

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Психології
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

Магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни
(назва теми)

Виконала: студентка 2 курсу, групи СН-112м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

МАХНИБОРОДА Д.О.
(прізвище та ініціали)

Керівник: ПИЛИПЕНКО К.В.
(прізвище та ініціали)

Рецензент: САВЕЛЮК Н.М.
(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повна найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти Магістр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«01» вересня 2023 року

ЗАВДАННЯ
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТКИ

МАХНИБОРОДИ Дар`ї Олександрівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни.

керівник проєкту (роботи) ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна,
канд. психол. наук, доцент кафедри психології

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2023 року №331

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 87 сторінок, 11 таблиць, 11 рисунків, 90 джерела.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) виявлення особливостей відношення молоді до смерті в умовах військового конфлікту та розробка рекомендацій та експериментальна апробація щодо психологічної допомоги.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Рисунок 2.1. Відношення молоді до смерті в контексті військових подій (за методикою «Профіль атитюдів молоді щодо смерті» DAP-R); Рисунок 2.2.

Профіль психічного стану молоді під час військових подій (за методикою «Актуальний стан (АС)); Рисунок 2.3. Показники САН молоді в умовах військових подій (за методикою «САН»); Рисунок 2.4. Рівень стресостійкості молоді (за методикою «Самооцінка стресостійкості особистості»); Рисунок 2.5.

Кореляційна плеяда «взаємозв'язок між стресостійкістю та атитюдами молоді щодо смерті»;

Рисунок 3.1. Ключові компоненти програми; Рисунок 3.2. Структура заняття; Рисунок 3.3 Зміни атитюдів молоді щодо смерті (за методикою «Профіль атитюдів молоді щодо смерті», DAP-R); Рисунок 3.4. Зміни психічного стану молоді (за методикою «Актуальний стан»); Рисунок 3.5. Зміна

показників САН (за методикою «САН»); Рисунок 3.6. Зміна стресостійкості молоді в групі.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видала	прийняла виконане завдання
1	Пилипенко К.В., доцент	20.09.2023	06.09.2023
2	Пилипенко К.В., доцент	07.10.2023	20.10.2023
3	Пилипенко К.В., доцент	21.10.2023	29.10.2023
Норм-ль	ГАРМАШ А.О., викладач	09.12.2023	11.12.2023

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2023	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проєкт(роботу)	30.08.2023	
3	Затвердження теми	01.09.2023	
4	Складання змісту	20.09.2023	
5	Виконання першого розділу	22.09.2023	
6	Виконання другого розділу	06.10.2023	
7	Виконання третього розділу	20.10.2023	
8	Формування висновків	28.10.2023	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2023	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2023	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	09.11.2023	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2023	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2023	
14	Одержання відгуку та рецензії	14.12.2023	
15	Захист дипломної роботи	19.12.2023	

Студентка _____ Дар`я МАХНИБОРОДА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Катерина ПИЛИПЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 87 сторінок, 11 таблиць, 11 рисунків, 90 джерела.

Об'єкт дослідження: психічні процеси та стани, пов'язані зі страхом смерті в контексті військових подій.

Предмет дослідження: психологічні особливості відношення молоді до смерті в контексті війни.

Метою дослідження є виявлення особливостей відношення молоді до смерті в умовах військового конфлікту та розробка рекомендацій та експериментальна апробація щодо психологічної допомоги.

Методи дослідження включають теоретичні та емпіричні:

- теоретичні: системно-структурний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, систематизація й угруповання теоретичних даних;
- емпіричні: психодіагностичне тестування;
- методи математичної статистики (статистичний аналіз, кореляційний аналіз, непараметричний критерій Мана-Уїтні).

Для виявлення відношення до смерті молоді в контексті військових подій було використано наступні методики:

1. Тест «Профіль атитюдів молоді щодо смерті», DAP-R (П. Вонг, Г. Рекер и Дж. Гессер)
2. Тест «Актуальний стан (АС) (Л. В. Куліков)
3. Тест «САН» (В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников)
4. Тест «Самооцінка стресостійкості особистості» (І. В. Кіршева, Н. Рябчікова).

МОЛОДЬ, СМЕРТЬ, СТРАХ СМЕРТІ, ВІЙНА, АТИТЮДИ,
ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОШЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1	13
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ СМЕРТІ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ.....	13
1.1. Психологічні аспекти ставлення особистості до смерті в контексті війни	13
1.2 Страх смерті: поняття, причини та наслідки.....	22
1.3. Психологічна характеристика молоді в умовах війни	33
РОЗДІЛ 2	42
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ	42
2.1. Організація та методики дослідження	42
1.2. Аналіз результатів дослідження	47
РОЗДІЛ 3	66
ЗАХОДИ ІЗ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ АТИТЮДІВ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	66
3.1. Розробка програми «Формування адаптивних атитюдів ставлення молоді до смерті в умовах війни»	66
ВИСНОВКИ.....	83
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

Актуальність теми. Відношення до смерті – одна з найважливіших життєвих настанов особистості, співвіднесена зі відношенням людини до всього свого життя загалом та впливаючи на його якість.

Відношення молоді до смерті в умовах війни безпосередньо пов'язано з військовими подіями в нашій країні. Зі збільшенням страху смерті у молодих людей пов'язаний зріст думок і переживань з приводу можливої смерті, а уявлення про смерть стають менш позитивними.

Війна в Україні як стресова ситуація стала тим тригером, що спровокував загальне погіршення психологічного стану населення (розвиток страху смерті, тривоги, панічних атак, депресії та ін.), і молодь не є винятком. У сучасній ситуації життя в Україні, коли велика кількість людей відчуває складні, травматичні, іноді трагічні обставини, тривожні та панічні розлади й симптоми стають частими явищем. У зв'язку з цим, питання психологічної підтримки молоді, яка знаходиться в складних воєнних умовах, є надзвичайно актуальним, що ставить перед психологами завдання розробки ефективних методів психологічної підтримки молоді, яка переживає стресові ситуації та має складне відношення до смерті.

Страх смерті - це емоційний стан, який викликає почуття безпорадності та страху загрози життя перед неминучістю смерті. Страх смерті може негативно вплинути на функціональні системи організму, включаючи психологічне та фізичне здоров'я. Він може викликати тривогу, депресію, безсоння та інші психологічні проблеми.

В умовах війни, молоді люди можуть відчувати страх смерті та тривогу щодо своєї безпеки та майбутнього. Вони можуть боятися своїх близьких, а також до майбутнього своєї країни. Ці емоції можуть призвести до почуття безпорадності, безнадії та відчаю, що може призвести до порушення настрою, розвитку панічних атак та депресії, втрати інтересу до життя та ін.

Проблема дослідження полягає в тому, що страх смерті у молодих людей в умовах війни може призвести до серйозних психологічних наслідків, які потребують спеціальної допомоги психологів та інших фахівців. Проблем смерті в цілому та відношення до смерті зокрема торкаються як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Загалом, можна виділити такі напрями їх досліджень: вікові аспекти відношення до смерті, відношення до смерті в особливих ситуаціях, психотерапевтичні аспекти роботи із людьми, що страждають від втрат.

Значний інтерес феномен страху становить для психологічної науки. Розробка цієї теми набуває свого значення в сучасній практичній діяльності фахівців. Дослідження цієї проблеми привертало і привертає увагу відомих учених-психологів (А.Б. Леонова, А.М. Прихожан, А.-Т. Джерсілд, В.Л. Леві, З. Фрейд, М. Шмідеберг, Н. Блегг, О.І. Захаров, П.Ф. Каптерев, Р. Мей, Ф. Ріман, Ф.-Б. Холмс та ін.).

Праці цих учених зробили вагомий внесок у розробку теоретичних положень проблеми, яка розглядається. Вже в наш час її окремі аспекти продовжують розглядати у власних працях Н.А. Амінов, В.М. Астапов, Т.А. Гаврилова, Н.В. Карпенко, В.В. Косік, Є.В. Лісіна, С.Ю. Мамонтова, О.М. Складенко та ін.

Проблема розвитку страху знайшла своє відображення в дослідженнях з психології емоцій (А.В. Петровський, В.Д. Зеньковський, М.Г. Ярошевський).

Дослідженням відношення й сприйняття смерті та їх зміни в різні вікові періоди займались (А.І. Захаров, Д.А. Ісаєв, І.С. Кон, Ф. Дольто та ін.).

Соціально-психологічну актуальність теми смерті дослідники вбачають у формуванні адекватного відношення до вивчення проблеми життя та смерті як профілактики суїциду (Вон-Янг Кім, Л.З. Трегубов, М. Коскун, Н. Фішер, Т.Д. Рудер), у покращенні адаптації до умов мирного життя після воєнних, бойових дій (А.Г. Маклаков, В.Е. Попов, І.Т. Малкіна-Пих), у значущому впливі на світобудову при виході із кризи, у процесі переживання драми закінчення життя (С.Д. Максименко) та включенні страху смерті у сенсожиттєві переживання (Р. Ліфтон, Т.М. Титаренко).

Численні дослідження страху смерті, що проводилися вітчизняними та зарубіжними авторами (А.А. Баканова, А.А. Леонтьєв, А. Адлер, А.П. Попогребський, В. Франкл, Дж. Грінберг, Е. Еріксон, Е. Фромм, Л. Бінсвангер, Л.П. Грімак, Лі Цзехоу, Н.Е. Покровський, Р. Кастенбаум, С.Л. Вороб'їова, У. Джемс, Ф.Е. Василюк, Ф. Ріман, Хан Цзинь Чжи, Чжу Чжи-Сянь), породили безліч різних уявлень, визначень, понять, концептів та інтерпретацій. У науковій літературі яскраво простежується тенденція предвідношення феномену смерті у певному смисловому континуумі: з переважанням досліджень деструктивного впливу страху смерті на життя особистості і помірним просуванням до конструктивного полюсу, де смерть набуває позитивних значень і стає важливим ресурсом особистісного життєконструювання (В. Франкл, В.А. Роменець, Дж. Грінберг, Е. Айзенштадт, І. Ялом, Р. Мей, С. Соломон, Т. Пищинський, Т.М. Титаренко та ін.).

Більшість досліджень зосереджено на вивченні страху смерті у межах концепції втрати і скорботи (Дж. Ворден, Дж. Хагман, Е. Ліндеманн, Л. В'есс, С. Рубін), психологічних наслідків переживання втрати, страждань, болю, переживання горя (А. Лорі, Д. Боулбі, Д. Хелл, Н. Хоган, Р.А. Неймеєр, С. Бохнер, С. Паркес, Х.Г. Прігерсон, Ф.Е. Василюк), травматизації внаслідок зіткнення з ситуацією смерті (А.Р. Бергер, Дж.М. Каррієр, Дж.М. Холланд).

Кроскультурні відмінності переживання страху смерті досліджені в роботах (А. Волш, А. Ву, Р.А. Неймейєр, Р.П. Мозер, Т. Квок, Ч. Тан, Я. Віттковський).

Проте деякі дослідники висвітлюють і зворотній, конструктивний ефект смерті, як психологічного ресурсу (В. Франкл, В.А. Роменець, Д.О. Леонтьєв, І. Ялом, М. Хайдеггер, Р. Мей), як елементу сенсопородження (Г.Фейфел, І.Ялом, В. Франкл, А. Ленгле, Л.І. Анциферова), як механізму досягнення психологічної рівноваги (А. Мартенс, Дж. Грінберг, Е. Айзенштадт, Е. Йонас, С. Соломон, Т. Пищинський), як стимулу до конструктивних змін у житті людини (Л.Г. Калхун, Р.Г. Тедескі) через схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій (О.П. Саннікова).

В дослідженнях І. Ялома, М. Босс, страх смерті розглядається як емоційний механізм, що впливає на здатність адаптуватися до середовища, змінюючи мотиваційну сферу. Психологічний вплив страху смерті на особистість досліджено в роботах К.В. Мирончак.

Дослідження показують, що молодь може мати різні способи реагування на смерть у військовому контексті. Деякі можуть демонструвати страх і тривогу, інші можуть бути більш спокійними та впевненими. Реакції можуть залежати від особливостей відношення до смерті та рівня розвитку психологічного захисту – стресостійкості особистості.

Психологічним аспектом розвитку особистості молоді присвячено чисельні праці провідних психологів та соціальних педагогів (А.В. Мудрик, В.С. Мухіної, Д.Б. Ельконіна, Д.І. Фельдштейна, І.М. Іллінського, І.С. Кон, І.Ю. Кулагіної, Л.І. Божович, Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна та ін.) Теоретичні моделі психологічного розвитку молоді представлені у всіх напрямках західній психології, включаючи підходи Б. Заззо, Е. Еріксона, Е. Шпранглера, Ж. Піаже, К. Левіна, М. Мід, Р. Бенедикт, С. Холла, Ш. Бюлер та ін.

Науковий ступінь розвитку проблеми підтверджується наявністю значної кількості наукових робіт за проблематикою відношення особистості до смерті, але недостатньою кількістю досліджень, спрямованих на визначення психофізіологічних аспектів відношення молоді до смерті в умовах військового конфлікту.

Психологічна допомога може допомогти молодим людям впоратися зі страхом і тривогою. Психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія та медитація, можуть допомогти контролювати страх смерті і тривогу.

Об'єкт дослідження: психічні процеси та стани, пов'язані зі страхом смерті в контексті військових подій.

Предмет дослідження: психологічні особливості відношення молоді до смерті в контексті війни.

Метою дослідження є виявлення особливостей відношення молоді до смерті в умовах військового конфлікту та розробка рекомендацій та експериментальна апробація щодо психологічної допомоги.

Гіпотези дослідження:

– передбачається, що молодь, яка пережила воєнні події або має прямий зв'язок з військовим конфліктом, може виявляти специфічні психологічні механізми адаптації та відношення до смерті, які відрізняються від тих, хто не має прямого досвіду війни. Також припускається, що соціокультурні та особисті фактори впливають на формування індивідуальних стратегій копінгу та розвиток психологічної стійкості серед молоді в умовах воєнного конфлікту.

– розробка та запровадження експериментальної програми, яка спрямована на формування в молоді адаптивних копінгових стратегій відношення до смерті та розвиток стресостійкості в умовах війни.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз аспектів відношення особистості до смерті.
2. Дослідити поняття, причини та наслідки страху смерті.
3. Навести психологічну характеристику молоді.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей відношення молоді до смерті в контексті війни.
5. Дослідити та апробувати програму психологічної підтримки молоді, яка спрямована на формування в молоді адаптивних копінгових стратегій відношення до смерті та розвиток стресостійкості в умовах війни.

Методи дослідження включають теоретичні та емпіричні:

- теоретичні: системно-структурний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, систематизація й угруповання теоретичних даних;
- емпіричні: психодіагностичне тестування;
- методи математичної статистики (статистичний аналіз, кореляційний аналіз, непараметричний критерій Мана-Уїтні).

Для виявлення відношення до смерті молоді в контексті військових подій було використано наступні методики:

5. Тест «Профіль атитюдів молоді щодо смерті», DAP-R (П. Вонг, Г. Рекер и Дж. Гессер)

6. Тест «Актуальний стан (АС) (Л. В. Куліков)

7. Тест «САН» (В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников)

8. Тест «Самооцінка стресостійкості особистості» (І. В. Кіршева, Н. Рябчікова.

База дослідження та характеристика вибірки: база дослідження: НУ «Запорізька Політехніка» (м. Запоріжжя).

Вибірка: молоді люди (студенти НУ «Запорізька Політехніка»), що проживають в умовах війни на прифронтовій території України (м. Запоріжжя та область) у віці 19-22 роки. Кількість: 40 осіб, в тому числі: 28 – дівчата; 12 – хлопці. Середній вік в групі – 20,6 років.

Апробація результатів. Результати дослідження доповідалися та обговорювалися на тижні науки-2023. Факультет соціальних наук. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя 24-28 квітня 2023р.

Наукова новизна дослідження: розглянуто психологічні аспекти відношення особистості до смерті в умовах війни; досліджено атитюди молоді щодо смерті в умовах військових подій; проведено аналіз психологічного стану молоді в умовах війни та виявлено фактори, що впливають на формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті, розроблено структурно-функціональну модель та програму «Формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті в умовах війни».

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні знань про психологічні процеси, пов'язані з відношенням особистості молодої людини до смерті в контексті військових подій, страхом смерті та виникненням негативних психологічних станів, що пов'язані з відношенням молоді до смерті в умовах війни.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо психологічної допомоги молоді в подоланні страху смерті у військовому конфлікті, можливості використання теоретичних розробок у навчальних курсах з

психології емоцій; використання діагностичних інструментів дослідження страху смерті з метою попередження його деструктивних наслідків; використання розробленої програми психокорекції у консультуванні молоді при роботі з ситуаціями зіткнення зі смертю (травми війни, насилля, депресивні стани).

Структура і обсяг дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку переліку використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ СМЕРТІ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

1.1. Психологічні аспекти відношення особистості до смерті в контексті війни

Страх смерті є однією з найбільш поширених та складних емоцій, яка може виникати у людей у різних ситуаціях, включаючи війну, тероризм та інші кризові ситуації. Цей страх може мати серйозний психологічний вплив на особистість та викликати різні психічні проблеми, такі як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад.

Психологічні аспекти відношення особистості до смерті в контексті війни є важливими для розуміння людської поведінки під час конфліктів. Війна є складною ситуацією, яка ставить перед людьми низку викликів, зокрема, змушує їх зіткнутися зі своїми страхами та переживаннями щодо смерті.

Психологічні дослідження відношення індивідуума до смерті ведуться у напрямках: надання допомоги людям при переживанні втрат [4; 19; 30], попередження суїцидальних спроб і запобігання негативному впливу їхніх наслідків на психіку людини [15; 40; 58], примирення людини з неминучістю смерті у разі термінальної хвороби [24; 51; 67]. Але, проблема відношення людини до смерті й досі залишається недостатньо вивченою. Існує два основних аспекти: відношення до втрат і до власної смерті. Відношення до втрат можна вважати більш дослідженим аспектом проблеми (І.Л. Анциферова, Р.М. Грановська) [2]. Відношення людини до власної смерті може набувати різних форм – від остракізму до десенсибілізації до смерті і як наслідок, – стати патогенним фактором, який впливає на підвищення психосоматичних захворювань (М.Ф. Шахматов) [36].

Проблема відношення особистості до смерті досліджується в працях зарубіжних та вітчизняних науковців за напрямками: дослідження вікових аспектів

відношення до смерті (переважно, відношення підлітків та юнаків), відношення до смерті в особливих ситуаціях (в екстремальних ситуаціях, в ситуації війни, хвороби) та особливих груп людей (термінальних хворих, осіб з порушенням інтелектуального розвитку та ін.), психотерапевтичні аспекти роботи із людьми, що страждають від втрат (сюди ж можна віднести дослідження з танатотерапії) та загальнотеоретичні танатологічні розвідки.

Атитюд в психології - це стійке, організоване та відносно стабільне емоційно-оцінювальне відношення особистості до об'єкта, яке впливає на її сприйняття, уявлення, думки та поведінку щодо цього об'єкта. Атитюд може бути позитивним, негативним або нейтральним.

Атитюд включає в себе когнітивний (переконання, думки), емоційний (почуття, емоції) та поведінковий (дії, реакції) компоненти. Він формується на основі досвіду, знань, цінностей та соціального контексту. Атитюд може бути внутрішньою орієнтацією особи, але також може виявлятися через зовнішню поведінку[16].

Атитюд визначає спосіб сприйняття світу та взаємодії з ним, впливає на прийняття рішень та вибір поведінки. В психології атитюд вивчається як одна з ключових характеристик особистості, оскільки він впливає на формування і зміну інших психологічних процесів та явищ, таких як мотивація, самооцінка, саморегуляція та інші.

Під соціальною установкою (attitude) в соціальній психології розуміється певна диспозиція індивіда, відповідно до якої тенденції його думок, почуттів і можливих дій організовані з урахуванням соціального об'єкта. Цим поняттям визначається один з найважливіших психологічних механізмів включення індивіда в соціальну систему, аттитюд функціонує одночасно і як елемент психологічної структури особистості, і як елемент соціальної структури (П.М. Шихирєв). У традиційній психології особистості аттитюд розглядається як якась внутрішня афективна орієнтація (передналаштування), що залежить насамперед від минулого досвіду, яка б пояснювати дії особистості [16].

У предметному полі психології та психотерапії проблемі смерті приділяють особливу увагу представники екзистенційного напрямку. Екзистенційна психотерапія, за І. Яломом, є процесом, у якому клієнт шукає відповіді на вузлові питання буття – сенс життя і смерті, відповідальність та пов'язана з нею екзистенційна провина, самотність тощо [52, 59]. І. Ялом розглядає роль смерті в генезі тривоги. На думку І. Ялома, тривога смерті є важливою детермінантою людського досвіду і поведінки загалом.

У працях В. Франкла, Г. Фейфела, Е. Еріксона, Е. Фромма, З. Фрейда, І. Ялома, К. Юнга, Р. Мея, Ф. Перлза проблемі відношення особистості до смерті відводиться істотне місце.

