» способна их отражать. Зная «функцию» цвета для человека, можно узнать и нечто о самом человеке.

Главными структурными характеристиками цвета являются «концентричность-эксцентричность» и «автономность - гетерономность». Надо отметить, что концепция «структуры» цвета М. Люшера сложилась, во многом, благодаря влиянию Гете и Кандинского, в частности, и многие из данных характеристик можно найти в их учениях о цвете.

«Концентричность - эксцентричность» означает направление «движения цвета» (см. В. Кандинский):1. от человека к центру («домик улитки» ) - концентрическое, центростремительное движение, влекущее человека за собой - принцип синего. Психологически это означает покой, удовлетворение, пассивность и т.д.; противоположно ему эксцентрическое, центробежное движение навстречу человеку - принцип желтого. С ним связаны экстенсивность, поиск, стремление к изменениям, неудовлетворенность настоящим и устремленность в будущее. Синий и желтый составляют диаду, два противоположных полюса - «эксцентричность» и «концентричность».

**Таблица 1**

|  |
| --- |
| **Структурные значения «основных цветов** |
| **Темно-синий** | **Сине-зеленый** | **Красно-желтый** | **Желто-красный** |
| Концентричный | Концентричный | Эксцентричный | Эксцентричный |
| Гетерономный | Автономный | Автономный | Гетерономный |
| Вложение | Оборона | Наступление | Проекция |
| Глубина чувств | Волевоенапряжение | Волевой импульс | Живость чувств |
| Покой | Настойчивость | Возбуждение | Перемена |
| Удовлетво-ренность | Утверждение | Желание | Раскрытие |
| Чувство | Владение | Завоевание | Надежда |
| Единение | Гарантия | Переживание | Поиск |
| Связь | Власть | Действие | Новизна |
| Любовь | Уважение | Успех | Счастье |
| Расширение | Сокращение | Активность | Движение |
| Оральный | Анальный | Генитальный | Визуальный |

«Автономность - гетерономность» отражает, «характер» цвета, его «силу» и «доминирование» : «автономность» - означает независимость от внешних влияний и способность самому оказывать влияние. По М. Люшеру, это качество присуще красному и зеленому, в противоположность синему и желтому, которым свойственна «гетерономность» - т.е. зависимость от внешних влияний. На психологическом уровне «автономность отражает самоопределение, произвольность, самостоятельность, а гетерономность - уступчивость, компромисс, покорность, избегание. Цвета в тесте Люшера были подобраны таким образом, чтобы могли одновременно проявиться оба этих измерения. Поэтому, в качестве «основных» Люшер выбрал не чистые тона, а смешанные. Например, в сине-зеленом (2) синий «вносит» «концентричность», а зеленый - «автономность», что порождает соответствующую структуру цвета. По этим качествам цвета составляют пары, в которых общее свойство «усиливается», а различия «уравновешиваются», но и создают «внутреннее напряжение». Так, красный и зеленый (3 и 2) - «автономная» пара, «сильное» сочетание, выражающая достижения, власть, доминирование и пр. Вместе с тем, зеленый «сдерживает» красный ограничивает его эксцентричность и стремление к новым «завоеваниям» Красный, в свою очередь, «тормошит» зеленый, не позволяет ему оставаться пассивным и «самодовольным» и «соблазняет» возможностью новых «владений». Красный и желтый «понимают» друг друга как два «эксцентричных» цвета, они - пара «горячих коней», стремятся к «завоеваниям» новых территорий. Но желтый «безалабернее» красного, у него нет конкретной цели, кроме, как постоянного движения.