Вікові аспекти відношення до смерті вивчаються у роботах С.В. Коваленко – відношення до життя та смерті підлітків, що скоїли вбивства [22], І.Н. Лаврикової [129] – соціологічне дослідження відношення молоді до смерті. В роботі Д.Н. Ісаєва, Т.О. Новікової порівнювалося відношення підлітків до смерті і уявлення дорослих про це відношення, і в контексті виявлених розбіжностей та з метою попередження суїцидальної поведінки піднімається проблема створення спеціальної системи навчання підлітків відношення до смерті [14].

Т.А. Гаврилова зробила огляд методик дослідження страху смерті, а також вивчала страх смерті у підлітковому та юнацькому віці [8]. В своїх роботах авторка виокремлює рівні страху смерті, з'ясовує його структуру у період молодості.

Л.В. Шутова виділила шість типів відношення до смерті у психології [40]:

1. Відношення до смерті як переходу. Таке психологічне відношення спостерігається у тих людей, які вірять у подальше переродження, перехід на зовсім інший рівень існування. Смерть у цьому контексті можна розуміти як «новий досвід», «повернення додому». При такому типі відносин страх смерті низький.

2. Відносини до смерті як розвитку (екзистенційний тип відносини). Кінцевість життєдіяльності, у разі, сприймається як потреба прожити її найбільш якісно, зрозуміти зміст свого життя [9].

3. Відношення до смерті як до соматичного припинення свого чи чужого існування.

4. Протестне (бунтуюче) відношення до смерті. Таке відношення має яскраве емоційне забарвлення, яке включає злість, образу, відчай. Смерть характеризується як «несправедливість», «зло».

5. Заперечення самої смерті. Люди з таким відношенням до смерті найчастіше уникають думати про свою смерть.

6. Відношення до смерті як звільнення від невдалого чи нещасного життя. Люди з подібним відношенням до смерті найчастіше мають низьку цінність свого життя.

В своїх дослідженнях вчена описала когнітивний та емоційний компоненти відношення до смерті в період молодості. До першого Л.В. Шутова віднесла: уявлення про смерть, як про перехід на інший рівень існування та як про повне припинення існування. До другого – переживання страху, радості, спокою, гніву та байдужості. Поєднання цих двох компонентів дає вісім основних типів відношення до смерті: філософське відношення, страх смерті, жах небуття, атеїстичне відношення, протест проти смерті, заперечення смерті, смерть як порятунок від життя, протест проти світу.

В роботах Л.В. Восковської та А.К. Пріми відзначаються три типи компонентів відношення до смерті [5; 23]:

1. Когнітивний: смерть сприймається як перехід, кінець життя;
2. Емоційний: страх смерті, почуття жалю у зв'язку з нереалізованістю у житті та нечисленністю важливих подій у ній; втома від життя;
3. Поведінковий: прийняття рішення піти з їхнього життя добровільно (суїцид) або, навпаки, всупереч тяжкості наявного захворювання «боротьба» за життя.

Відношення до смерті в умовах війни може бути дуже складним та різноманітним. Деякі люди можуть бути більш готовими до ризику та мають високу міру мужності, тоді як інші можуть переживати паніку та відчуття безпорадності.

Крім того, у військових конфліктах можуть виникати нові форми відношення до життя та смерті, які раніше не були притаманні людині.

Одним з авторів, який досліджував дану проблематику, є Ернест Бекер. У своїй книзі «Втеча від свободи» він досліджує психологічні аспекти відношення до смерті та стверджує, що людина завжди прагне знайти способи подолання своєї смертності, наприклад, через релігію або національну ідею [54].

Інший автор, Лоренс Лейш, в своїй книзі «Смерть на війні» досліджує, як війна впливає на відношення людей до смерті та як вони реагують на загрозу життю. Він стверджує, що війна може спричинити руйнування психологічного бар'єру, який захищає людину від своєї смертності [59].

Джон Кастраччоно досліджував відношення до смерті серед ветеранів війни в Іраку та Афганістані. Він стверджує, що багато ветеранів мають складне відношення до смерті та можуть переживати посттравматичний стресовий розлад [62].

Отже, відношення до смерті в умовах військових подій може бути дуже складним та розмаїтим.

В дослідженнях І.Ю. Кулагіної та Л.В. Сенкевич виділено всього два типи відношення до смерті: песимістичний (наприклад, відношення до смерті як до зла чи несправедливості) та оптимістичний (наприклад, віра в те, що після смерті всім буде добре; у його смерті є позитивні сторони: смерть як перехід у краще життя) [31].

Дослідження присвячені психологічним аспектам розвитку страху смерті в період молодості показують, що цей страх може бути особливо інтенсивним у цьому віці, адже – це період життя, коли людина починає усвідомлювати свою власну смертність і стикається зі складними емоційними викликами, пов'язаними з цим. У період молодості страх смерті може спричинити розвиток різних психологічних проблем, таких як: депресія, тривожність, зниження самооцінки тощо.

Відношення до смерті в критичних ситуація вивчається в роботах А.А. Баканової, Д.В. Лебедев, С.Ю. Лебедева, О.О. Назаров, Н.В. Оніщенко,

В.П. Садковий, О.В. Садковий, О.В. Тімченко досліджують ціннісно-смысловий аспект відношення до життя та смерті в умовах надзвичайних ситуацій [4; 16; 20; 31]. Вчені підкреслюють, що відношення особистості до смерті може залежати від того, як із нею пов'язані певні події. Наприклад, для деяких людей смерть може бути пов'язана зі свободою або героїзмом, тоді як для інших - зі страхом та безпекою.

Надзвичайні ситуації, такі як терористичні акти та війни, можуть викликати серйозний стрес та травму для людей, які з ними стикаються. Одним з ключових аспектів психологічної реакції на надзвичайну ситуацію є перебудова відношення до життя та смерті.

Психологи вважають, що відношення до життя та смерті може варіюватися у залежності від багатьох факторів, таких як вікова категорія, релігійні переконання, культурні розбіжності та особистісні характеристики. Наприклад, деякі люди можуть мати більш оптимістичне відношення до життя та менше боятися смерті, тоді як інші можуть бути більш песимістичними та боятися смерті.

В умовах війни, коли люди знаходяться під загрозою життя, їх відношення до життя та смерті може змінюватися. Наприклад, деякі люди можуть виявляти більшу мужність та готовність до ризику, тоді як інші можуть переживати паніку та відчуття безпорадності. Залежно від ситуації, відношення до життя та смерті може бути ключовим фактором у прийнятті рішень про те, як діяти.

В статті «Психологічний вплив війни та терору на цивільне населення: огляд результатів дослідження та наслідків для запобігання», Рейчел Декел та Захава Соломон розглядають психологічний вплив війни та тероризму на цивільне населення та його відношення до смерті. Автори зазначають, що війна може призвести до посилення страху перед смертю та інших психологічних проблем. Вони також наголошують на важливості розуміння культурних та особистісних факторів, які впливають на відношення до смерті в контексті війни [60].

Одним з головних чинників, який впливає на відношення до життя та смерті в умовах війни, є психологічний механізм захисту, який називається релігійними чи духовними переконаннями. Для багатьох людей релігійні чи духовні переконання можуть стати джерелом сили та підтримки у найважчі моменти. Наприклад, віруючі люди можуть вірити у життя після смерті та бути менш боязкими перед нею. Крім того, у надзвичайних ситуаціях можуть виникати нові форми відношення до життя та смерті, які раніше не були притаманні людині. Наприклад, деякі люди можуть знайти нове значення у своєму житті та почати цінувати його більше, тоді як інші можуть стати менш залежними від матеріальних благ.

Узагалі, відношення до життя та смерті в умовах військових подій може бути дуже складним та різноманітним. Важливо розуміти, що це відношення може змінюватися в залежності від багатьох факторів та що кожна людина може мати свої власні індивідуальні реакції на надзвичайну ситуацію.

Одним з головних факторів, який впливає на відношення особистості до смерті в контексті війни, є культурний контекст. У різних культурах існують різні уявлення про смерть та її значення. Наприклад, в деяких культурах смерть розглядається як природний процес, а в інших - як трагедію. Це може впливати на те, як люди реагують на загрозу смерті під час війни [29].

Іншим фактором, який впливає на відношення особистості до смерті в контексті війни, є особистісні характеристики. Наприклад, люди з високим рівнем тривожності та низьким рівнем самооцінки можуть бути більш вразливими до страху перед смертю. З іншого боку, люди з високим рівнем самооцінки та впевненістю можуть бути менш вразливими до страху перед смертю.

В роботі «Смертельна тривога та її зв'язок зі стратегіями подолання серед іранських ветеранів війни» Фархада Асгарі та ін. досліджується зв'язок між тривогою перед смертю та стратегіями подолання серед ветеранів війни в Ірані. Дослідження показало, що ветерани з високим рівнем тривоги перед смертю використовують менш ефективні стратегії подолання, такі як уникнення проблем.

Автори наголошують на важливості розвитку ефективних стратегій подолання для покращення психологічного благополуччя ветеранів війни [63].

Стаття «Вплив війни на психічне здоров'я цивільних у Хорватії» Діани Єлчич та ін. розглядає вплив війни на психічне здоров'я цивільного населення в Хорватії. Дослідження показало, що війна призвела до значного збільшення рівня тривоги та депресії серед населення. Автори наголошують на важливості розвитку психологічних програм для підтримки ментального здоров'я цивільного населення під час війни [57].

Стаття «Психологічний вплив ізраїльсько-палестинського конфлікту: огляд літератури» авторів Рейчел Декел та Захави Соломона розглядає психологічний вплив конфлікту між Ізраїлем та Палестиною на населення обох країн. Автори зазначають, що конфлікт призводить до значного збільшення рівня тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу серед населення, поширення страху смерті серед населення. Автори зазначають, що війна може призвести до посилення страху перед смертю та інших психологічних проблем. Вони також наголошують на важливості розуміння культурних та особистісних факторів, які впливають на відношення до смерті в контексті війни та акцентують увагу на важливості розвитку психологічних програм для підтримки ментального здоров'я населення під час військового конфлікту[65].

Проведений в 2008 р. Терезою С. Бетанкур та ін. огляд літератури та досліджень проблеми впливу війни на дітей й молодь та їх психологічне благополуччя. Дослідження показало, що війна може призводити до значного збільшення ризику розвитку психічних проблем серед дітей та молоді, таких як розвиток страху смерті, тривога та депресія. Автори наголошують на важливості розвитку психологічних програм для підтримки ментального здоров'я дітей, які пережили війну[60].

В роботі «Смертельна тривога, смертельна депресія та одержимість смертю: міжкультурне порівняння» Е. Касимата та ін. порівнюється рівень тривоги перед смертю у різних культурах. Дослідження показало, що в Японії та Кореї люди мають вищий рівень страху перед смертю, ніж у США та Австралії. Автори

наголошують на важливості розуміння культурних факторів, які впливають на відношення до смерті [69].

Останнім часом публікується значна кількість наукових праць, в яких надаються рекомендації щодо надання психологічної першої допомоги під час кризових ситуацій, таких як війна, що містять інформацію про стратегії зниження тривоги та покращення самопочуття людей, які переживають кризову ситуацію.

Так, у посібнику «Психологічна підтримка постраждалого від війни населення» авторів Всесвітньої організації охорони здоров'я надаються рекомендації щодо психологічної підтримки населення, яке постраждало від війни. Посібник містить інформацію про стратегії психологічної підтримки, таких як групова терапія та індивідуальні консультації.

В роботі «Психологічне втручання та лікування ПТСР, пов'язаного з війною» авторів Національного центру ПТСР надаються рекомендації щодо психологічної підтримки людей, які страждають від посттравматичного стресового розладу після війни. Посібник містить інформацію про різні види терапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія та емоційно-фокусована терапія [66].

В роботі «Травма війни та її сліди: розширення кола зцілення» Реймонд Монсур Скерфілд та Кетрін Тереза Платоні розглядають страхи породжені війною, а саме розвиток страху смерті, визначають психологічний вплив війни на людей та стратегії психологічної підтримки. Книга містить інформацію про різні види терапії, таких як мистецька терапія та терапія дихання, а також авторами надаються поради щодо покращення ментального здоров'я людей, які пережили війну [72].

Слід зазначити, що у контексті війни, відношення до смерті може мати різні наслідки. Наприклад, люди з високим рівнем тривожності та страхом перед смертю можуть демонструвати більш агресивну поведінку в умовах військових подій. З іншого боку, люди з високим рівнем самооцінки та впевненістю можуть бути більш схильні до ризику та небезпеки.

Усі ці фактори показують, що відношення особистості до смерті в контексті війни є складним явищем, яке залежить від багатьох чинників. Розуміння цього явища може допомогти психологам та іншим фахівцям розробляти ефективні стратегії для підтримки людей, які переживають війну та загрозу смерті.

1.2 Страх смерті: поняття, причини та наслідки

Страх – це базова емоція. Він відіграє важливу роль у житті людини, має вплив на психічний і фізичний стан. На біологічному рівні страх сигналізує про небезпеку та слугує інстинкту самозбереження, захищаючи організм. Якщо смерть є загрозою біологічному існуванню, то страх смерті служить інстинкту виживання.

Виникаючи як реакція на загрозу, страх намагається зберегти біологічне життя, а на рівні психіки сигналізує про небезпеку для нашого «Я». Саме функція «Я» дає змогу нам сприймати та розуміти себе в певних межах, відчувати себе людиною. Отже, страх виникає під час загроз нашому «Я», тобто втратити своє «Я» для людини рівноцінно смерті на біологічному рівні, бо ми завжди намагаємося зберегти своє тіло та своє психологічне «Я» [35].

У психології страх розглядається як складова людської поведінки, яка виникає внаслідок взаємодії з навколишнім середовищем.

Словник психологічних термінів дає таке визначення поняття «страх»: «...страх - емоція, що виникає у ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки» [38].

Страх є однією з найбільш поширених емоцій, яка виникає відчуття загрози або небезпеки. У психологічній літературі страх описується наступним чином:

1. Страх – це емоційний стан, який супроводжує відчуття загрози або небезпеки [57].

2. Страх – це емоційна реакція на небезпеку, яка зазвичай супроводжується фізіологічними змінами [55].

3. Страх – це емоційний стан, який виникає в результаті оцінки ситуації як загрозової для особистості [50].

4. Страх – це емоційний стан, який виникає від почуття небезпеки або загрози, яку сприймає людина [50].

5. Страх – це емоційний стан, який виникає відчуттям небезпеки, що може призвести до шкоди для особистості [55].

Деякі автори наголошують на тому, що страх сигналізує про небезпеку. Так, згідно з визначенням О. Кондаша, «...страх - психологічний сигнал, що свідчить про небезпеку та несе в собі попередню оцінку ситуації». Отже, насамперед, даний стан виконує сигнальну функцію [7]. Стан страху, у найзагальнішому вигляді, виникає у відповідь на дію загрозового стимулу. Як стверджується в працях А.І. Захарова [8], існують дві загрози, що мають універсальний та одночасно фатальний характер: це смерть і крах життєвих цінностей, які протистоять таким поняттям, як життя, здоров'я, самоствердження, особистий і соціальний добробут.

Страх смерті – це один з найбільш поширених страхів серед людей. Цей страх може виникати з різних причин, таких як страх перед невідомим, страх перед втратою близьких, страх перед самим процесом смерті тощо. Страх смерті може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини, такі як депресія, тривожність, психосоматичні захворювання. У психології страх смерті – це комплекс тривожних переживань про власну кінцівку чи смерть близьких людей, що спрямований на збереження. Люди бояться померти, бо цей страх потрібний для виживання.

На біологічному рівні страху смерті немає, є лише страх за життя й інстинкти щодо його захисту.

У людини формується відношення до смерті, вона намагається зрозуміти це явище та здатна осмислити, що їй притаманна смерть. Однак у людини немає власного досвіду смерті, ми тільки стаємо свідками того, як хтось помирає. Саме незрозумілість смерті, неможливість вписати її в картину власного «Я», яке намагається зберегти та продовжити себе, і породжує страх. Людина завжди боїться невідомого та намагається уникнути цього[21].

Страх смерті – один із базових поруч зі страхом невідомості та страхом бути виключеним із групи. Це тривога з приводу власної смерті або когось із близьких. Думки про смерть виникають час від часу в кожній людині. Здебільшого це пов'язано з кризами (наприклад, середнього віку), значущими подіями чи датами (ювілей чи вихід на пенсію) або хворобою, смертю когось із рідних чи знайомих. Зараз, враховуючи війну в Україні, страх смерті може траплятися частіше. Адже, у новинному просторі з'являється багато інформації про загибель людей, у когось близькі перебувають на фронті. Страх смерті також може загострюватися під час звуків сирени.

Одна з причин цього страху – боязнь невідомості, тобто ніхто не знає, як помре та коли. Людину може лякати сам процес смерті. Крім того, страх смерті з'являється, коли хтось думає, що він встиг зробити щось у житті. Що людина припинить існувати, а разом із нею пропадуть усі спогади, історії, знайомі. Це екзистенційне переживання, адже зникає цілий індивідуальний світ, який людина створювала все життя та який не існує ніде, крім свідомості.

Численні дослідження страху смерті, що проводилися вітчизняними та зарубіжними авторами (А. Адлер, Л. Бінсвангер, А. А. Баканова, Ф. Е. Василюк, С. Л. Вороб'їова, Л. П. Грімак, Дж. Грінберг, У. Джемс, Е. Еріксон, Р. Кастенбаум, А. А. Леонт'єв, Н. Е. Покровський, А. П. Попогребський, Ф. Ріман, В.А. Роменець, В. Франкл, Е. Фромм, Чжу Чжи-Сянь, Хан Цзинь Чжи та ін.), породили безліч різних уявлень, визначень, понять, концептів та інтерпретацій [12; 18; 21; 28; 39; 64; 69; 72]. Причини такої множинності, а разом з тим і різноманітності, полягають не тільки в складності і різнобічності досліджуваного феномену, яке практично неможливо охопити і адекватно відобразити в одному понятті, але і в різних методологічних підходах, дискурсах, соціально-культурних традиціях відношення до означуваного явища. У науковій літературі яскраво простежується тенденція предвідношення феномену смерті у певному смислово-континуумі: з переважанням досліджень впливу страху смерті на життя особистості у деструктивному ключі з поступовим, помірним просуванням

до 3 конструктивного полюсу, де смерть набуває позитивних значень і стає важливим ресурсом для людини у процесі її світобудови.

Страх смерті - це емоційний стан, який виникає відчуттям загрози або небезпеки, пов'язаної зі смертю. Це може бути спричинено невизначеністю та невідомістю щодо смерті, страхом перед невідомим, втратою контролю над процесом смерті, болем або стражданням, розлученням з близькими[36].

Страх смерті виникає в кожній людині. Це еволюційний механізм. Проблема з'являється тоді, коли тривожні думки про смерть набувають нав'язливого характеру та супроводжуються порушеннями сну, панічними атаками, починають впливати на якість життя. Наприклад, людина уникає певних місць чи подій, бо вони викликають тривогу щодо можливої смерті.

Страх смерті є однією з найбільш поширених та складних емоцій, яка може виникати у людей у різних ситуаціях. Цей страх може мати серйозний психологічний вплив на особистість та викликати різні психічні проблеми, такі як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад. Про патологію можна говорити, коли страх починає заважати жити та здійснювати повсякденні дії. Якщо людина нічим не хвора, їй ніщо не загрожує, вона досить молода і при цьому постійно думає про смерть, швидше за все, сталася якась травма і вона наближається до фобії [29].

Поняття страху смерті включає в себе не тільки страх перед самою смертю, але й страх перед невідомим, перед тим, що буде після смерті. Це може викликати в людей релігійні та філософські роздуми, а також спонукати до пошуку різних способів збереження життя.

Класиком розкриття феноменології страху вважається С. К'еркегор, який визначив переживання страху як розкриття в людині небуття її буття і цей стан описав як невизначений, розпливчастий неспокій [273].

Проаналізуємо визначення поняття «страх смерті» в психології. Страх смерті: це стан тривожності та страху перед можливістю втрати життя, який може виникати у людей у зв'язку з різними факторами [71]; це страх перед невідомим, перед тим, що буде після смерті [75], це страх перед розривом існування, перед

втратою самого себе (К. Юнг); це страх перед втратою буття та перед необхідністю прийняти реальність своєї кінцевості [79]; це страх перед втратою своєї ідентичності та перед невідомим, що чекає на нас після смерті" [77]; це страх перед втратою своєї ролі в житті та перед невідомим майбутнім". Ряд авторів визначають циклічність страху смерті впродовж всього періоду онтогенезу та різні форми його в кожному конкретному періоді онтогенезу людини. В дослідженнях Д. Лайфонга поняття «страх смерті» визначається як нормальна реакція на свідомість про те, що життя є обмеженим. Д. Вейзель характеризує страх смерті як страх перед втратою контролю над своїм життям та перед невідомим [62; 69].

За визначенням Д. Кесслера, «страх смерті» - це страх перед втратою своїх близьких та перед невідомим, що чекає на них після смерті [64].

В роботах Е. Розенберга страх смерті характеризується як страх перед тим, що залишиться після нашої смерті, які сліди ми залишимо на землі та як нас запам'ятають.

Проблема страху смерті є однією з основних тем в психології і має багато теорій та підходів щодо її аналізу. Однак, у психології досі не склалась єдина узагальнююча теорія страху. Ось кілька психологічних теорій та підходів, які можуть пояснити причини розвитку страху смерті під час війни:

1. Теорія еволюції: за цією теорією, страх перед смертю є вбудованим в людський генетичний код. Він допомагає людині захистити себе від небезпеки та зберегти своє життя[15].

2. Теорія виховання: теорія стверджує, що страх перед смертю формується в дитинстві через виховання та культурні впливи. Наприклад, дитина може навчитися боятися смерті через релігійні переконання або через страшні історії, які розповідають дорослі. В дослідженні страху смерті сучасні концепції виховання використовують новітні досягнення психотерапії та психології, популярні філософські вчення: когнітивну теорію; біхевіористичну (поведінкову) теорію; соціоенергетичну теорію та ін[20].

3. Теорія психоаналізу: теорія стверджує, що страх перед смертю пов'язаний з психологічними конфліктами та невирішеними проблемами. Наприклад, людина може боятися смерті через страх втрати контролю над своїм життям або через страх перед невідомим. Згідно з психоаналітичним підходом, страх смерті є результатом невротичних механізмів оборони, які використовуються для захисту від свідомості про неунікність смерті. Цей підхід стверджує, що страх смерті може бути пов'язаний з невирішеними психологічними конфліктами та невротичними симптомами[33].

4. Теорія когнітивної психології: за цією теорією, страх перед смертю виникає через негативні думки та переконання. Наприклад, людина може боятися смерті через переконання, що після смерті нічого не залишається[57].

5. Теорія термінації – ця теорія, запропонована Ернестом Беком, стверджує, що страх смерті є основним драйвером людської поведінки. Згідно з цією теорією, свідомість про обмежену тривалість життя і необхідність смерті створює страх, який впливає на нашу поведінку і вибори. Під час війни, коли загроза смерті стає набагато більшою, страх смерті може бути ще більш активованим[62].

6. Теорія травми – ця теорія стверджує, що страх смерті під час війни може бути результатом травматичного досвіду, такого як пряма загроза життю або свідомість про смерть близьких людей. Травматичні події можуть викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який часто супроводжується страхом смерті. З. Фрейдом було створено першу психоаналітичну теорію травми, в якій це явище розглядалося як глибоко вкорінений у несвідомій сфері афект, що надає патогенний вплив на психіку людини та є підґрунтям невротичних розладів[68].

Ці теорії допомагають розуміти, як страх перед смертю виникає та як його можна зменшити.

Автори, які внесли вагомий внесок у вивчення проблеми страху смерті, включають: Ернеста Бека, Шелдона Соломона, Джеффри Голдберга та інших. Кожен з цих авторів має свої власні підходи та теорії, які допомагають розуміти

причини розвитку страху смерті та його вплив на психологічний стан людини [52; 56; 63].

Смерть є невід'ємною частиною життя кожної людини, і тому вона завжди була предметом дослідження для психологів. Однак, екзистенціальна психологія, яка зосереджується на вивченні основних проблем людського існування, надає особливу увагу смерті як одній з цих проблем.

За концептуалізацією екзистенціальної психології, смерть є не тільки фізичним процесом, але й екзистенційним фактом, який впливає на життя кожної людини. Смерть є необхідною умовою для того, щоб життя мало значення, і тому вона стає ключовою проблемою для екзистенційного психотерапевта.

Одна з основних концепцій екзистенційної психології, пов'язана зі смертю, це ідея буття-до-смерті. Згідно з цією концепцією, людина завжди свідомо своєї смертності та постійно знаходиться в стані буття-до-смерті. Це означає, що кожна людина має свій власний шлях до смерті, який визначається її індивідуальним життєвим досвідом [41].

Іншою важливою концепцією екзистенційної психології є ідея смертельного страху. Згідно з цією концепцією, смертельний страх є нормальною реакцією на свідомість про власну смертність. Однак, коли цей страх перетворюється на невроз або фобію, він може стати перешкодою для повноцінного життя.

Інша концепція, яка вивчає смерть в екзистенційній психології, це ідея смертельної свідомості. Згідно з цією концепцією, смертельна свідомість є здатністю людини розуміти свою власну смертність та знаходити значення у житті через цю свідомість. Це дозволяє людині жити повноцінним життям, оскільки вона розуміє, що кожен момент життя є важливим.

Нарешті, екзистенційна психологія також досліджує поняття смертельної трансформації. Згідно з цією концепцією, смерть може стати перехідною фазою у житті людини, яка дозволяє їй досягти нового рівня існування. Це може бути досягнуто через розуміння смерті як необхідного етапу у житті кожної людини [39].

Отже, концептуалізація смерті в екзистенційній психології дозволяє краще зрозуміти значення смерті для життя кожної людини. Це дослідження може бути корисним для психотерапевтів, які працюють з людьми, які стикаються з проблемами, пов'язаними зі смертю. Також, це дослідження може допомогти кожній людині зрозуміти значення своєї власної смертності та налаштуватись на активне та повноцінне життя.

У буденному житті люди значно менше стикаються зі страхом смерті у зв'язку з меншою кількістю загроз. Під час війни загроза життю стає одним з елементів, який завжди поруч. Тож страх смерті перетворюється на явище, що може постійно супроводжувати людину, тому необхідно приділяти увагу роботі зі своїм психологічним станом.

Причинами розвитку страху смерті можуть бути різні фактори, такі як втрата близької людини, серйозна хвороба або травма, страх перед наслідками війни та тероризму. Також вплив на страх смерті мають культурні та релігійні переконання, які можуть варіюватися в залежності від країни та регіону.

Психологічні причини розвитку страху смерті можуть бути дуже різноманітними. Основні з них [44]:

1. Невизначеність та невідомість щодо смерті. Багато людей бояться смерті через те, що вони не знають, що відбувається після смерті.
2. Страх перед невідомим. Смерть - це невідома для багатьох людей ситуація, і це може викликати страх.
3. Страх перед втратою контролю. Люди можуть боятися смерті через те, що вони не можуть контролювати процес.
4. Страх перед болем або стражданням. Багато людей бояться смерті через те, що вони можуть відчувати біль або страждання перед смертю.
5. Страх перед розлученням з близькими. Люди можуть боятися смерті через те, що вони не хочуть залишати своїх близьких.

Отже, страх перед смертю може мати різні причини.

У психології виділяють кілька типів відношення до смерті [11; 36]:

1. Танатофобія – це патологічний страх перед смертю, який може супроводжуватись панікою, тривогою та фізичними симптомами. Автором цієї типізації є Зигмунд Фрейд.

2. Танатофілія – це пристрасть до смерті, яка може виявлятися у використанні тематики смерті в мистецтві, літературі та інших аспектах культури. Автором цієї типізації є Ернест Беккер.

3. Танатологічна свідомість – це усвідомлення людиною своєї власної смертності та розуміння її значення для життя. Автором цієї типізації є Роберт Каст.

4. Танатофор – це людина, яка активно працює з тематикою смерті, наприклад, лікар, психолог, пастор тощо. Автором цієї типізації є Карл Ясперс.

Дослідниками з'ясовано, що у ситуації реального зіткнення зі смертю на ближній дистанції рівень танатичної тривоги значно зростає, що у випадку постійної пролонгації такого стану переживання може потенційно спровокувати ряд негативних наслідків для людини (соматизація стресу, зниження життєвого тону, депресивні стани). Ситуація близької смерті в уявному досвіді, навпаки, стимулює процеси самоусвідомлення, активізує особистісну самоідентифікацію, сприяє виділенню найважливішого з фонового і другорядного, загострює відчуття реальності, посилює прагнення життєтворення [52].

Моделі страху смерті можна розглядати як спосіб організації життєвого досвіду, оскільки вони визначають сприйняття людиною своєї власної смертності та її значення для життя. Кожна з моделей має свої особливості та впливає на поведінку та сприйняття світу навколо. Так, танатофобія може призводити до уникання ситуацій, пов'язаних зі смертю, та обмеження життєдіяльності. Танатофілія може виявлятися у захопленні тематикою смерті та прагненні зробити її частиною свого життя. Танатологічна свідомість допомагає людині зрозуміти значення своєї власної смертності та налаштуватися на активне життя. Танатофори активно працюють з тематикою смерті та допомагають іншим у розумінні цього питання.

В дослідженні К.В. Мирончак, страх смерті як спосіб організації життєвого досвіду можна представити у вигляді трьох основних моделей: «Зміщення центру», «Локалізація» та «Захист». Найпоширенішою серед молоді виявилася модель «Захист» (55%) з її стратегією дистанціювання від реальності смерті. Модель характеризується непроникністю життєвої системи для страху смерті з метою збереження цілісності та непорушності сконструйованого світу [37].

Другою за розповсюдженістю є модель «Локалізація» (37%), в якій страх смерті зосереджений навколо однієї сфери життя, що потребує реконструкції. Такий спосіб організації досвіду створює умови для заповнення життєвого простору новими смислами, забезпечує перехід від міркувань про зміни до формулювання чітких намірів їх реалізації у конкретних діях та вчинках.

Найменш чисельною виявилась модель «Зміщення центру» (8%), яка відтворює реальний безпосередній досвід зіткнення зі смертю, внаслідок чого відбувається тотальне переосмислення себе і світу та, відповідно до цього, переструктурування життєвого досвіду особистості.

Вплив страху смерті на організацію життєвого досвіду (від порівняно м'якого, непомітного, малопроявленого, периферійного до актуалізованого, глибоко руйнівного чи життєстверджувального) залежить більше від міри реальності смерті та актуального на момент зіткнення з ситуацією смерті контексту (тілесний, культурно-соціальний, міжособистісний, індивідуальний виміри), особливостей індивідуальної концептуалізації смерті та інтенсивності емоційного підкріплення танатичного переживання.

У вітчизняній психології було проведено декілька досліджень проблеми страху смерті в період молодості. Наприклад, С.С. Шевченко досліджував залежність рівня страху смерті від релігійності та вікових особливостей особистості молодої людини [38].

Ще одне дослідження присвячене вивченню залежності розвитку страху смерті в період юності від типу батьківської поведінки. Л.М. Ковальчук та О.В. Горбачова встановили, що дитина, яка виховується в родині з

демократичною поведінкою батьків, має менший рівень страху смерті, ніж дитина з авторитарною поведінкою батьків [29].

Також було проведено дослідження, яке вивчало вплив тренінгу з метою зниження страху смерті у студентів. В результаті дослідження було встановлено, що тренінг допомагає знизити рівень страху смерті та покращує психологічне самопочуття студентів.

За останні роки було опубліковано кілька наукових статей, присвячених проблемам розвитку страху смерті в період молодості. Так, автори досліджують роль родини, школи та соціального середовища у формуванні страху смерті у молоді, спостерігають залежність розвитку страху смерті від індивідуальних особливостей особистості, таких як самооцінка, самоповага та інші.

У кінці травня 2022 року Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України випустив методичний посібник під назвою: «Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій» [40], у якому головна увага приділена страху смерті, попередженню його негативного впливу і його подоланню. У посібнику зазначено форми прояву страху смерті, зокрема: нав'язливі думки про смерть; постійна тривога; тілесні прояви, такі як панічні атаки та ін.; надмірна обережність, аж до рівня тривожного розладу; зниження здатності раціонально мислити; різні форми залежності від речовин, які знижують рівень тривожності; різке звуження уваги.

У сучасних вітчизняних дослідженнях за даною проблематикою автори пропонують методи діагностики та психологічної корекції страху смерті у молоді (Г. Католік, В. Бліхар, З. Кісіль) [5; 21; 32]. Опираючись на чисельні дослідження вчених, і на основі власних досліджень авторами було узагальнено наступний висновок – перш ніж дійти до сприйняття смерті як універсального, незворотного та неминучого процесу, людина проходить певні етапи розвитку, пов'язані з віком, когнітивними здібностями, особистим досвідом та рівнем спілкування з батьками, а також особливостями культури проживання [19; 26].

Отже, дослідження присвячені проблемам розвитку страху смерті в період юності показують, що це питання є актуальним та потребує додаткових

досліджень. Важливо звернути увагу на соціальні та індивідуальні фактори, які впливають на розвиток страху смерті у молоді та розробляти ефективні методи психологічної підтримки та корекції.

Страх смерті може мати серйозний психологічний вплив на особистість. Він може призводити до розвитку тривоги та депресії, а також посттравматичного стресового розладу. Люди можуть почуватися безпорадними та вразливими, втрачаючи контроль над своїм життям.

Для подолання страху смерті необхідно розвивати ефективні стратегії подолання, такі як психологічна підтримка, медитація та релаксація. Також важливо розвивати релігійні та філософські переконання, які можуть допомогти людині знайти мир зі своїми страхами.

Отже, страх смерті є складною емоцією, яка може мати серйозний психологічний вплив на особистість. Для подолання цього страху необхідно розвивати ефективні стратегії подолання та знаходити мир зі своїми страхами.

1.3. Психологічна характеристика молоді в умовах війни

Період молодості є одним з найважливіших етапів у формуванні особистості людини. У цей час відбувається активний розвиток фізичних, психологічних та соціальних аспектів життя. Молоде покоління є основним соціальним ресурсом розвитку суспільства, визначальним фактором соціально-економічного розвитку.

У даний віковий період людина проходить великий шлях у своєму розвитку: через внутрішні конфлікти із самим собою та з іншими, через власні поразки та перемоги формується особистість.

Проблему становлення особистості молоді розглядали численні дослідники в галузі психології розвитку, психології особистості та вікової психології: Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, І. Кон, А. Кронік, Дж. Мід, Г. Салліван, В.С. Мухіна, Т.Д. Марцінковська, Е.П. Утлік та ін., що характеризують поняття «молодість» як період життя після юнацтва до дорослості (вікові межі умовні –

від 15-16 до 21-25 років) [21]. В окремих періодизаціях цей вік поділяється на юнацький та період ранньої дорослості.

У сучасній науково-психологічній літературі існує багато визначень поняття «молодь», охарактеризуємо деякі з них. Молодь – це: перехідна вікова категорія, яка характеризується формуванням особистості, соціальної адаптацією та психофізіологічним розвитком, це вікова група, яка відіграє важливу роль у формуванні соціальних та культурних цінностей, а також у забезпеченні стабільності суспільства. Це період життя, коли людина починає формувати своє моральне та етичне світосприйняття, а також здатність до самостійного мислення та прийняття рішень. Це вікова категорія, яка має значний потенціал для розвитку творчих здібностей та інноваційних ідей, що сприяють прогресу суспільства. Це вікова група, яка має особливі потреби та інтереси, пов'язані зі здоров'ям, освітою, працею та соціальною активністю [30; 36].

У сучасній психолого-педагогічній літературі молодіжний вік визначається як перехідний період між юнацтвом та зрілістю, що характеризує головний зміст та специфіку даного періоду життя. Молодь зазвичай відноситься до вікової групи від 15 до 25 років, хоча це може залежати від культурних та соціальних факторів [23].

Згідно з Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», до молоді належать громадяни віком від 14 до 35 років. В підході ООН, молоддю вважають людей віком 15-24 роки. У Стратегії Європейського Союзу молодими визнають людей віком 13-30 років.

За визначенням А.В. Толстих, віковий період «молодість» охоплює період життя від закінчення юності (від 20-23 років) до приблизно 30 років, коли людина «більш-менш міцно затверджується в дорослому житті» [54].

Молодість – період життя людини, розміщений онтогенетично між підлітковим віком та дорослістю. В молодості відбувається становлення людини як особистості, коли людина прагне самовизначення як особистість і як людина, включена в суспільне виробництво, в трудову діяльність. Пошук та реалізація своїх професійних планів – найважливіша проблема молодості [24]. У молодості

закінчується фізичний розвиток організму, набуваються якості зрілості (соціальної, моральної), яка дозволяє самостійно вирішувати питання вибору професії, участі у продуктивній праці (відразу після закінчення школи або після здобуття професійної освіти).

Головне психологічне набуття молодості – це відкриття свого внутрішнього світу.

Загальноприйнятою є точка зору, згідно з якою молодіжний вік починається з зміною об'єктивних умов життя, суспільного становища. Психологічні та вікові характеристики молоді включають в себе ряд особливостей, які впливають на їхній розвиток та поведінку.

Розвиток психології молоді як наукового напрямку почався у 20-х роках ХХ століття. Один з перших дослідників цієї галузі – Л. Виготський, який вивчав питання формування особистості молодої людини та її взаємодії з оточуючим середовищем. У подальшому, інші вчені продовжили дослідження у цьому напрямку, зокрема: Е. Еріксон, Ж. Піаже, К. Роджерс та інші [12; 44].

Однією з ключових проблем, які вивчають у психології молоді, є формування особистісних якостей. Згідно з теорією К. Роджерса, формування особистості відбувається через розвиток трьох компонентів: самосвідомості, самоприйняття та самореалізації. Дослідження показують, що важливим фактором у формуванні цих компонентів є підтримка, яку отримує молодь від батьків та оточуючого середовища [57].

Також важливою проблемою є соціальна адаптація молоді. Вчені досліджують, як молодь взаємодіє зі своїм оточенням, як вирішує конфлікти та пристосовується до нових умов життя. Для успішної соціальної адаптації важливою є розвиненість комунікативних навичок та емоційної стабільності.

Отже, психологія молоді як науковий напрямок досліджує важливі питання формування особистості та соціальної адаптації молоді. Дослідження у цьому напрямку можуть допомогти розробити ефективні методики психологічної підтримки та розвитку молоді.

Сучасна психологія має в своєму арсеналі значну кількість праць, присвячених різним аспектам особистісного розвитку молоді у взаємозв'язку з їхньою професіоналізацією.

Визначенням ролі й місця здібностей, інтересів, мотивів та особистісних рис у формуванні професійно важливих якостей займалися: Б. Ломов, Е. Зеєр, Т. Кудрявцева [16; 30; 42].

В рамках вітчизняних сучасних наукових праць, молодь визначають як своєрідну мобільну групу, метою діяльності якої є засвоєння за спеціально організованою програмою соціально-професійних ролей, підготовка до виконання важливих соціальних функцій: професійних, культурологічних, громадсько-політичних, сімейних тощо.

Головними напрямками життєдіяльності сучасної молоді є професійне навчання, особистісне зростання й самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне, фізичне самовдосконалення. Віковий розвиток молодої людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості. В цей час закінчується фізичне дозрівання організму, набувається та ступінь духовної зрілості, яка дозволяє самостійно вирішувати питання вибору професії, участі у виробничій праці після закінчення школи чи вузу. В даний віковий період у молодих людей різко активізується ціннісно-орієнтаційна діяльність [3; 45]

Загалом молоду людину як особистість можна охарактеризувати з трьох сторін:

– з психологічної, як єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості. Головне в психологічному аспекті розгляду – це психічні властивості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), від яких залежить перебіг психічних процесів, виникнення психічних станів, вияв психічних утворень;

– з соціальної, в якій втілюються суспільні відносини, якості, породжені приналежністю молодої людини до певної соціальної групи, національності тощо;

– з біологічної, яка включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру, риси обличчя та ін.

Канадський психолог Джеймс Маршу виділив чотири етапи розвитку ідентичності молоді людини, що вимірюються ступенем професійного, релігійного і політичного самовизначення [65].

Невизначена, розмита ідентичність характеризується тим, що індивід ще не сформував будь-яких чітких переконань, не вибрав професію і не зіткнувся з кризою ідентичності.

Дострокова, передчасна ідентифікація має місце, якщо індивід включився у відповідну систему відносин, але зробив це не самостійно, в результаті пережитої кризи і випробування, а на основі чужих думок, слідуючи чужому прикладу або авторитету.

Етап мораторію характеризується тим, що індивід знаходиться в процесі нормативної кризи самовизначення, вибираючи з численних варіантів розвитку той єдиний, який може вважати своїм.

Досягнута зріла ідентичність визначається тим, що криза завершена, індивід перейшов від пошуку себе до практичної самореалізації [37].

Серед закордонних досліджень проблем молодого покоління як специфічної соціально-психологічної групи, особливостей її життєдіяльності велику увагу привертають праці відомих науковців: В. Адамські, В. Дубський, В. Крістофе, В. Фрідріх, Д. Майерс, Дж. Ріордан, Є. Гідденс, З. Бекелі, І. Велєв, К. Штарке, Л. Розенмайер, М. Сємов, Н. Смелзер, П. Мітев, Р. Добсон, Х. Шельський та ін. Проблема психологічного відношення молоді розглядається у наступних напрямках: соціально-психологічні аспекти виховання та освіти різних категорій молоді; форми соціальної активності молоді, проблеми соціального статусу різних її груп; визначення інтересів, мотивів, індивідуально-особистісних особливостей молоді у процесі їх професійного становлення.

Юнацький вік (рання молодість), за Еріксоном, будується навколо кризи ідентичності, складається з серії соціальних і індивідуально-особистісних виборів,

ідентифікацій і самовизначень. І.С. Кон відзначає, що, стикаючись з широким колом суспільних відносин, юнак пристрасно бажає «знайти себе» - розкрити свої реальні, досі не виявлені можливості, вибрати з величезного безлічі видів діяльності ті, які максимально відповідають його індивідуальності. Свобода вибору в сучасному суспільстві робить це завдання вельми важким. Однією з ключових проблем, яку досліджують у психології особистості у період молодості, є формування ідентичності. У цей час людина починає усвідомлювати свої особистісні якості, бажання та цінності, що впливає на формування її ідентичності. Важливим фактором у цьому процесі є психологічна підтримка та сприяння соціального середовища. Також важливою проблемою є розвиток самосвідомості та самоприйняття. У період молодості людина починає усвідомлювати свої слабкі та сильні сторони, що може впливати на її самопочуття та поведінку. Розвиток самосвідомості та самоприйняття допомагає людині зрозуміти себе краще та зберегти психічне здоров'я. Крім того, психологія особистості у період молодості досліджує проблеми соціальної адаптації. У цей час людина починає входити у нове соціальне середовище, що може бути важким для неї. Дослідження показують, що успішна соціальна адаптація залежить від розвиненості комунікативних навичок та емоційної стабільності.