Его нельзя «удовлетворить», он готов «бежать» бесконечно от чего угодно и куда угодно. Поэтому Люшер связывает с ним понятие «холостого хода», иллюзорные надежды, вечно удаляющийся горизонт. Желтый придает красному экспансивность, а красный «направляет» желтый к реальным достижениям. Зеленый и синий составляют «концентричную пару». Между ними существует «согласие» в том, что лучше сохранить уже имеющееся, чем претендовать на что-то новое. Синий «идет» вглубь, это цвет - «интроверт», «созерцатель», для которого важнее внутренние богатства, чем внешняя мишура. Он пытается преодолеть «тупое самодовольство» зеленого, который вообще не «хочет» никуда «идти», а оставаться на месте. Зеленый сдерживает движение синего вглубь, поэтому их сочетание выражает спазматическое состояние. Синий и желтый друг в друге усиливают «гетерономность», но они направлены в различные стороны, поэтому данная пара выражает лабильность, изменчивость чувств и настроений - от эйфории до глубокой печали. Их единство в том, что они не находят довольства в самих себе в отличии от зеленого и красного, а стремятся найти более полное удовлетворение, но различными путями. Глубина синего и поверхностность желтого, самоуглубление и стремление объять весь мир - два полюса подобного поиска. Контрастные по этим измерениям пары: синий и красный, желтый и зеленый лишь частично приводят к гармонии противоположно направленных тенденций. Гармония синего и красного в способности получать удовлетворение от желаний. «Ненасытность» красного, который стремится всегда быть первым, находит свое разрешение в синем, готовым довольствоваться малым, и дающим возможность «почувствовать» красному реальность его достижений.

Без синего, красный напоминает честолюбивого человека, который всем постоянно доказывает, что он самый лучший, богатый, сильный, счастливый и т.д. Красный с синим выражает не только хотение, но и способность получать удовлетворение от достигнутого. В свою очередь, синий без красного лишается реального, жизненного источника удовлетворения и вынужден, наподобие ангелов, «питаться» лишь амброзией. Красный, следуя логике Люшера, - «гуляка», «бретер», «Дон Жуан» или «алчный хвастун» по цветовой классификации типов личностей Люшера (1977). Синий - тип аскета, монаха, своеобразного «небесного ангела», согласно той же классификации. Относительная гармония желтого и зеленого заключается в том, что желтый «дает» зеленому видение перспективы, новых возможностей, а зеленый желтому - чувство реальности, возможности достижения и реализации «планов» желтого.

Без зеленого, желтый «парит» и «строит» воздушные замки, а зеленый, без желтого, подобно «собаке на сене», только хранит то, что уже имеет, чванливо «уверенный» в своих «природных достоинствах» и праве. Желтый, по классификации Люшера - тип «фантазера», «мечтателя», витающего в облаках, расточающего свои силы в иллюзорных предприятиях, легко воодушевляющегося беспочвенными, на взгляд «реалиста» зеленого, прожектами. КПД «желтого типа», как правило, крайне низок, свои дела он не доводит до конца, потому, что всегда находится что-то новое и более интересное. Зеленый - тип «консерватора», «чванливый павлин», по классификации Люшера, избегающий любых нововведений, которые могут поставить под сомнение его высокую репутацию. Он самодовольно «важен» и «неприступен», держится традиций и добропорядочен, не делает ничего предосудительного и неожиданного с точки зрения здравого смысла. Для «зеленого типа» самое важное - достичь определенного статуса, когда можно покойно «почивать на лаврах». Зеленый «завистлив» к успехам других, но в отличии от «красного типа», который будет лезть «из кожи вон», чтобы доказать свое превосходство, «тип зеленого» способен лишь брюзжать и жаловаться на несправедливость судьбы. Он дает отпор только, когда дело касается лично его, в противном случае остается безразличным.

Но каждый из «основных» цветов имеет и свою оборотную сторону. Если «лицевая сторона» цвета - это активная, наступательная тактика поведения, то вторая-оборонительная. Невозможность проявления «красного поведения» порождает в качестве способа защиты от фрустрации «несчастного страдальца» (-3). «Несчастный страдалец» - вторая ипостась красного, «тень» «алчного хвастуна», который испытал крушение и лишился своих владений. Ему уже не рады и гонят прочь, а сам он лишился своей силы. Удача отвернулась от «несчастного страдальца». Другие ездят в шикарных автомобилях, сорят деньгами, любят и развлекаются, а он оказался на обочине с ощущением беспомощности. Ему остается только обижаться на весь мир, жалеть себя и по детски отвернуться лицом к стенке или уткнуться в подушку. От великодушия победителя не остается и следа, на первом плане - раздражительная слабость и быстрая утомляемость. Вчера было «море по колено», а сегодня - невозможность выполнить самое простое. Поведением движет отчаяние, поэтому действия, нередко, безрассудны. От прежнего красного остается стремление привлечь к себе внимание, но другим способом - «пусть они увидят, как мне плохо, как я страдаю».