Одна з основних характеристик молоді – це формування особистості. У цьому віці людина вступає у новий етап життя, коли вона починає більш свідомо сприймати світ та формувати свої цінності та переконання. Це може бути складним процесом, особливо під час війни, коли зовнішнє середовище може значно впливати на формування особистості [31].

Іншою характеристикою молоді є психофізіологічний розвиток. У цьому віці людина продовжує розвиватися фізично та психологічно. Це може включати зміну настрою, емоційну стійкість та розвиток соціальних навичок.

Під час війни ці характеристики молоді можуть бути значно підсилені або змінені. Наприклад, під впливом стресових ситуацій молодь може стати більш тривожною та нервовою. Вони можуть також змінити свою поведінку, стати більш агресивними або ізольованими [19].

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну спричинило людські втрати, переміщення населення як всередині країни, так і за кордон, а також стало причиною примусової депортації українців до РФ. За даними ООН, станом на лютий 2023 року в Україні загинуло 8 231 та було поранено 13 734 цивільних. З них загинуло 494 дітей, було поранено – 979. Тільки на території Європи перебуває 8,1 млн українців, які виїхали за кордон через війну. Також руйнувань зазнали населені пункти по всій країні, зокрема житлові будинки, заклади освіти та охорони здоров'я, транспортна інфраструктура.

Фокусування уваги в цих умовах потребує молодь, яка тільки здобуває освіту, шукає своє місце на ринку праці, створює власну сім'ю. Унаслідок повномасштабного вторгнення одним довелося обмежити свою звичну діяльність, іншим – відмовитися від неї повністю. Молоді люди консолідувалися та почали активно волонтерити, збирати та розвозити гуманітарну допомогу, допомагати військовим, ВПО та біженцям, вступати до лав Збройних Сил України.

Проведене на початку 2023р. дослідження ГО «Аналітичний центр Cedos» і дослідницькою агенцією Info Sapiens за ініціативи, а також технічної та організаційної підтримки Представництва Фонду ООН у галузі народонаселення в Україні, Програми розвитку ООН в Україні та Міністерства молоді та спорту України свідчить про те, що загалом 82% молодих людей зазначили втрати через війну. Можна припустити, що 18% респондентів, які не зазначили втрат від війни, їх не усвідомлюють або вважають свої втрати незначними порівняно з втратами інших людей, адже стресові та економічні фактори, ймовірно, торкнулися всіх. Найпоширеніші втрати молоді від війни – це погіршення психічного здоров'я (поганий настрій, пригніченість, депресія, тривога, страх, почуття самотності) – 28%. Відчувають страх смерті та фізичну небезпеку (власну або членів сім'ї) – 27% опитаних молодих людей.

Крім того, 18% зазначили розрив стосунків і стільки ж – розлуку з сім'єю, 16% – переміщення в інші населені пункти України, 14% – смерть друзів або членів сім'ї, 6% – пошкодження житла і стільки ж – отримання травм, пов'язаних з воєнними діями (особисто або членами сім'ї).

Війна є складною та травмуючою ситуацією, яка впливає на життя людей у всіх аспектах, включаючи психологічний стан та формування особистості. Молодь є однією з найбільш вразливих груп населення під час війни. Їхнє формування як особистості ще триває, тому вони можуть бути більш чутливими до впливу зовнішнього середовища. Під час війни молодь може відчувати різноманітні емоції, такі як: страх, тривога, безнадія, гнів та інші. Ці емоції можуть впливати на їхню поведінку та формування ціннісних орієнтацій.

Одна з основних особливостей розвитку емоціональної сфери молоді під час війни є зростання тривожності та страху. Молоді люди можуть відчувати страх перед смертю, втратою близьких, втратою контролю над своїм життям та інші. Це може призвести до зниження самооцінки, почуття безсилля та депресії.

Поведінка молоді під час війни також може змінитися. Вони можуть стати більш агресивними, ізольованими та нерозуміючими. Це може бути пов'язано з почуттям безпорадності та невпевненості у майбутньому.

Формування ціннісних орієнтацій молоді під час війни також може бути спотворене. Молоді люди можуть переоцінювати значення родини, дружби та громади. Це може призвести до зміни їхніх цінностей та перспектив на майбутнє. Усі ці особливості психологічного розвитку молоді та психічної деформації та порушень емоційної сфери особистості під впливом довготривалого стресу під час війни потребують уваги та підтримки з боку психологів та інших фахівців. Важливо забезпечити їм необхідну психологічну допомогу та підтримку, щоб вони могли успішно пройти через цю складну ситуацію та продовжувати свій розвиток як особистості.

Отже в даному розділі дослідження нами були розглянуті теоретичні аспекти проблеми розвитку психологічних особливостей відношення молоді до смерті в контексті війни. Визначено, що: військові дії можуть викликати серйозний стрес та травму для молодих людей, які з ними стикаються. Одним з ключових аспектів психологічної реакції на надзвичайну ситуацію є зміна відношення до життя та смерті.

Виникнення в молодих людей страху перед смертю може мати різні причини в умовах війни. Відношення до смерті в умовах військових подій може бути дуже складним та розмаїтим. Деякі люди можуть бути більш готовими до ризику та мають високу міру мужності, тоді як інші можуть переживати паніку та відчуття безпорадності. Дослідження показують, що страх смерті може бути особливо інтенсивним у період молодості і спричинити розвиток різних психологічних проблем. Тому важливо надавати психологічну підтримку молодим людям в цьому складному періоді їх життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДНОШЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

2.1. Організація та методики дослідження

Емпіричне дослідження є спрямованим на дослідження особливостей відношення молоді до смерті та розвитку страху смерті в період військових подій, що впливає на процес організації життєвого досвіду та психічне здоров'я молодої людини.

Обґрунтування актуальності дослідження.

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни росії проти України. Такі чинники, як участь у бойових діях або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації, значно підвищують уразливість молоді до психосоціального стресу, сприяють поширенню психічних розладів, як-от депресія, тривога, постстресові розлади тощо.

Війна легалізувала присутність смерті у повсякденному житті. Тепер кожна людина розуміє, що вона не просто смертна, а може померти в будь-який момент кожного дня. Молоді люди в умовах війни виявилися перед багатьма проявами страху смерті: втечею з території, де потенційно найбільша небезпека померти; запереченням, униканням; зверненням по заспокоєння до ірраціонального у різних його формах тощо.

В умовах війни, великої кількості інформації про загиблих українців і перебування в обставинах, які загрожують життю, відчуття страху смерті загострюється. Іноді він проявляється високою тривожністю, іноді – панічними атаками або розладами сну. Серед молодих людей страх смерті переслідує насамперед тих, хто безпосередньо став жертвою агресії, наприклад, бомбардувань, евакуації під ворожими обстрілами тощо. Часто після пережитих

подій у людини залишається «тваринний страх смерті», який може проявлятися на фізичному рівні, у вигляді панічних атак чи розлади сну. Серед інших ознак страху смерті можливо виокремити надмірну тривогу щодо цього питання, що може призвести до соціальної ізоляції та розвитку депресії.

До розвитку страху смерті у молоді під час війни можуть привести: утрата почуття безпеки внаслідок вразливості практично всієї території країни для ракетних обстрілів та атак БПЛА; переміщення в інші регіони або країни й пов'язані з цим утрата роботи й звичного, комфортного середовища; побутові негаразди; фінансові труднощі; соціальна ізоляція; невпевненість у майбутньому і тривога за рідних та близьких.

За час війни молоді люди пропустили крізь свої серця жахи Бучі, Гостомеля, Маріуполя. Від прямого насильства під час війни гинуть тисячі мирних людей. Війна стає чинником психологічних страждань. Побачені наслідки бойових дій, а саме: терор, втрата близьких і рідних, здоров'я, домашніх улюбленців, житла, майна, попереднього соціального статусу, переїзди, розлука з рідними, емоційна напруга від новин, вимушене переселення спричиняють психічні розлади. Як наслідок, в молоді може виникати емоційна реакція страждання на ці втрати, з'являються гострі стресові реакції та негативні психологічні стани (страх смерті, тривога, погіршення самопочуття, зниження настрою та активності), панічний та тривожні розлади, дисоціативні розлади (чутливість до зовнішнього світу, деперсоналізація, дереалізація, заціпеніння, кататонія), розлади поведінки (агресія, асоціальна та насильницька злочинна поведінка), а також зловживання алкоголем та психоактивними речовинами (набагато більше, ніж їхні однолітки у країнах, де немає війни). різні соматичні реакції (серцевий біль, тиск, порушення сну, безпричинна злість, гнів), виникає страх смерті.

Об'єкт дослідження: психічні процеси та стани, пов'язані зі страхом смерті в контексті військових подій.

Предмет дослідження: психологічні особливості відношення молоді до смерті в контексті війни.

Метою дослідження є виявлення особливостей відношення молоді до смерті в умовах військового конфлікту та розробка рекомендацій та експериментальна апробація щодо психологічної допомоги.

Гіпотези дослідження:

– передбачається, що молодь, яка пережила воєнні події або має прямий зв'язок з військовим конфліктом, може виявляти специфічні психологічні механізми адаптації та відношення до смерті, які відрізняються від тих, хто не має прямого досвіду війни. Також припускається, що соціокультурні та особисті фактори впливають на формування індивідуальних стратегій копінгу та розвиток психологічної стійкості серед молоді в умовах воєнного конфлікту.

– розробка та запровадження експериментальної програми, яка спрямована на формування в молоді адаптивних копінгових стратегій відношення до смерті та розвиток стресостійкості в умовах війни.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз аспектів відношення особистості до смерті.
2. Дослідити поняття, причини та наслідки страху смерті.
3. Навести психологічну характеристику молоді.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей відношення молоді до смерті в контексті війни.
5. Дослідити та апробувати програму психологічної підтримки молоді, яка спрямована на формування в молоді адаптивних копінгових стратегій відношення до смерті та розвиток стресостійкості в умовах війни. Емпіричне дослідження особливостей відношення молоді до смерті в контексті війни, проходило в три етапи:

На першому етапі дослідження – пошуково-теоретичному було проведено аналіз наукової літератури з проблеми дослідження теоретичних аспектів відношення особистості до смерті, розглянуто бібліографічні джерела та методики психологічної діагностики. На даному етапі дослідження було визначено вихідні теоретичні основи дослідження, сформульовані: мета та

завдання дослідження, об'єкт, предмет дослідження, гіпотеза, здійснювалася розробка програми емпіричного дослідження, включаючи відбір методик дослідження, а також методів обробки та аналізу отриманих даних, сформовано вибірку піддослідних.

На другому етапі – науково-дослідницькому – здійснювалося проведення емпіричного дослідження особливостей відношення молоді до смерті в контексті війни; проводилася математико-статистична обробка одержаних даних, кількісний та якісний аналіз, опис, інтерпретація одержаних результатів дослідження.

Також на даному етапі за результатами тестування було розроблено програму психологічної підтримки молоді, яка переживає стресові ситуації та має складне відношення до смерті та практично реалізовано її в обраній групі.

На останньому, третьому етапі наукового дослідження – заключно-узагальнюючому було проведено контрольну діагностику за обраними методиками та оцінено ефективність запропонованих заходів, формулювання висновків за результатами дослідження; оформлення роботи.

Обробка результатів проводилася за двома напрямками: якісна та кількісна обробка з використанням комп'ютерної програми для психологів – SPSS-23. Достовірність результатів встановлювалася за допомогою непараметричних критеріїв: U-критерію Манна – Уїтні (з метою оцінки відмінностей між двома групами, визначення ефективності корекційної програми); Spearman Rank Order Correlations (для виявлення взаємозв'язку між відношенням молоді до смерті та розвитком негативних психологічних станів). Як мінімальний поріг достовірності приймався $p < 0,05$.

Операціоналізація базових понять.

Страх – це стан хвилювання, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха. Це негативна емоція, яка викликана інстинктом самозбереження. Ознаки страху: почастішання серцебиття; збите дихання; розширення зіниць; підвищення артеріального тиску; підвищене потовиділення;

озноб. Страх також працює як превентивна система. Він допомагає нам зупинитися, щоб не наразитися на небезпеку і вберегти від імпульсивних дій.

Страх смерті, танатофобія – це тривога, викликана думками про смерть, про припинення існування (себе або своїх близьких).

Психічний стан - це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від предметів, що відображаються, і явищ дійсності, попереднього стану і властивостей особистості. До психічних станів відносять прояви почуттів (настрій, афекти, ейфорія, тривога, страх, фрустрація та ін.), уваги (зосередженість, розсіяність), волі (рішучість, розсіяність, зібраність), мислення (сумніву), уяви (мрії).

База дослідження та характеристика вибірки: база дослідження: НУ «Запорізька Політехніка» (м. Запоріжжя).

Вибірка: молоді люди (студенти НУ «Запорізька Політехніка»), що проживають в умовах війни на прифронтовій території України (м. Запоріжжя та область) у віці 19-22 роки. Кількість: 40 осіб, в тому числі: 28 – дівчата; 12 – хлопці. Середній вік в групі – 20,6 років.

Методи дослідження:

- теоретичні: теоретичні: системно-структурний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, систематизація й угруповання теоретичних даних;
- емпіричні: психодіагностичне тестування;
- методи математичної статистики (статистичний аналіз, кореляційний аналіз, непараметричний критерій Мана-Уїтні).

Для виявлення відношення до смерті молоді в контексті військових подій було використано наступні методики:

1. Тест «Профіль атиюдів молоді щодо смерті», DAP-R (П. Т. П. Вонг, Г. Т. Рекер и Дж. Гессер) <https://psytests.org/result?v=dthAXg5KeNG>

2. Тест «Актуальний стан (АС) (Л. В. Куліков) <https://psytests.org/result?v=sanCJR0rHw>

3. Тест «САН» (В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников) <https://psytests.org/result?v=sanA5UYj>

4. Тест «Самооцінка стресостійкості особистості» (І. В. Кіршева, Н. Рябчікова (1995)) <https://psytests.org/result?v=orsG3b>

Для обробки та аналізу емпіричних даних, отриманих в результаті дослідження, застосовувалися такі методи статистичної обробки:

1. Первинні методи статистичної обробки даних, що відображають результати проведених у дослідженні вимірювань: визначення середнього арифметичного, стандартного відхилення та стандартної помилки середнього – для усередненої оцінки психологічної якості, що вивчається та характеризує ступінь її розвитку в цілому у групи піддослідних.

2. Вторинні методи статистичної обробки даних, з яких на основі первинних даних виявлялися приховані у яких статистичні закономірності: метод непараметричної статистики, кореляційний аналіз:

– непараметричний U-критерій Манна-Уїтні - для оцінки відмінностей за рівнем вираженості будь-якої ознаки для двох незалежних вибірок (оцінка ефективності розробленої програми).

– коефіцієнт рангової кореляції Пірсона – для кількісної оцінки статистичного вивчення зв'язку між явищами, що дозволяє визначити тісноту (силу) та спрямованість кореляційного зв'язку між двома досліджуваними ознаками (підтвердження гіпотези про те, що існує взаємозв'язок між дезадаптивними атитюдами молоді щодо смерті в умовах війни та розвитком негативних психологічних станів).

2.2 Аналіз результатів дослідження

Для виявлення відношення до смерті молоді в контексті військових подій нами було проведено діагностику молодих людей за методикою «Профіль атитюдів молоді щодо смерті», DAP-R (табл.2.1).

Профіль атитюдів молоді щодо смерті – це систематичне описання та класифікація різних типів атитюдів, які люди можуть мати щодо смерті. Цей профіль включає в себе різні думки, переконання, почуття та поведінку, пов'язані з феноменом смерті.

У профілі атитюдів молоді щодо смерті можуть бути такі типи атитюдів:

1. Позитивний атитюд – це відношення, коли людина сприймає смерть як природний процес, необхідну складову життя і приймає її з миром. Вона може вважати, що смерть є переходом до іншого стану або світу.

2. Негативний атитюд – це відношення, коли людина боїться смерті, вважає її загрозою, неприємним або неприйнятним явищем. Вона може відчувати тривогу, страх або відчуття безпорадності перед смертю.

3. Нейтральний атитюд – це відношення, коли людина ставиться до смерті без особливих емоцій або переконань. Вона може розглядати смерть як невід'ємну частину життя, але не надає їй особливого значення.

Профіль атитюдів молоді щодо смерті допомагає вивчити різні способи сприйняття та реакції молодих людей на феномен смерті в умовах військових подій.

Таблиця 2.1

Результати діагностики відношення до смерті молоді в контексті військових подій (n=40) (за методикою «Профіль атитюдів молоді щодо смерті», DAP-R) (констатуючий етап)

Статистичний аналіз					
Шкала	N	Мін	Max	Сер.	SD M
Прийняття-наближення смерті	40	1,00	6,00	2,1750	1,19588
Уникнення теми смерті	40	1,00	6,00	4,4250	1,29867
Страх смерті	40	2,00	6,00	4,2250	1,20868
Прийняття смерті як втечі	40	1,00	6,00	1,7500	,98058
Нейтральне прийняття смерті	40	1,00	6,00	2,7000	1,45355

Як видно з таблиці 2.1 за шкалою «прийняття-наближення смерті» отримано невисокий результат ($2,1750 \pm 1,19588$): ця категорія вимірює релігійний погляд на смерть та означає, що молода людина приймає смерть як невід'ємну частину

життя і не боїться її. Вона може вважати, що смерть є природним процесом і необхідною умовою для нового початку.

Результат за шкалою «уникнення теми смерті» ($4,4250 \pm 1,29867$) свідчить про те, що більшість молодих людей уникають розмов про смерть і не хоче думати про неї. Вона може відчувати незручність або страх перед цією темою.

Страх смерті ($4,2250 \pm 1,20868$): отримані показники означають, що молоді люди відчують страх перед смертю і бояться її. Вони можуть мати негативне відношення до смерті і сприймати її як загрозу. Шкала «страх смерті» включає пункти, які оцінюють негативні почуття людини при зіткненні з темою власної смерті.

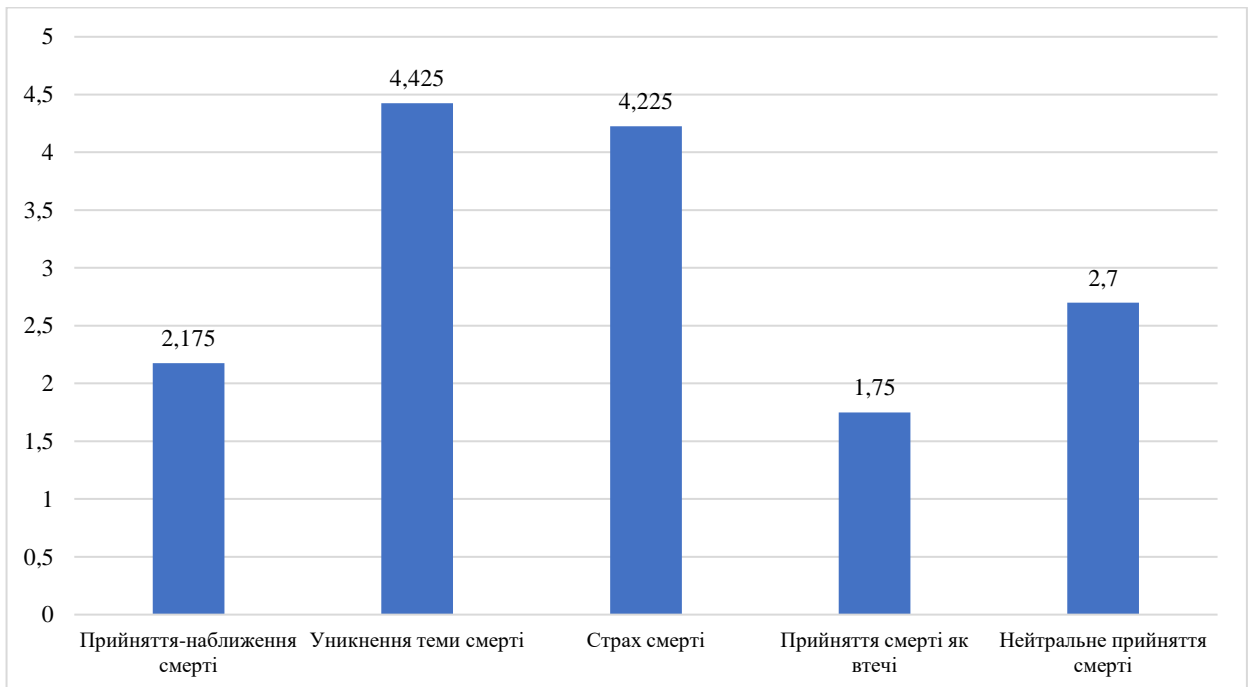


Рисунок 2.1. Відношення молоді до смерті в контексті військових подій (за методикою «Профіль атитюдів молоді щодо смерті», DAP-R)

Як можна побачити на рисунку 2.1 найбільш вираженими в групі атитюдами молоді щодо смерті є «уникнення теми смерті» та «страх смерті». Велика частина молодих людей може уникати цієї теми, оскільки вони ще не готові зіткнутися зі своїми страхами та невизначеністю, пов'язаною зі смертю. Більшість молодих людей уникають теми смерті через страх перед невідомим, втратою можливостей, втратою близьких, втратою контролю та невиконаними

мріями. Вони можуть відчувати страх перед тим, що вони не знають, що буде після смерті, або боятися втратити можливість досягнути своїх цілей та мрій у житті. Також, їм може бути страшно втратити близьких людей або втратити контроль над своїм життям.

Війна надає серйозний негативний вплив на психічне здоров'я молоді. Умови військового конфлікту створюють постійний стрес, розвивають страх і тривогу серед молодих людей. Вони можуть стати свідками жахливих подій, втратити близьких людей або самі потрапити в небезпеку. Страх смерті надає значний психологічний вплив на особистість молодої людини. Цей страх може викликати почуття тривоги, безпорадності, паніки та невпевненості. Молоді люди, які стикаються зі своєю смертністю, можуть почувати себе вразливими та беззахисними, що може призводити до розвитку різних психологічних проблем, таких як депресія, тривожність або фобії.

Прийняття смерті як втечі ($1,7500 \pm 0,98058$): ця категорія означає, що людина розглядає смерть як спосіб втекти від проблем і страждань життя. Вона може вважати, що смерть є виходом зі складних ситуацій. Особистість, яка приймає смерть як втечу, може бачити смерть як засіб позбутися від життєвих проблем і страждань, може мати низьку самооцінку та бажання покинути цей світ. Це може бути результатом депресії або втрати надії.

Нейтральне прийняття смерті ($2,7000 \pm 1,45355$): ця категорія означає, що молода людина не має виражених емоційних реакцій на смерть і ставиться до неї об'єктивно. Вона може бути байдужою до цієї теми. Особистість, яка приймає смерть нейтрально, може бачити її як необхідну та неотворотну частину життя, має раціональне відношення до смерті і сприймає її як природний процес. Це може допомогти зосередитися на цінностях та цілях у житті.

В результаті здійсненого нами кількісного та якісного аналізу даних, отриманих за методикою «Профіль атитюдів молоді щодо смерті», DAP-R, можемо констатувати, що відношення молоді до смерті в умовах військового конфлікту є дуже складним. Деякі молоді люди можуть розвивати негативне відношення до смерті через постійний страх і загрозу для свого життя. Вони

можуть постійно думати про неминучість смерті і втрату близьких, що призводить до тривоги, депресії та інших психологічних проблем. Слід зазначити, що результати проведених розрахунків виявили негативні копінги відношення до смерті в більшості випробуваних (страх смерті, уникнення теми смерті). Незважаючи на те, що дані показники в групі знаходяться в середніх межах, вони є найбільш виразними серед інших видів відношення до смерті. Особистість, яка уникає теми смерті, може намагатися уникнути будь-яких розмов про це питання. Молоді люди можуть відвертатися від думок про смерть і намагатися зосередитися на позитивних аспектах життя. Це може бути способом захисту від страху та неприємних емоцій, пов'язаних зі смертю. Молода людина, яка має страх смерті, може постійно думати про цю тему та переживати тривогу, відчувати постійні страхи щодо своєї власної смерті або смерті близьких людей. Це може призводити до обмеження життя та уникання ризикованих ситуацій. Негативні стратегії копіngu відношення до смерті включають:

1. Уникання: відхилення від проблем і стресу шляхом відволікання уваги або відмови від зайнятості.

2. Вживання алкоголю або наркотиків: використання речовин для заспокоєння або втілення негативних емоцій може призвести до залежності та погіршення психічного стану.

3. Вираження агресії: вираження негативних емоцій через фізичне або вербальне насилля може спричинити конфлікти та подальше насилля.

4. Внутрішнє замкнення: уникання спілкування та висловлювання своїх почуттів і думок може призвести до соціальної ізоляції та погіршення психічного стану.

Негативні стратегії копіngu можуть погіршити психічне здоров'я молоді в умовах військового конфлікту, тому важливо сприяти розвитку позитивних стратегій копіngu та надавати підтримку молодим людям.

Однак, існують й інші особливості відношення молоді до смерті в умовах військового конфлікту. Деякі молоді люди можуть розвивати своєрідну ментальну міцність і здатність впоратися зі стресом та загрозою смерті. Вони можуть бачити

смерть як невід'ємну частину воєнного конфлікту і розуміти її як ризик, з яким вони повинні жити. Такі люди можуть розвивати позитивні стратегії копіngu, які допомагають їм управляти своїми емоціями і стресом, пов'язаними зі смертю. Вони можуть шукати підтримку у товаришів по зброї або ветеранів, займатися фізичною активністю або медитацією, розвивати свої інтереси і хобі, що допомагає їм знаходити радість у житті навіть в умовах військового конфлікту. Позитивними копіngами відношення до смерті під час війни можуть бути прийняття-наближення смерті та нейтральне прийняття смерті. Ці позиції означають, що молода людина має здатність приймати смерть як частину життя без страху або негативних емоцій. Вони можуть допомогти людині розуміти і приймати смерть як необхідну складову життя, що може сприяти покращенню її психологічного стану.

Позитивні стратегії копіngu:

1. Знаходження підтримки у товаришів: спілкування з людьми, які пережили подібні ситуації, що може допомогти зменшити почуття самотності та страху.

2. Фізична активність: займання спортом або фізичними вправами може допомогти звільнитися від накопиченого стресу та тривоги, а також поліпшити настрій і загальний стан здоров'я.

3. Медитація: практика медитації може допомогти зосередитися, заспокоїти розум і зменшити рівень стресу та тривоги.

4. Розвиток інтересів і хобі: заняття чимось, що цікавить і приносить задоволення, може допомогти знайти радість у житті навіть в умовах військового конфлікту.

Отже, відношення молоді до смерті в умовах військового конфлікту може бути дуже складним і різноманітним. Воно може впливати на розвиток негативних психологічних станів, але деякі молоді люди можуть розвивати ментальну міцність і здатність впоратися зі стресом та загрозою смерті за допомогою позитивних стратегій копіngu.

Враховуючи виявлений в результаті діагностики значний психологічний вплив страху смерті на особистість молодих людей в групі, важливо надати їм підтримку та виявити розуміння.

Психологічна підтримка, терапія або консультування можуть допомогти молодій людині зрозуміти та перебороти свої страхи, а також розвивати позитивне відношення до життя та смерті.

Наступним етапом стала діагностика актуального стану молоді (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Результати діагностики актуального стану молоді (n=40) (за методикою «Актуальний стан (АС)) (констатуючий етап)

Статистичний аналіз					
Фактор	N	Мін	Max	Сер.	SD M
Ак-АС: Активація/деактивація	40	20,00	62,00	43,7000	8,80035
То-АС: Тонус високий/низький	40	35,00	62,00	46,1000	6,65178
Са: Самопочуття фізичне	40	39,00	62,00	49,1250	5,90605
Сп-АС: Спокій/тривога	40	20,00	63,00	34,6500	11,47919
Во: Збудження емоційне	40	28,00	68,00	49,6500	10,80491

З таблиці 2.2 видно, що найбільш вираженим актуальним станом в молодих людей є емоційне збудження (49,65). На нашу думку, під час військових подій молоді люди можуть відчувати емоційне збудження через різні причини. По-перше, це може бути пов'язано зі страхом перед загрозою для їхнього життя та безпеки. Невизначеність та небезпека воєнних конфліктів може викликати велике напруження та тривогу у молодих людей. По-друге, емоційне збудження може бути пов'язане з бажанням захищати свою країну та своїх співвітчизників. Бажання допомогти і захистити може викликати сильні емоції. Крім того, воєнні події можуть викликати емоційне збудження через спостереження жахливих подій та страждань людей. Це може викликати глибоке обурення, сум та бажання допомогти тим, хто потерпає внаслідок війни.

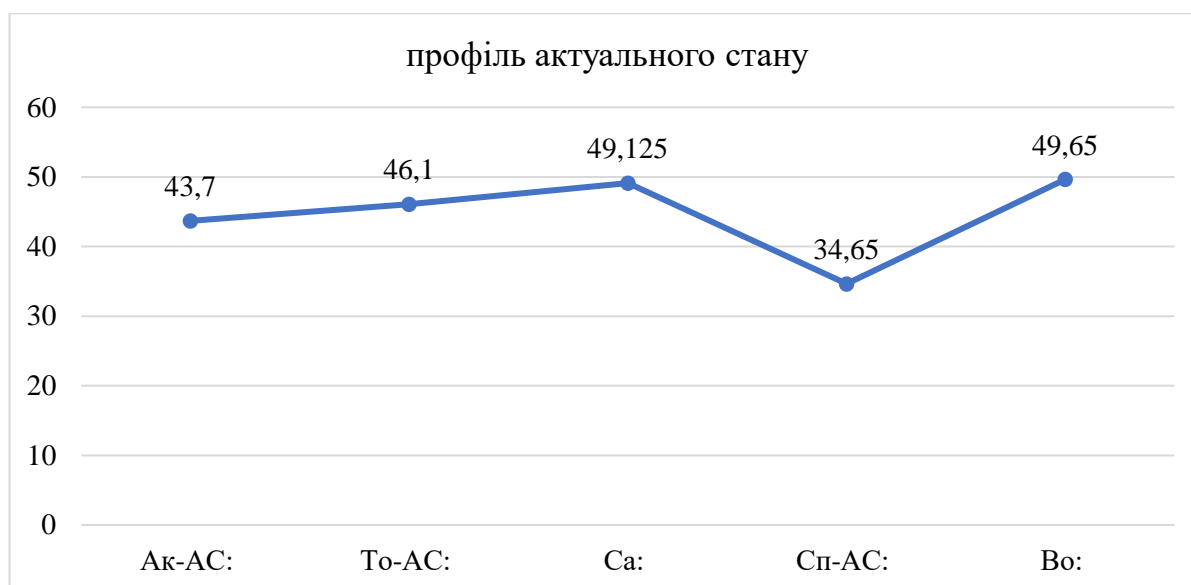


Рисунок 2.2. Профіль психічного стану молоді під час військових подій (за методикою «Актуальний стан (АС)»)

Як можна побачити на рисунку 2.2 результати оцінки психічного стану молоді під час військових подій свідчать про наявність негативних ознак погіршення психологічного здоров'я.

Шкала Ак-АС: «активація – деактивація» характеризує інтенсивність актуалізованих мотивів. Середні показники в групі ($43,7 \pm 8,80035$) свідчать про неготовність молоді діяти, незважаючи на прагнення змінити ситуацію у бажаний бік, подолати труднощі.

Шкала То-АС: ($46,1 \pm 6,65178$) свідчить про наявність втоми та зниження працездатності більшості молодих людей в групі.

Шкала Са: ($49,1250 \pm 5,90605$) свідчить про доволі сприятливе фізичне самопочуття більшості молодих людей, при наявності деяких незначних ознак відчуття тілесного дискомфорту.

Шкала Сп-АС: низькі оцінки в групі ($34,6500 \pm 11,47919$) свідчать про тривогу, переживання занепокоєння, несприятливі передчуття, відчуття можливої загрози. Висока тривожність молоді під час війни проявляється у багатьох аспектах їхнього життя. Основні причини такої тривожності можуть включати:

1. Страх за власне життя та безпеку: Молоді люди, особливо ті, які проживають в прифронтній зоні, постійно переживають стрес через загрозу

своєму життю та безпеці. Це може призводити до постійного стану тривоги та напруженості.

2. Втрата близьких людей: Війна призводить до великої кількості смертей та втрати рідних та близьких людей. Це може спричиняти тривогу, горе та депресію у молодих людей.

3. Розрив соціальних зв'язків: Воєнний конфлікт призвів до розриву соціальних зв'язків, зокрема розлуки з родиною та друзями більшості молодих людей. Це може викликати почуття самотності та тривоги.

4. Травми та посттравматичний стресовий розлад: Молоді люди, які переживають воєнні події, можуть мати травматичні досвіди, які призводять до посттравматичного стресового розладу. Це може викликати тривогу, паніку та навіть фізичні симптоми, такі як болі у грудях та головні болі.

Наслідки високої тривожності молоді під час війни також можуть бути серйозними:

Погіршення фізичного та психічного здоров'я: Тривога може призводити до ряду фізичних та психічних проблем, таких як безсоння, депресія, зниження імунної системи та інші захворювання.

Втрата навчальних можливостей: Молодим людям може бути складно отримати освіту через воєнний конфлікт. Це може призводити до втрати навчальних можливостей та обмеження майбутньої кар'єри.

Соціальна ізоляція: Тривога може призводити до соціальної ізоляції, коли молоді люди відмовляються від спілкування з іншими та втрачають соціальну підтримку.

Злочинність та насильство: Висока тривожність може призводити до збільшення злочинності та насильства серед молодих людей, оскільки вони можуть шукати способи випуску своєї тривоги та напруги. Висока тривожність молоді під час війни має серйозні наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я, освіти та соціального життя. Необхідно надавати допомогу та підтримку молодим людям, щоб зменшити їхню тривогу та допомогти їм впоратися з наслідками воєнного конфлікту.

Шкала В: збудження емоційне: (49,6500±10,80491). Високі значення в групі свідчать про емоційне збудження та незадовільне емоційне саморегулювання більшості молодих людей, що виявляється у вигляді напруги та нервозності, нестримане реагування на зміни ситуації, неврівноважену поведінку.

Війна створює загрозу для життя та безпеки молодих людей та супроводжується невизначеністю та непевністю щодо майбутнього, що призводить до емоційного напруження і тривоги. Війна може призводити до обмеження особистої свободи молодих людей, що також викликає емоційне збудження та незадоволення. Молоді люди можуть хвилюватися про своє майбутнє через війну, оскільки вона може вплинути на їхні можливості навчання, працевлаштування та розвитку. Вони відсувають надмірну відповідальність за себе та інших під час воєнного конфлікту, що викликає емоційне збудження та стрес.

В результаті здійсненого нами кількісного та якісного аналізу даних, отриманих за методикою «Актуальний стан (АС), можемо констатувати, що, військові події в нашій країні надають серйозний негативний вплив на ментальне здоров'я молодих людей, спричиняючи емоційне збудження, тривогу та інші психічні проблеми. Умови військових подій можуть викликати страх, тривогу та напруження через загрозу для життя та безпеки. Молоді люди можуть відчувати постійний стрес та невизначеність, що може впливати на їхнє психічне здоров'я.

Наступним етапом нами було проведено діагностику самопочуття, активності, настрою молоді (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Результати діагностики самопочуття, активності та настрою молоді (за методикою «САН») (n=40) (констатуючий етап)

Статистичний аналіз					
Фактор	N	Мін	Мах	Сер.	SD M
стрес (самопочуття)	40	2,60	6,00	4,4925	,82877
активність	40	3,40	6,40	4,7725	,77921
настрій	40	2,70	4,80	3,8400	,61260

Слід зазначити, що методика САН дозволяє отримати кількісну оцінку психологічного стану особи і виявити наявність емоційного збудження та тривоги. Вона може бути корисною для дослідження впливу воєнного конфлікту на молодих людей та визначення необхідності психологічної підтримки та допомоги.

Як видно з таблиці 2.3 найбільш вираженим показником в групі молоді є показник поганого настрою. Поганий настрій може бути результатом стресу, тривоги, депресії або інших психологічних проблем, які виникають в умовах війни. Низький показник настрою молодих людей під час війни показує, що вони потребують психологічної підтримки та допомоги. Також в молодих людей спостерігаються ознаки стресу.

Шкала стресу вимірює рівень стресу, який викликається внаслідок певних факторів або подій. Людина оцінює свої емоційні реакції та фізичні симптоми стресу на певний період часу. Результати діагностики свідчать про наявність ознак стресу в групі молодих людей ($4,4925 \pm 0,82877$).

Шкала активності визначає рівень активності особи, її енергійність та здатність до дії. Людина оцінює свою фізичну та психічну активність, втомлюваність та здатність до концентрації. Втім, отримані показники за даною шкалою знаходяться на середньому допустимому рівні ($4,7725 \pm 0,77921$), що свідчить про наявність незначних проблеми та деяке зниження фізичної та психічної активності молодих людей (рис.2.3).

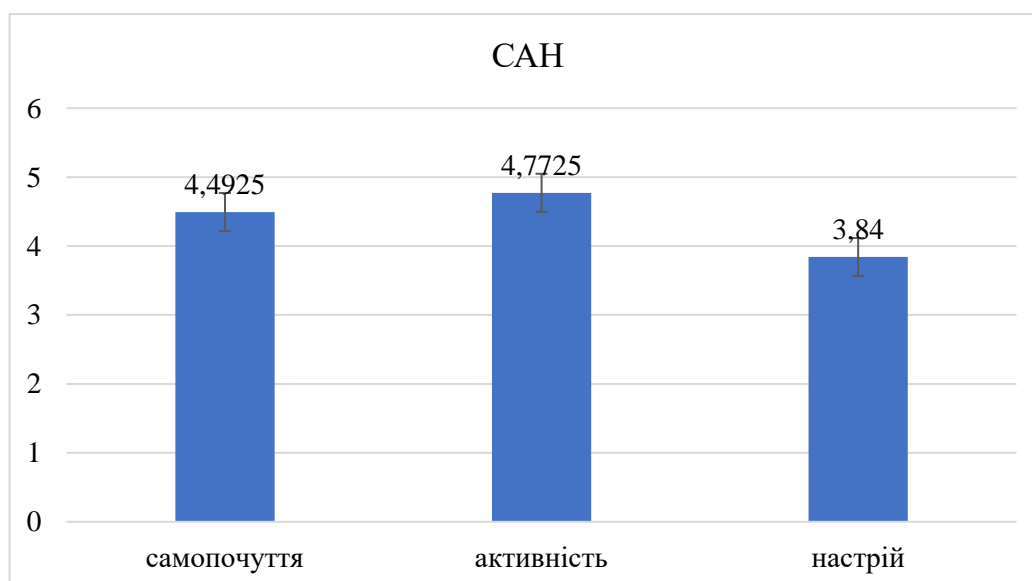


Рисунок 2.3. Показники САН молоді в умовах військових подій (за методикою «САН»)

Як можна побачити на рисунку 2.3, за шкалою «настрій» отримано низький показник ($3,8400 \pm 0,61260$). Шкала настроїв вимірює рівень негативних емоцій, таких як тривога, роздратування, сум та горе. Людина оцінює свої емоційні стани та настрої на певний період часу. Зниження настрою під час війни може проявлятися у вигляді суму, горя, роздратування, тривоги та інших негативних емоцій. Людина може відчувати втому, безсилля, втрату інтересу до раніше приємних занять. Вона може мати проблеми зі сном, апетитом та концентрацією. Зниження настрою може також супроводжуватися фізичними симптомами, такими як головний біль, шлунково-кишкові розлади, м'язова напруга тощо.

В результаті здійсненого нами кількісного та якісного аналізу даних, отриманих за методикою «САН», можемо констатувати, що багато молодих людей в умовах військових подій відчують стрес, тривогу та депресію, і це впливає на їхню загальну якість життя.

Далі за методикою «Самооцінка стресостійкості особистості» нами було оцінено стресостійкість молодих людей. Стресостійкість виявляє здатність людини ефективно керувати стресом і впоратися з негативними емоціями, що набуває актуальності під час війни. Розуміння рівня стресостійкості особистості допомагає визначити необхідну підтримку та допомогу для збереження її психічного здоров'я.

Таблиця 2.4

Результати діагностики стресостійкості (n=40) (за методикою «Самооцінка стресостійкості особистості») (констатуючий етап)

Показник	Статистичний аналіз				
	N	Мін	Max	Сер.	SD M
стресостійкість	40	28,00	52,00	42,000	7,03471

Результати аналізу отриманих результатів таблиці 2.4 показали те, що стресостійкість в групі молодих людей знаходиться на рівні – нижче середнього та складає ($42,0 \pm 7,03471$) (рис.2.4). Зниження стресостійкості молодих людей під

час війни може бути спричинене поєднанням факторів, пов'язаних зі страхом смерті, постійним стресом, травматичними подіями, обмеженими можливостями та почуттям безпорадності.

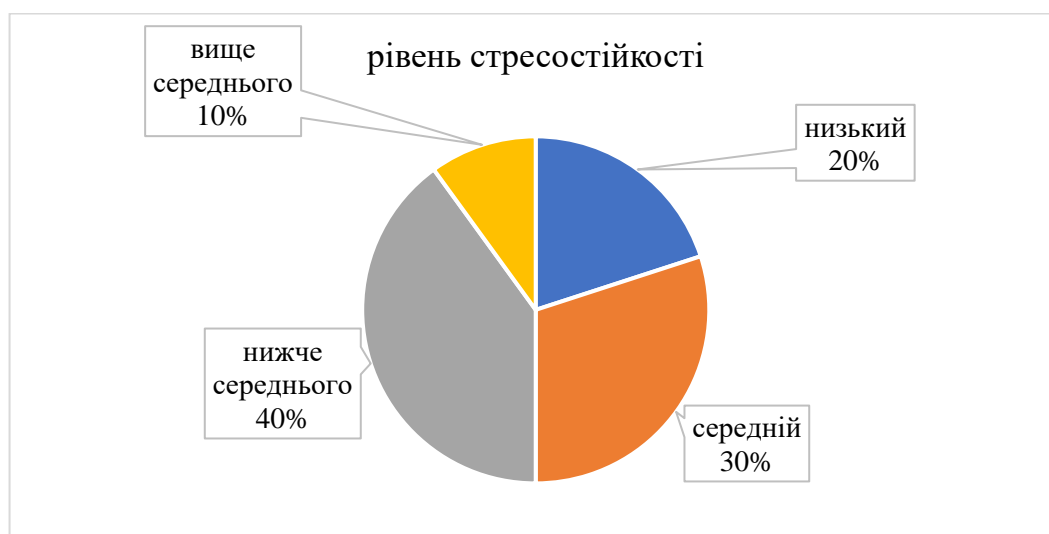


Рисунок 2.4. Рівень стресостійкості молоді (за методикою «Самооцінка стресостійкості особистості»)

Як можна побачити на рисунку 2.4, в групі виявлено 8 осіб з низьким рівнем розвитку стресостійкості (20%), 12 осіб (30%) з середнім рівнем. 40% молодих людей (16 осіб) мають стресостійкість на рівні нижче середнього. Вони мають вразливість до стресу та можливість розвитку психологічних проблем. Важливо вчасно виявити таких людей і надати їм необхідну підтримку та допомогу для збереження психічного здоров'я. Лише 4 молодих людей (10%) в вибірці мають високий та вище середнього рівень розвитку стресостійкості, що свідчить про високу здатність управляти стресом і впоратися з ним.

В результаті здійсненого нами кількісного та якісного аналізу даних, отриманих за методикою «Самооцінка стресостійкості особистості», можемо констатувати низький середній показник стресостійкості в групі молодих людей. На нашу думку, існує декілька причин зниження стресостійкості у молодих людей під час війни. По-перше, постійний страх смерті, стан стресу та тривоги, пов'язаний з небезпекою та невизначеністю, може викликати хронічний стрес, який впливає на психічне здоров'я та може призвести до виникнення депресії та посилення тривоги. Постійна загроза для життя та страх за власну безпеку можуть

привести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у молодих людей. Стан воєнного конфлікту може привести до почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям, що також впливає на психологічне здоров'я молодих людей та знижує стресостійкість.

Далі нами за допомогою кореляційного аналізу було досліджено взаємозв'язок між відношенням молоді до смерті та розвитком негативних психологічних станів (табл.2.5).

Як видно з таблиці 2.5, нами було виявлено тісний прямий зв'язок між атитюдами молоді щодо смерті «уникнення теми смерті» та «страх смерті» ($\check{R}=722^{**}$).

Взаємозв'язок між відношенням молоді до смерті та розвитком негативних психологічних станів може бути складним і багатогранним. Перш за все, відношення молоді до смерті може впливати на їхні психологічні стани через страх перед невідомим, невпевненість у майбутньому та почуття безсилля. Якщо молодь має негативне відношення до смерті, це може спричинити тривожність, депресію та інші негативні емоційні стани, що доведене за допомогою кореляційного аналізу. Нами було встановлене зворотній тісний зв'язок між показниками: «уникнення теми смерті» ($\check{R}=-,835^{**}$) та «страх смерті» ($\check{R}=-,919^{**}$) з показником «спокій-тривога», що свідчить про те що при формуванні негативних копінгов відношення до смерті у молоді виникає розвиток почуття тривоги.

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз «взаємозв'язок між неадаптивними атитюдами молоді щодо смерті та розвитком негативних психологічних станів»

Чинник		Уникнення теми смерті	Страх смерті	Ак	То	Са	Сп-Тр	В
УТС	\check{R} -Пірсона	1	,722**	-,029	,111	,033	-,835**	,497**
	Знач.2-ст		,000	,859	,496	,840	,005	,001
	N	40	40	40	40	40	40	40
СС	\check{R} -Пірсона	,722**	1	-,102	,039	-,101	-,919*	,393*
	Знач.2-ст	,000		,531	,813	,535	,045	,012
	N	40	40	40	40	40	40	40
АК	\check{R} -Пірсона	-,029	-,102	1	,213	,015	,224	-,061
	Знач.2-ст	,859	,531		,188	,929	,165	,707

	N	40	40	40	40	40	40	40
То	Ṙ -Пірсона	,111	,039	,213	1	,254	,104	-,105
	Знач.2-ст	,496	,813	,188		,114	,523	,517
	N	40	40	40	40	40	40	40
Са	Ṙ -Пірсона	,033	-,101	,015	,254	1	-,171	,087
	Знач.2-ст	,840	,535	,929	,114		,292	,593
	N	40	40	40	40	40	40	40
Сп- Тр	Ṙ -Пірсона	-,835**	-,919*	,224	,104	-,171	1	-,897**
	Знач.2-ст	,005	,045	,165	,523	,292		,000
	N	40	40	40	40	40	40	40
В	Ṙ -Пірсона	,497**	,393*	-,061	-,105	,087	-,897**	1
	Знач.2-ст	,001	,012	,707	,517	,593	,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

** . Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостор).

* . Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостор).

Виявлено зв'язок між показником Во: збудження емоційне та чинниками: «уникнення теми смерті» ($\check{R}=,497^{**}$), «страх смерті» ($\check{R}=,393^{**}$), це свідчить про те, що неадаптивний тип відношення молоді до смерті може впливати на розвиток негативних психологічних станів, таких як емоційне збудження, тривога, депресія, страх. Якщо молодь має негативне відношення до смерті, вона може відчувати постійний стрес і тривогу, що може призводити до розвитку психологічних проблем. Вони можуть почуватися вразливими та беззахисними перед необхідністю зустрічі зі смертю або втратою близької людини. З іншого боку, позитивне відношення до смерті може мати протилежний вплив на психологічний стан молоді. Якщо вони розуміють смерть як природну частину життя і мають внутрішню готовність до неї, це може допомогти їм бути більш витривалими та здатними адаптуватися до стресових ситуацій. Вони можуть бути більш впевненими у своїх можливостях, більш цінувати кожен момент життя та мати більш позитивне відношення до себе і свого майбутнього. Однак, важливо враховувати, що відношення молоді до смерті може бути дуже індивідуальним і залежати від багатьох факторів, таких як релігійні переконання, культурні впливи, особистий досвід тощо. Тому, хоча існує певний зв'язок між відношенням до смерті та психологічними станами, цей зв'язок може бути дуже індивідуальним і комплексним. Негативне відношення до смерті може спричинити появу страху перед власною смертю або смертю близьких людей. Цей страх може викликати

постійну тривогу і депресивний настрій, оскільки людина може постійно думати про неминучість смерті і втрату близьких.

Люди з високим рівнем стресостійкості можуть бути менш схильними до прояву негативних наслідків страху смерті.

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз «взаємозв'язок між стресостійкістю молоді та атитюдами молоді щодо смерті»

Чинник		Прийняття	Уникнення	Страх	Втеча	Нейтральне
Стресостійкість	\check{R} - Пірсона	,724**	-,393*	-,424**	,022	,721**
	Знач.2-ст	,000	,012	,006	,891	,000
	N	40	40	40	40	40

** . Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостор).

* . Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостор).

В результаті проведеного аналізу, в табл. 2.6 нами було встановлене тісний позитивний зв'язок між стресостійкістю та адаптивними атитюдами молоді щодо смерті молоді під час війни: прийняття смерті (\check{R} = ,721**) та нейтральне відношення (\check{R} = ,724**) (рис.2.5).

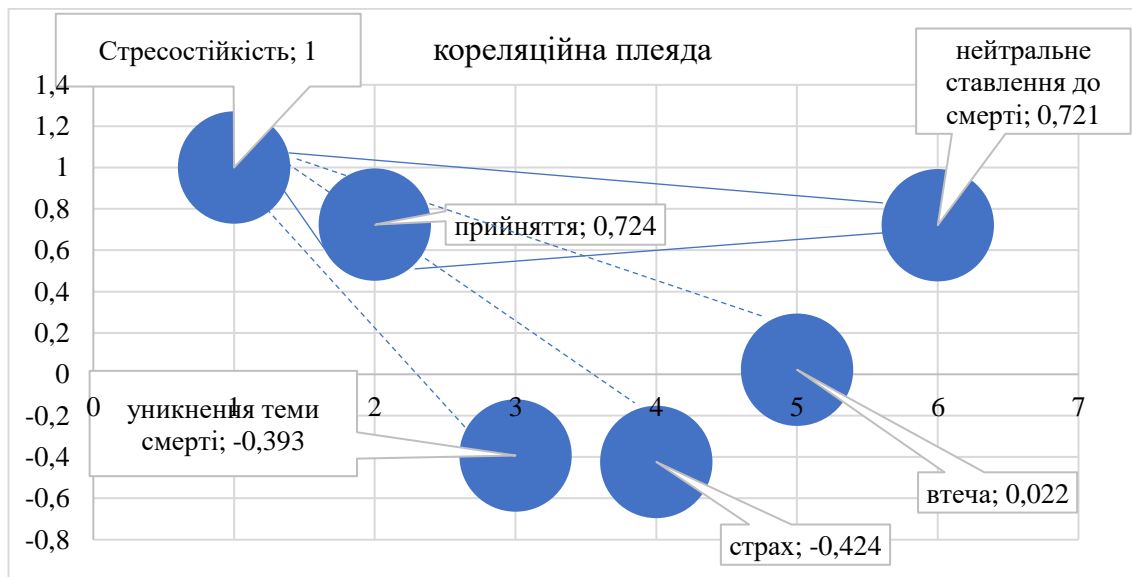


Рисунок 2.5. Кореляційна плеяда «взаємозв'язок між стресостійкістю та атитюдами молоді щодо смерті»

Молоді люди з високим рівнем стресостійкості можуть мати позитивне відношення до смерті під час війни, розуміючи її як невід'ємну частину життя.

Вони можуть бачити смерть як можливість цінувати кожен момент життя і жити на повну (табл.2.6). Такі люди можуть розвивати позитивні стратегії копіngu, які допомагають їм управляти своїми емоціями і стресом, пов'язаними зі смертю; вони можуть шукати підтримку у родини та друзів, займатися спортом або медитацією, розвивати свої інтереси і хобі, що допомагає знаходити радість у житті.

Неадаптивне відношення молоді до смерті може впливати на розвиток негативних психологічних станів, але люди з високим рівнем стресостійкості можуть бути менш схильними до прояву негативних наслідків страху смерті, завдяки своїй здатності ефективно керувати стресом і знаходити позитивні шляхи впоратися з ним (табл.2.7).

В результаті кореляційного аналізу встановлено тісний прямий зв'язок між показником стресостійкості та чинниками актуального психічного стану: активація ($\check{R}=,845^{**}$), тонус ($\check{R}=,894^{**}$), самопочуття ($\check{R}=,796^{**}$), спокій($\check{R}=,822^{**}$). Це свідчить про той факт, що люди з високим рівнем стресостійкості мають більш стійкий психічний стан. Вони можуть краще контролювати свої емоції і не дозволяють стресовим ситуаціям впливати на своє самопочуття і активність.

Таблиця 2.7

Кореляційний аналіз «взаємозв'язок між стресостійкістю молоді та чинниками актуального психічного стану»

Чинник		Активация	Тонус	Самопочуття	Спокий	Збудження емоційне
Стресостійкість	Ṙ - Пірсона	,845**	,894**	,796**	,822**	-,729**
	Знач.2- ст	,00	,001	,001	,001	,000
	N	40	40	40	40	40

** . Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостор).

* . Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостор).

Також встановлено зворотний зв'язок між показниками стресостійкості та емоційне збудження ($\check{R}=-,729^{**}$). Це свідчить про той факт, що люди з високим рівнем стресостійкості мають меншу схильність до емоційного збудження. Це

може бути пов'язано з їх здатністю ефективно управляти стресом і контролювати свої емоції.

Отже, гіпотеза про те, що молоді люди, які мають високий рівень стресостійкості є менш схильними до прояву негативних наслідків страху смерті в умовах військового конфлікту є доведеною.

В результаті здійсненого нами кількісного та якісного аналізу даних діагностики, можемо констатувати, що умови війни є надзвичайно стресовими і можуть розвинути страх смерті та спричинити значну емоційну та психологічну напругу у молодих людей. Однак, підвищення рівня стресостійкості може допомогти формувати адаптивні копінгові стратегії щодо відношення до смерті.

Молоді люди з високим рівнем стресостійкості мають здатність краще контролювати свої емоції і не дозволяти стресовим ситуаціям впливати на їх самопочуття і активність. Вони можуть бути більш зосередженими, раціональними та об'єктивними у важких ситуаціях, що допомагає їм зберегти психічний стан. Уміння контролювати емоції і залишатися стійкими може бути особливо корисним у воєнних умовах, коли люди знаходяться під постійним тиском, загрозою для життя та стикаються зі смертельними ситуаціями.

Формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті може відбуватися під впливом різних факторів. По-перше, важливу роль в цьому процесі грає соціалізація, тобто виховання та вплив оточуючого середовища на молоду людину. Якщо в сім'ї та освітньому закладі проводяться відкриті та спокійні бесіди про смерть, як про невід'ємну частину життя, це може допомогти молодим людям зрозуміти та приймати цей процес як нормальний.

По-друге, важливу роль у формуванні адаптивних атитюдів грає особистий досвід. Якщо молода людина має можливість стикнутися зі смертю близької людини або пережити власну тяжку хворобу, це може сприяти формуванню більш зрілої та адаптивної позиції стосовно смерті.

Крім того, важливу роль грає психологічна підтримка та психотерапевтична допомога. Якщо молоді люди мають можливість отримати допомогу в розвитку

своєї стресостійкості, це також сприятиме формуванню адаптивних атитюдів молоді щодо смерті.

Отже, формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті є складним процесом, який залежить від соціального середовища, особистого досвіду, освіти та психологічної підтримки.

Таким чином, підвищення рівня стресостійкості може бути ефективним засобом формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті в умовах війни. Це допоможе молодим людям зберегти психічне здоров'я та продовжувати функціонувати ефективно навіть у надзвичайно складних умовах.

РОЗДІЛ 3

ЗАХОДИ ІЗ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ АТИТЮДІВ МОЛОДІ ЩОДО СМЕРТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Розробка програми «Формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті в умовах війни»

Проблема формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті в умовах війни є актуальною і вимагає уваги. В умовах військових подій в нашій країні молоді доводиться стикатися зі стресом, загрозою для життя та постійною психологічною напругою. Часто молоді люди відчують страх смерті, небезпеку, що призводить до негативних наслідків для їх психічного здоров'я.

Негативні атитюди молоді щодо смерті, такі як: страх смерті та уникнення теми смерті, можуть призвести до розвитку психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та ін. Крім того, ці атитюди можуть обмежувати можливості молоді для адаптації до складних умов та збереження психічного здоров'я.

Корекція негативних атитюдів молоді щодо смерті в умовах війни є необхідною, оскільки це допоможе молодим людям ефективніше копіювати зі стресом та зберегти психічне здоров'я. Формування позитивного відношення до смерті дозволить молоді бачити її як невід'ємну частину життя, розуміти її значення та приймати як нормальний процес. Крім того, розвиток навичок контролю емоцій та копію зі стресом допоможе молоді ефективно реагувати на стресові ситуації та зберегти свою психічну стабільність.

Структурно-функціональна модель програми «Формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті в умовах війни» включає наступні елементи:

1. Цільова група: молодь, яка перебуває в умовах війни або конфлікту.
2. Мета програми: формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті, що допоможуть молоді ефективно впоратися з емоційними труднощами та стресом, пов'язаними з воєнним конфліктом.

3. Ключові компоненти програми (рис.3.1):

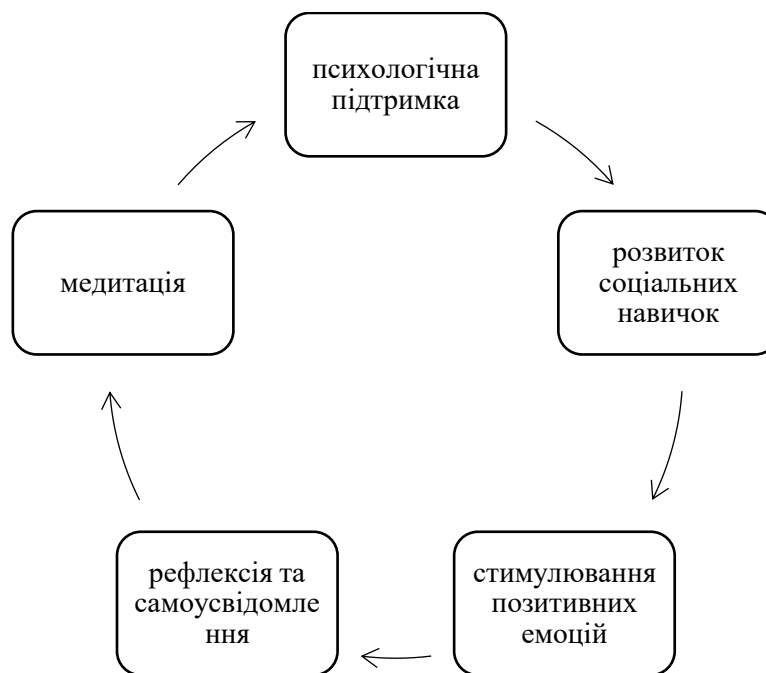


Рисунок 3.1. Ключові компоненти програми

– психологічна підтримка: надання індивідуальних консультацій та групових занять з психологом, спрямованих на розуміння і прийняття смерті, розвиток навичок емоційного саморегулювання та стресостійкості.

– розвиток соціальних навичок: тренування навичок ефективного спілкування, включаючи висловлення подяки та компліментів, підтримка інших у складних ситуаціях, розвиток емпатії та співчуття.

– стимулювання позитивних емоцій: використання посмішок, привітань та інших способів стимулювання позитивних емоцій у молоді, наприклад, за допомогою карток зі словами подяки або вдячності.

– рефлексія та самоусвідомлення: ведення щоденника або блокнота для рефлексії, записування своїх думок, почуттів та спостережень, що допоможе молоді краще розуміти себе та свої потреби.

– медитація: навчання молоді прийомам медитації та глибокого питання, що допоможуть заспокоїтися та зосередитися на своїх потребах та бажаннях.

4. Етапи програми:

Вступна стадія: ознайомлення з програмою, встановлення мети та очікувань, формування групи учасників.

Психологічна підтримка: проведення індивідуальних консультацій та групових занять з психологом для розуміння і прийняття смерті, розвитку навичок емоційного саморегулювання та стресостійкості.

Розвиток соціальних навичок: проведення тренінгів та групових занять для тренування навичок ефективного спілкування, висловлення подяки та компліментів, підтримки інших у складних ситуаціях, розвитку емпатії та співчуття.

Стимулювання позитивних емоцій: використання карток зі словами подяки або вдячності, проведення вправ на стимулювання позитивних емоцій.

Рефлексія та самоусвідомлення: надання щоденників або блокнотів для ведення рефлексії, проведення групових занять на обговорення та аналіз своїх записів.

Медитація: проведення тренувань та практик медитації та глибокого питання.

5. Оцінка програми: збір фідбеку від учасників програми, оцінка досягнутих результатів, внесення коректив у програму на основі отриманих даних.

6. Ресурси програми: фахівці з психології, матеріали для проведення групових занять, картки зі словами подяки або вдячності, листівки або папір для складання віршів або листівок, щоденники або блокноти для ведення рефлексії, тихе та спокійне місце для проведення медитаційних практик.

Розроблена нами структурно-функціональна модель допоможе організувати програму «Формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті в умовах війни» та забезпечити досягнення мети програми.

Розробка програми:

Актуальність проблеми. Програма спрямована на формування в молоді адаптивних копінгових стратегій відношення до смерті та розвиток стресостійкості в умовах війни. Програма допоможе молодим людям зберегти

психічне здоров'я та продовжувати функціонувати ефективно навіть у надзвичайно складних умовах.

Програма «Формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті в умовах війни» має на меті навчити молодь ефективно копінгувати зі стресом та підвищити їх рівень стресостійкості в умовах війни.

Основним завданням програми є:

- створити умови для відкритого, довірливого спілкування;
- формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті;
- зниження рівня тривоги та стресу;
- підвищення стресостійкості;
- розвиток навичок контролю емоцій та збереження психічного здоров'я.

Форма роботи: групова.

Цільова група: молодь.

Методи роботи:

1. Лекції та дискусії: проведення лекцій на теми стресу, смерті та копіngu, а також організація групових дискусій для обговорення індивідуальних досвідів та способів копіngu зі стресом.

2. Практичні вправи та тренінги: розвиток навичок саморегуляції та контролю емоцій через проведення практичних вправ, тренінгів з медитації, дихальних технік та релаксації.

3. Рольові ігри: організація рольових ігор для відтворення ситуацій, пов'язаних зі стресом та смертю, з метою розвитку навичок прийняття раціональних рішень та керування емоціями.

4. Індивідуальна консультація: надання індивідуальної психологічної підтримки та консультування учасників програми з питань стресу та смерті.

Кількість годин: програма розрахована на 8 занять по 2 години кожне.

Режим діяльності: програма розрахована на чотири тижня, заняття проводяться 2 рази в тиждень.

Матеріали та обладнання для програми:

- проектор та магнітофон;

- смарт дошка;
- картки зі словами подяки або вдячності;
- листівки або папір для складання віршів або листівок;
- щоденник або блокнот для ведення щоденника;
- тихе просторе та спокійне місце для занять й медитації.

Структура занять (рис.3.2):

1. Вступне слово, оголошення теми та мети заняття.
2. Теоретична частина: лекція, демонстрація відеоматеріалів, обговорення.



Рисунок 3.2. Структура заняття

3. Практична частина: виконання вправ, тренувань, рольових ігор.
4. Рефлексія та обговорення отриманих вражень.
5. Заключне слово, підбиття підсумків та домашнє завдання.

План програми:

1. Вступне заняття:

Визначення актуальності теми.

Огляд основних понять: стрес, смерть, копінг.

Позначення мети та завдань програми.

Психологічна діагностика.

2. Заняття 1: Стрес та його вплив на психіку

Ознайомлення з основними видами стресу.

Вивчення фізіологічних та психологічних проявів стресу.

Розгляд стресових ситуацій у воєнних умовах.

3. Заняття 2: Смерть як невід'ємна частина життя

Розуміння природи смерті та її значення.

Розвиток позитивного відношення до смерті.

Обговорення релігійних та культурних аспектів смерті.

4. Заняття 3: Копінгові стратегії.

Огляд основних копінгових стратегій.

Вивчення ефективних способів копіngu зі стресом в умовах війни.

Практичні вправи на розвиток навичок копіngu.

5. Заняття 4: Контроль емоцій та саморегуляція.

Розвиток навичок контролю емоцій.

Вивчення технік саморегуляції та релаксації.

Практичні тренування з контролю емоцій.

6. Заняття 5: Рольові ігри.

Організація рольових ігор для відтворення стресових ситуацій.

Розвиток навичок прийняття раціональних рішень та керування емоціями.

7. Заняття 6: Індивідуальна консультація.

Надання індивідуальної психологічної підтримки та консультування учасників програми.

8. Заключне заняття:

Підбиття підсумків програми.

Огляд отриманих навичок та стратегій копіngu.

Контрольна діагностика.

Планування подальших кроків для збереження психічного здоров'я.

Нами було розроблено цикл ігор та вправ для програми:

Ігри на формування адаптивного копіngu відношення до смерті:

1. Рольова гра. Розділіть молодь на групи і надайте кожній групі роль, пов'язану зі смертю, наприклад, лікар, психолог або родич померлої людини. Попросіть групи обговорити, як вони бачать свою роль у допомозі людям, які

стикаються зі смертю. Це допоможе молоді розуміти значення смерті та знаходити способи підтримки інших.

2. Колаж спогадів. Попросіть молодь створити колаж із фотографій та речей, що нагадують їм про померлих близьких або друзів. Під час створення колажу можна обговорювати спогади про цих людей та висловлювати свої почуття. Це допоможе молоді знайти способи вираження та прийняття своїх емоцій щодо смерті.

3. Письмовий журнал. Запропонуйте молоді вести письмовий журнал, в якому вони можуть висловлювати свої думки, почуття та спогади про смерть. Це може бути приватне місце, де вони можуть вільно висловлювати свої емоції та роздуми.

4. Гра-дискусія. Розділіть молодь на дві команди і надайте їм різні погляди на смерть, наприклад, позитивний та негативний. Попросіть команди обговорити свої погляди та аргументувати їх. Це допоможе молоді розширити свої знання про смерть та розвинути навички обговорення та аргументації своїх поглядів.

5. Творча робота. Запропонуйте молоді створити творчу роботу, яка відображає їхнє відношення до смерті, наприклад, малюнок, вірш або пісню. Попросіть їх поділитися своїми роботами та пояснити їх значення. Це допоможе молоді висловити свої думки та почуття щодо смерті через творчість.

Вправи на формування адаптивного копіngu відношення до смерті:

1. Вправа Лист до себе: Напишіть лист до себе, в якому ви висловите свої переживання та емоції щодо смерті. Зосередьтеся на тому, що ви хотіли б сказати самому собі, щоб почуватися краще і знаходити спокій.

2. Вправа Рольова гра: Розіграйте ситуацію, в якій ви маєте зіткнутися зі смертю. Спробуйте розіграти різні ролі - померлий, родич, друг або професіонал, який працює з померлими. Це допоможе вам краще розуміти та приймати смерть як невід'ємну частину життя.

3. Вправа Життєвий календар: Створіть життєвий календар, в якому ви будете записувати свої цілі, досягнення та плани на майбутнє. Це допоможе вам

бачити смерть як частину вашого життя і нагадувати собі про те, що ви хочете досягти.

4. Вправа Спільний час: Виділіть час для спілкування з близькими людьми. Проведіть якомога більше часу з тими, кого ви любите і хто вам дорогий. Це допоможе вам цінувати кожен момент і бачити смерть як нагадування про важливість життя.

5. Вправа Пошук позитивних моментів: Кожного дня записуйте у щоденник позитивні моменти свого життя, які вас надихають і роблять щасливими. Це можуть бути зустрічі з друзями, досягнення, нові враження або просто маленькі радощі. Ця вправа допоможе вам бачити позитив у житті навіть у важкі моменти.

Вправи та ігри на підвищення стресостійкості:

Вправи:

1. Дихання з рахунком. У цій вправі молодь повинна сидіти або лежати в зручному положенні і поступово збільшувати тривалість вдиху та видиху, рахуючи вдихи до 4 і видихи до 4. Це допоможе зосередитися на диханні та заспокоїти нервову систему.

2. Медитація на природу. Попросіть молодь уявити себе на улюбленому природному місці, наприклад, на пляжі або в горах. Попросіть їх уявити красу навколишнього середовища, почути звуки природи та відчувати спокій. Це допоможе зняти напругу і стрес.

3. Фізична активність. Запропонуйте молоді займатися фізичною активністю, такою як біг, йога або танці. Фізична активність допомагає звільняти ендорфіни, які покращують настрій та зменшують стрес.

4. Позитивні думки. Попросіть молодь скласти список своїх позитивних якостей та досягнень. Запропонуйте їм переглянути цей список, коли вони відчувають себе стресовано. Це допоможе зосередитися на позитивних аспектах життя і зменшити стрес.

5. Соціальна підтримка. Запропонуйте молоді обговорити свої проблеми та стресові ситуації з довіреною особою, такою як друг або родич. Взаємодія з іншими людьми та отримання підтримки може допомогти зняти напругу і стрес.

6. Дихальна вправа: Зосередьтеся на своєму диханні. Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до чотирьох, потім повільно видихайте через рот, рахуючи до шести. Повторюйте цю вправу протягом 5 хвилин, зосереджуючись тільки на своєму диханні.

7. Вправа Мій острівок спокою: Уявіть собі місце, де ви відчуваєте спокійним і безпечним. Це може бути будь-яке місце – пляж, гори, ліс або навіть ваша улюблена кімната. Уявляйте це місце якомога детальніше – запам'ятовуйте запахи, звуки, кольори. Коли ви відчуваєте стрес, уявляйте собі це місце і занурюйтесь у спокій і безпеку.

8. Вправа Розслаблення м'язів: Почніть з ніг і поступово переходьте до голови, розслабляючи кожен м'яз на шляху. Зосередьтеся на відчуттях розслаблення і спокою, які ви відчуваєте у кожному м'язі.

9. Вправа Візуалізація: Сконцентруйтеся на позитивних моментах свого життя або на планах на майбутнє. Візуалізуйте себе досягнення своїх цілей і відчуйте радість і задоволення, яке це приносить.

Ігри на підвищення стресостійкості:

1. Гра Хто більше: Утримуйте дихання на якомога більш тривалий час. Запишіть свій рекорд і спробуйте його побити. Ця гра допоможе вам зосередитися на своєму диханні і розслабитися.

2. Гра Стресовий м'яч: Використовуйте стресовий м'яч або будь-який інший предмет, який можна стискати в руці. Стискаючи його, уявляйте, що відчуваєте, як стрес відходить від вас.

3. Гра Змагання зі стресом: Запропонуйте своїм друзям або членам сім'ї змагатися, хто краще зможе розслабитися після стресового дня. Використовуйте будь-які засоби, які вам подобаються - медитацію, розслаблюючу музику або читання книги.

4. Гра Позитивні слова: Запишіть на окремих картках позитивні слова або фрази, такі як: спокій, сила, позитив. Потім виберіть одну картку кожного дня і зосередьтеся на цьому слові протягом дня. Це допоможе вам знаходити позитивні моменти навіть у стресових ситуаціях.

5. Гра Щоденник подяки: Кожного дня записуйте у свій щоденник хоча б одну річ, за яку ви вдячні. Це можуть бути навіть найменші речі, наприклад, сонце, посмішка від незнайомця або смачна їжа. Ця гра допоможе вам фокусуватися на позитивних моментах і забувати про стрес.

Вправи привітання:

1. Вправа Подяка: Запишіть на окремих картках слова подяки або вдячності, такі як дякую, ви дуже цінні для мене, я вдячний за вашу підтримку. Кожного дня виберіть одну картку і передайте це привітання людині, якій ви хочете висловити свою вдячність.

2. Вправа Посмішка: Зустрічайте людей з посмішкою на обличчі. Посмішка є простим, але потужним способом передати свої позитивні емоції та привітання. Пам'ятайте, що посмішка може зробити день кращим для когось і навіть покращити ваш настрій.

3. Вправа Комплімент: Спробуйте кожен день зробити хоча б один комплімент людині, з якою ви спілкуєтесь. Це може бути комплімент до її зовнішності, досягнень або характеру. Компліменти допомагають зміцнити взаємини та підвищити настрій як вам, так і отримувачу.

4. Вправа Вірш: Складіть невеликий вірш або листівку з привітанням для людини, яку ви хочете привітати. Використовуйте свою фантазію та почуття, щоб передати свої емоції та побажання. Це особливий спосіб показати свою турботу та любов до іншої людини.

Вправи на рефлексію:

1. Вправа Щоденник: Ведіть щоденник, в якому записуйте свої думки, почуття та спостереження про себе і своє життя. Це допоможе вам краще розуміти себе, свої потреби і цінності.

2. Вправа Самооцінка: Проведіть час на самооцінку свого життя. Задайте собі питання про свої досягнення, цілі, сильні сторони і області для покращення. Розгляньте свої успіхи та невдачі і зробіть висновки для майбутнього.

3. Вправа Медитація: Проведіть декілька хвилин на медитацію і зосередьтеся на своїх думках та емоціях. Спостерігайте за ними без суджень і

просто сприймайте їх. Це допоможе вам заспокоїтися і зосередитися на своїх потребах і бажаннях.

4. Вправа Глибоке питання: Задайте собі глибокі питання про свої цілі, мрії і значення. Розгляньте свої мотиви і роздумуйте про те, що є дійсно важливим у вашому житті. Це допоможе вам краще зрозуміти себе і прийняти свої рішення на основі внутрішньої гармонії.

Прогнозовані результати:

- формування адаптивних копінгів відношення до смерті, підвищення рівня емоційної стійкості до стресових ситуацій; оволодіння навичками саморегуляції особистості; позитивна динаміка в рівні стресостійкості; оволодіння практичними навичками використання резервних можливостей організму в екстремальних стресових ситуаціях.

- збільшення позитивних емоцій та підвищення настрою через посмішки та привітання;

- покращення самоусвідомленості та розуміння себе через ведення щоденника та рефлексію;

- заспокоєння та зосередження на своїх потребах та бажаннях через медитацію та глибоке питання.

3.2. Оцінка ефективності запропонованих заходів

Для виявлення ефективності розробленої програми нами було проведено контрольну діагностику молодих людей за методикою «Профіль атитюдів молоді щодо смерті», DAP-R та оцінено зміни в формуванні атитюдів молоді щодо смерті (табл.3.1).

Як можна побачити на рисунку 3.3 результати контрольної діагностики показали позитивні зміни в формуванні атитюдів молоді щодо смерті.

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз відношення до смерті молоді в контексті військових подій (n=40) (за методикою «Профіль атитюдів молоді щодо смерті», DAP-R) (контрольний етап)

Шкала	N	Констатуючий етап		Контрольний етап	
		Сер.	SD M	Сер.	SD M
Прийняття-наближення смерті	40	2,175	1,19588	2,360	1,23501
Уникнення теми смерті	40	4,425	1,29867	3,140	1,34855
Страх смерті	40	4,225	1,20868	3,163	1,28261
Прийняття смерті як втечі	40	1,750	,98058	1,228	1,14205
Нейтральне прийняття смерті	40	2,700	1,45355	4,898	1,33244

Так, після участі в програмі молоді люди знайшли сили до зміни власного відношення до смерті. Результати свідчать наявність значних змін за чинником «нейтральне прийняття смерті» (2,7→4,89). Позитивні зміни до зниження показників спостерігається за атитюдами: уникнення теми смерті (4,42→3,14), страх смерті (4,22→3,16), що свідчить про зменшення негативної ваги страху смерті на особистість молоді.

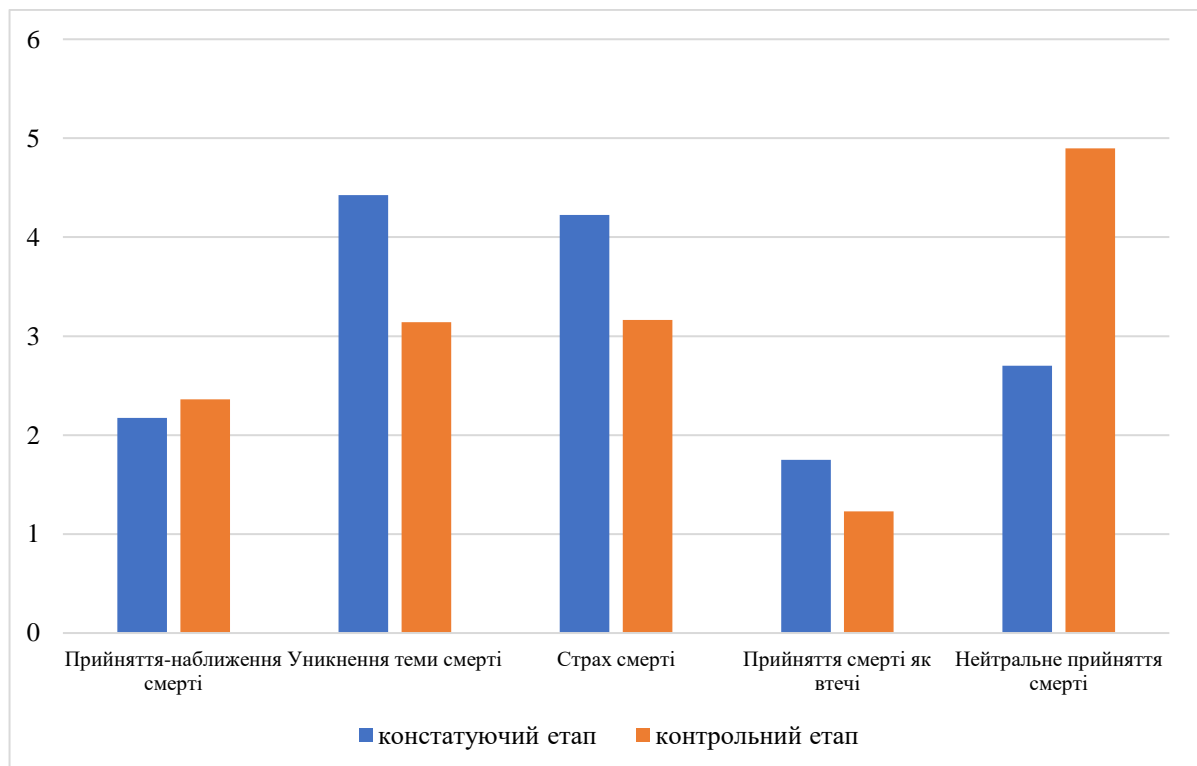


Рисунок 3.3 Зміни атитюдів молоді щодо смерті (за методикою «Профіль атитюдів молоді щодо смерті», DAP-R)

Зниження показників атитюдів: «страх перед смертю» й «уникнення теми смерті» при значному підвищенні результатів за шкалою нейтрального прийняття смерті можуть свідчити про зниження рівня тривожності та страху перед смертю молодих людей в групі, а також про збільшення рівня прийняття смерті як невід'ємної складової життя.

На нашу думку це є результатом реалізації корекційної програми, яка допомогла молодим людям знизити рівень тривожності та страху, а також надала можливість зрозуміти те, що смерть є невід'ємною частиною життя і може бути прийнята з певним рівнем спокою та розуміння.

Наступним етапом стала контрольна діагностика актуального стану молоді (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз показників актуального стану молоді (n=40) (за методикою «Актуальний стан») (контрольний етап)

Фактор	N	Констатуючий етап		Контрольний етап	
		Сер.	SD M	Сер.	SD M
Ак-АС: Активація/деактивація	40	43,7000	8,80035	46,84	4,6312
То-АС: Тонус високий/низький	40	46,1000	6,65178	49,15	3,8926
Са: Самопочуття фізичне	40	49,1250	5,90605	51,26	3,2251
Сп-АС: Спокій/тривога	40	34,6500	11,47919	44,35	2,9416
Во: Збудження емоційне	40	49,6500	10,80491	30,28	3,8872

З таблиці 3.2 видно, що результати контрольної діагностики свідчать про загальне покращення актуального психічного стану молоді за всіма чинниками.

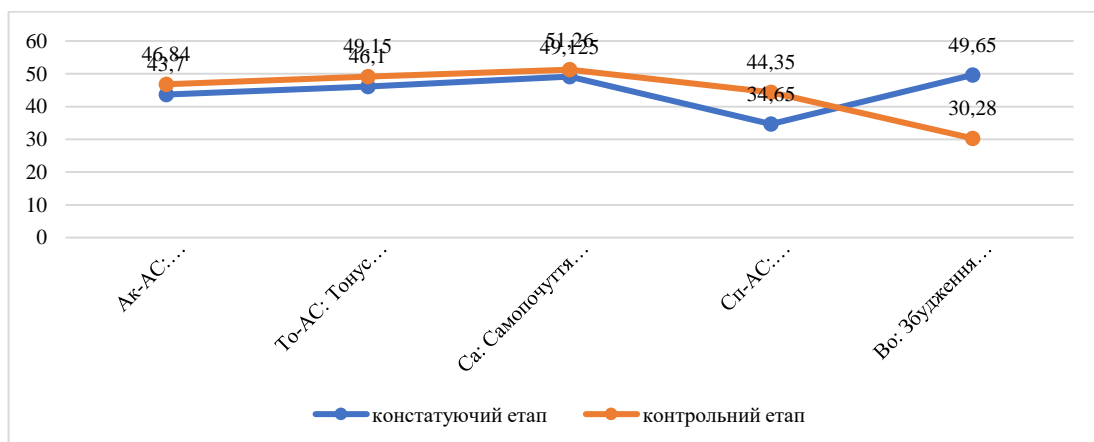


Рисунок 3.4. Зміни психічного стану молоді (за методикою «Актуальний стан»)

Як можна побачити на рисунку 3.4, спостерігаються позитивні зміни за шкалою активації (42,7→46,84), що свідчать про готовність молоді діяти, прагнення змінити ситуацію у бажаний бік, подолати труднощі. Значне покращення свідчать показники за шкалою самопочуття (49,12→51,26), що свідчить про покращення фізичного самопочуття молоді та подолання тілесного дискомфорту. Спостерігається підвищення тону (46,1→49,15).

Значне підвищення показника спокою в групі (34,65→44,35) свідчить про подолання тривоги та занепокоєння. Значне зниження показника збудження емоційне: (49,6500→30,28) свідчить про покращення рівня емоційного саморегулювання, зняття напруги та нервозності.

Наступним етапом нами було проведено контрольну діагностику самопочуття, активності, настрою молоді (табл.3.3).

Як бачимо в таблиці 3.3, результати контрольної діагностики свідчать про зменшення ознак стресу в групі молодих людей (4,4925→3,21). Отримані показники за шкалою активність також демонструють позитивну динаміку (4,7725→4,98), що свідчить про підвищення фізичної та психічної активності молодих людей (рис.3.5).

Таблиця 3.3

**Результати діагностики самопочуття, активності та настрою молоді (п=40)
(за методикою «САН») (контрольний етап)**

Фактор	N	Констатуючий етап		Контрольний етап	
		Сер.	SD M	Сер.	SD M
Стрес (самопочуття)	40	4,4925	,82877	3,214	1,446
активність	40	4,7725	,77921	4,986	2,114
настрій	40	3,8400	,61260	4,225	1,887

Зменшення ознак стресу та зростання активності в групі молодих людей після тренінгу свідчать про успішність тренінгу з формування адаптивних атиюдів молоді щодо смерті. Зменшення ознак стресу вказує на те, що учасники тренінгу здатні краще розуміти та приймати смерть як невід'ємну частину життя. Вони можуть бути менш побоюватися цього процесу та бути більш готовими до

нього. Зростання активності в групі молодих людей свідчить про те, що вони можуть почати більше говорити про смерть, ділитися своїми емоціями та досвідом, а також шукати способи підтримки один одного в цьому процесі.

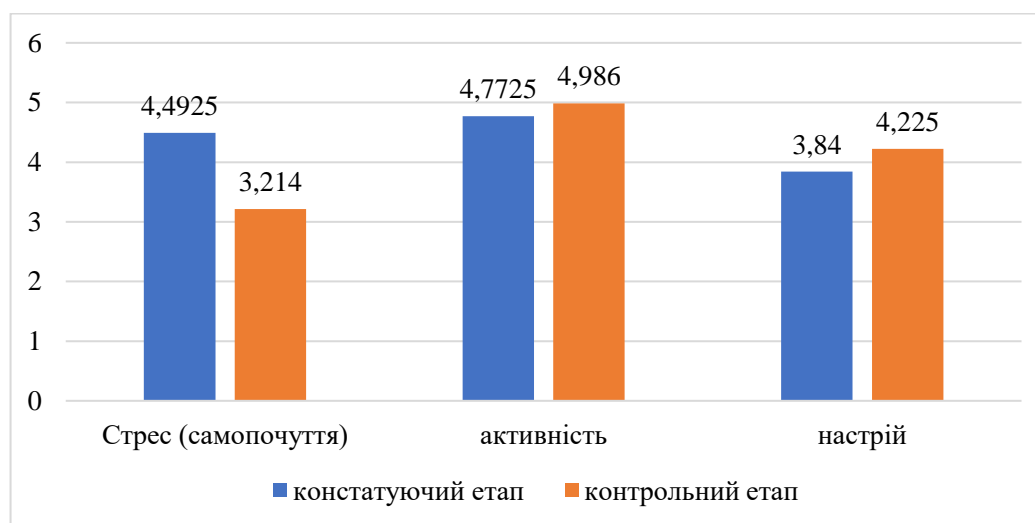


Рисунок 3.5. Зміна показників САН (за методикою «САН»)

За шкалою «настрій» показник значно збільшився (3,84→4,22), що свідчить про загальне покращення настрою молоді, зменшення тривожності, роздратування та ін. негативних емоцій.

Далі за методикою «Самооцінка стресостійкості особистості» на контрольному етапі дослідження нами було оцінено стресостійкість молодих людей (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз стресостійкості (n=40) (за методикою «Самооцінка стресостійкості особистості») (контрольний етап)

Етап	N	Мін	Мах	Сер.	SD M
констатуючий	40	28,00	52,00	42,0000	7,03471
контрольний	40	27,00	36,00	30,6000	2,29604

Результати порівняльного аналізу отриманих результатів показали те, що стресостійкість в групі молодих людей значно зросла та складає на контрольному етапі (30,6±2,29) - рівень вище середнього (рис.3.6) проти (42,0±7,03) на констатуючому етапі. Чим менше число (сумарне число) балів, тим вище стресостійкість, і навпаки.

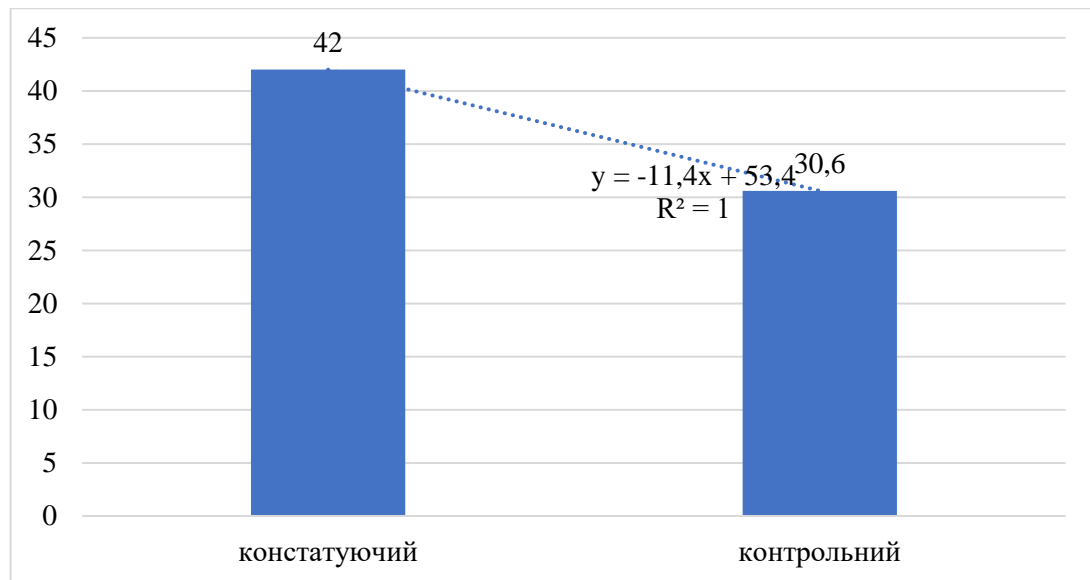


Рисунок 3.6. Зміна стресостійкості молоді в групі

Як можна побачити на рисунку 3.6 в результаті реалізації тренінгу в групі молодих людей на контрольному етапі значно покращилися показники стресостійкості, а рівень стресу молоді знизився з 42 до 30,6.

Підвищення рівня стресостійкості молодих людей може бути пов'язано з розвитком таких психологічних особливостей, як:

1. Саморегуляція емоцій. Люди з високим рівнем стресостійкості можуть краще контролювати свої емоції в стресових ситуаціях; швидше відновлюватися після стресу та знаходити способи розслаблення.
2. Позитивний настрій. Молоді люди з високим рівнем стресостійкості можуть стати більш оптимістичними та позитивно налаштованими. Вони можуть бачити виклики як можливості для розвитку та зростання.
3. Гнучкість у мисленні. Молодь з високим рівнем стресостійкості може стати більш гнучкою у своєму мисленні та здатною швидко адаптуватися до нових ситуацій. Вона може бути більш толерантною до невизначеності та невпевненості.
4. Самодисципліна. Молоді люди з високим рівнем стресостійкості можуть мати високий рівень самодисципліни та здатність до самоконтролю. Вони є більш організованими та здатними до планування свого часу та ресурсів.

Таким чином, в результаті здійсненого нами кількісного та якісного аналізу даних діагностики, успішність тренінгу з формування адаптивних атиюдів молоді щодо смерті позначається зменшенням стресу учасників та зростанням активності в групі, що свідчить про позитивні зміни в їхньому сприйнятті та ставленні до цього складного життєвого процесу.

Результати контрольного тестування свідчать про позитивні зміни в формуванні атиюдів молоді щодо смерті та значне покращення психологічного стану випробуваних після проходження програми психокорекції (зниження тривоги, зменшення емоційного збудження, підвищення активності, стресостійкості, покращення настрою та ін.), що свідчить про її ефективність. Ці психологічні особливості можуть бути розвинуті за допомогою тренування та практики, а також за допомогою психологічної підтримки та консультування.

Таким чином, корекція негативних атиюдів молоді щодо смерті в умовах війни є необхідною для забезпечення психологічного благополуччя та адаптації молоді до складних умов. Програма «Формування адаптивних атиюдів молоді щодо смерті в умовах війни» має на меті саме це - навчити молодь ефективно копіювати зі стресом та підвищити їх рівень стресостійкості, а також формувати позитивне відношення до смерті та розвивати навички контролю емоцій.

ВИСНОВКИ

Таким чином, за результатами проведеного дослідження проблеми відношення молоді до смерті в умовах військових подій було визначене наступне:

Війна є складною ситуацією, яка ставить перед людьми низку викликів, зокрема, змушує їх зіткнутися зі своїми страхами та переживаннями щодо смерті. Психологічні аспекти відношення особистості до смерті в контексті війни є важливими для розуміння людської поведінки під час конфліктів.

Страх є базовою, однією з найбільш поширених емоцій, яка виникає відчуття загрози або небезпеки. Він відіграє важливу роль у житті людини, має вплив на психічний і фізичний стан. На біологічному рівні страх сигналізує про небезпеку та слугує інстинкту самозбереження, захищаючи організм. Якщо смерть є загрозою біологічному існуванню, то страх смерті служить інстинкту виживання.

Проблема страху смерті є однією з основних тем в психології і має багато теорій та підходів щодо її аналізу, що допомагають розуміти, як страх перед смертю виникає та як його можна зменшити. Психологи вважають, що відношення до життя та смерті може варіюватися у залежності від багатьох факторів, таких як вікова категорія, релігійні переконання, культурні розбіжності та особистісні характеристики. Наприклад, деякі люди можуть мати більш оптимістичне відношення до життя та менше боятися смерті, тоді як інші можуть бути більш песимістичними та боятися смерті.

Під час війни загроза життю стає одним з елементів, який завжди поруч. Тож страх смерті перетворюється на явище, що може постійно супроводжувати людину, тому необхідно приділяти увагу роботі зі своїм психологічним станом.

Молодь є однією з найбільш вразливих груп населення під час війни. Їхнє формування як особистості ще триває, тому вони можуть бути більш чутливими до впливу зовнішнього середовища. Під час війни молодь може відчувати різноманітні емоції, такі як: страх, тривога, безнадія, гнів та інші. Ці емоції можуть впливати на їхню поведінку та формування ціннісних орієнтацій.

Одна з основних особливостей розвитку емоціональної сфери молоді під час війни є зростання тривожності та страху. Молоді люди можуть відчувати страх перед смертю, втратою близьких, втратою контролю над своїм життям та інші. Це може призвести до зниження самооцінки, почуття безсилля та депресії. Поведінка молоді під час війни також може змінитися. Вони можуть стати більш агресивними, ізольованими та нерозуміючими. Це може бути пов'язано з почуттям безпорадності та невпевненості у майбутньому.

Страх смерті може бути особливо інтенсивним у період молодості і спричинити розвиток різних психологічних проблем. До розвитку страху смерті у молоді під час війни можуть привести: утрата почуття безпеки внаслідок вразливості практично всієї території країни для ракетних обстрілів та атак БПЛА; переміщення в інші регіони або країни й пов'язані з цим утрата роботи й звичного, комфортного середовища; побутові негаразди; фінансові труднощі; соціальна ізоляція; невпевненість у майбутньому і тривога за рідних та близьких. Тому важливо надавати психологічну підтримку молодим людям в цьому складному періоді їх життя.

Нами було проведене емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей відношення молоді до смерті та розвитку страху смерті в період військових подій та розробка рекомендацій щодо психологічної допомоги. Виявлено, що відношення молоді до смерті в умовах військового конфлікту є дуже складним. Деякі молоді люди можуть розвивати негативне відношення до смерті через постійний страх і загрозу для свого життя. Вони можуть постійно думати про неминучість смерті і втрату близьких, що призводить до тривоги, депресії та інших психологічних проблем.

Слід зазначити, що результати проведених розрахунків виявили сформовані негативні копінги відношення до смерті в більшості випробуваних (страх смерті, уникнення теми смерті). Незважаючи на те, що дані показники в групі знаходяться в середніх допустимих межах, вони є найбільш виразними серед інших видів відношення до смерті.

Негативні стратегії копіngu відношення до смерті включають: уникання: відхилення від проблем і стресу шляхом відволікання уваги або відмови від зайнятості; вживання алкоголю або наркотиків: використання речовин для заспокоєння або втілення негативних емоцій може призвести до залежності та погіршення психічного стану; вираження агресії: вираження негативних емоцій через фізичне або вербальне насилля може спричинити конфлікти та подальше насилля; внутрішнє замкнення: уникання спілкування та висловлювання своїх почуттів і думок може призвести до соціальної ізоляції та погіршення психічного стану.

Однак, існують й інші особливості відношення молоді до смерті в умовах військового конфлікту. Деякі молоді люди можуть розвивати своєрідну ментальну міцність і здатність впоратися зі стресом та загрозою смерті. Вони можуть бачити смерть як невід'ємну частину воєнного конфлікту і розуміти її як ризик, з яким вони повинні жити. Такі люди можуть розвивати позитивні стратегії копіngu, які допомагають їм управляти своїми емоціями і стресом, пов'язаними зі смертю. Вони можуть шукати підтримку у товаришів по зброї або ветеранів, займатися фізичною активністю або медитацією, розвивати свої інтереси і хобі, що допомагає їм знаходити радість у житті навіть в умовах військового конфлікту.

Позитивними копіngами відношення до смерті під час війни можуть бути прийняття-наближення смерті та нейтральне прийняття смерті. Ці позиції означають, що молода людина має здатність приймати смерть як частину життя без страху або негативних емоцій. Вони можуть допомогти людині розуміти і приймати смерть як необхідну складову життя, що може сприяти покращенню її психологічного стану.

Негативні атигюди молоді щодо смерті, такі як: страх смерті та уникнення теми смерті, можуть призвести до розвитку психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий емоційний розлад та ін. Крім того, ці атигюди можуть обмежувати можливості молоді для адаптації до складних умов та збереження психічного здоров'я.

Психологічна підтримка, терапія або консультування можуть допомогти молодій людині зрозуміти та перебороти свої страхи, а також розвивати позитивне відношення до життя та смерті.

Нами було розроблено та реалізовано програму «Формування адаптивних атитюдів молоді щодо смерті в умовах війни», що допоможе молодим людям зберегти психічне здоров'я та продовжувати функціонувати ефективно навіть у надзвичайно складних умовах.

Результати порівняльного аналізу отриманих результатів показали зниження показників атитюдів: «страх перед смертю» й «уникнення теми смерті» при значному підвищенні результатів за шкалою нейтрального прийняття смерті можуть свідчити про зниження рівня тривожності та страху перед смертю молодих людей в групі, а також про збільшення рівня відношення прийняття смерті як невід'ємної складової життя.

На нашу думку це є результатом реалізації корекційної програми, яка допомогла молодим людям знизити рівень тривожності та страху, а також надала можливість зрозуміти те, що смерть є невід'ємною частиною життя і може бути прийнята з певним рівнем спокою та розуміння.

Результати контрольної діагностики свідчать про загальне покращення актуального психічного стану молоді за всіма чинниками. Стресостійкість в групі молодих людей значно зросла та складає на контрольному етапі ($30,6 \pm 2,29$) - рівень вище середнього.

Спостерігаються позитивні зміни за шкалою активації ($42,7 \rightarrow 46,84$), що свідчать про готовність молоді діяти, прагнення змінити ситуацію у бажаний бік, подолати труднощі. Значне покращення свідчать показники за шкалою самопочуття ($49,12 \rightarrow 51,26$), що свідчить про покращення фізичного самопочуття молоді та подолання тілесного дискомфорту.

Спостерігається підвищення тонусу ($46,1 \rightarrow 49,15$). Значне підвищення показника спокою ($34,65 \rightarrow 44,35$) свідчить про подолання тривоги та занепокоєння. Значне зниження показника збудження емоційне: ($49,6500 \rightarrow 30,28$)

свідчить про покращення рівня емоційного саморегулювання, зняття напруги та нервозності.

Результати контрольного тестування свідчать про позитивні зміни в формуванні атитюдів молоді щодо смерті та значне покращення психологічного стану випробуваних після проходження програми психокорекції (зниження тривоги, зменшення емоційного збудження, підвищення активності, стресостійкості, покращення настрою та ін.), що свідчить про її ефективність. Ці психологічні особливості можуть бути розвинуті за допомогою тренування та практики, а також за допомогою психологічної підтримки та консультування.

Проведені розрахунки доказали ефективність розроблених заходів.

Таким чином, корекція негативних атитюдів молоді щодо смерті в умовах війни є необхідною для забезпечення психологічного благополуччя та адаптації молоді до складних умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арьес Ф. Человек перед лицом смерти: пер. с фр. /под ред. Оболенской С.В. Донецк.: Издательская группа «Прогресс», 1996. 528 с.
2. Білоус О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
3. Білорусов С.О. Психологія страху смерті. Харків: Віват. 2020. 522с.
4. Богданова І. Емоційна регуляція: психологічні аспекти/ *Психологічний журнал*, 2013. 5(2), С.245-260.
5. Боулбі Дж. Смерть і психологія: розуміння процесу життя та смерті. Пер. з англ. Київ: Пульсари. 2020. 316с.
6. Букс Н., Конт Ф. Семіотика страху. Харків: Європа, 2005. 456 с.
7. Вагін І.О. Психологія життя та смерті: навч. посібн.. Харків: Ліра. 2018. 168с.
8. Вангенехайм А. Смерть - останній акт. Київ: Юсиніан. 2020. 304с.
9. Варій М.Й. Психологія: підручник. Київ: Вид-во Центр учбової літератури. 2009. 288 с.
10. Війна: що робити зі страхом і панікою. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-60604260>
11. Гаврілова Т. А. Страх смерті в підлітковому та юнацькому віці/ *Питання психології*, 2017. С. 63-71.
12. Гаркавенко Н., Доскач С. Психологічні особливості відношення молоді до смерті в умовах війни / *Психологічні науки*, 2023. № 2 (114) URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-2-114-9>
13. Григоренко Н. Вплив релігійності на відношення до смерті: психологічний аналіз/ *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Психологія*, 2018. 4(12), 210-225.
14. Гроф С., Хеліфакс Дж. Людина перед обличчям смерті. Пер. з англ. А. І. Неклесса. Харків: Ліра. 2018. 246 с.

15. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід) : колективна монографія. /за заг. ред Г. Католик. Львів: Місіонер, 2022. 352 с.
16. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / Ю. В. Александров, І. Є. Богданова, Ю. В. Воронова та ін.; за заг. ред. О. В. Тімченко. Харків : ХНАДУ ; НУЦЗУ, 2010. 291 с.
17. Заброцький М.М. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2016. 92 с.
18. Загальна психологія: підручник / за. ред. акад.. С.Д. Максименка. 3-є вид. перероб. і доп. Вінниця: Нова Книга. 2006. 688 с.
19. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська,, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. 806с.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Кастельс Р. Психологія смерті: підхід до розуміння та дослідження. Львів: Брама, 2021. 144с.
22. Католик Г. В. Стульківська М. М. Сприйняття дітьми смерті. Вікові та больові аспекти/*Соціально-правові студії*. 2020. Випуск 2 (8). С. 210-217.
23. Католик Г. В., Біннебезель Й. Сприйняття страху смерті в контексті замісної реляційної терапії та танатопедагогіки / *Психологія і особистість*. 2015. №2. Ч. 2. № 2 (8). С. 208-225.
24. Климчук В.О., Горбунова В.В. Відношення до смерті та проблема розвитку еґо-ідентичності в юнацькому віці / *Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний освітньо-методичний журнал*. 2011. №5. С. 13-17.
25. Ковальчук І. Відношення до смерті: психологічні аспекти/*Український журнал психології*, 2010. 7(2), 45-60.
26. Козачинська В.В. Українське бароко: героїкоантичне бачення концепту смерті /*Наукові записки: Філософія та релігієзнавство*. Т. 20. Київ, 2002. С. 51-54.

27. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник. КиївОдеса: Фенікс, 2022. 88 с.
28. Кравченко О. Вплив емоцій на психологічний стан людини/ *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2016. 12(4), 120-135.
29. Кристоферсен Л. Психологія смерті і марнославства. Пер. з англ. Київ: Грані-Т. 2022. 208с.
30. Кюблер-Росс Е. Відношення до смерті: психологічні аспекти. Київ: Komora. 2021. 186с.
31. Лазуренко О.О. Психологія емоцій. Підручник. Київ: ФО-П Босецький. 2018. 264с.
32. Левченко Н. Психологія емоцій: основні теорії та дослідження/ *Психологічний вісник*, 2011. 9(2), 45-60.
33. Лебедев Д.В., Лебедева С.Ю., Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Тімченко О.В. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смисловий аспект: Монографія. Хмельницький: УЦЗУ, 2009. 128 с.
34. Литвиненко В. Відношення до смерті у підлітків: вплив сімейного середовища/ *Український психологічний журнал*, 2009. 4(1), 320-335.
35. Маккол М. Смерть і психологія: взаємозв'язок і вплив на психічне здоров'я. Київ: Видавництво Марка Мельника. 2018. 188с.
36. Макуха М. Відношення до смерті та міра невротизації особистості URL: <http://umapallata.livejournal.com/6301.html>
37. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Харків : ХНУВС, 2022. С. 205–207.
38. Мельник І. Фактори, що впливають на відношення до смерті у пацієнтів з онкологічними захворюваннями/ *Психологічний журнал*, 2015. 2(8), 180-195.

39. Мирончак К. В. Дослідження страху смерті: труднощі та перспективи. Київ: КиМУ, 2015. 37с.
40. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.
41. Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість / *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Випуск 2 (2), 2012. С.361-370.
42. Мирончак К.В. Вплив практики усвідомлення власної смертності на організацію життєвого досвіду особистості / *Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. праць*. Київ : ЕКМО, 2016. Вип. 3. С. 89–93.
43. Мирончак К.В. Вплив чиннику усвідомлення смерті на побудову особистістю свого життєвого сценарію / *Вісник Національного університету оборони України*, 2014. Вип. 5(42). С. 285–290.
44. Мирончак К.В. Емпіричні параметри страху смерті як способу організації життєвого досвіду/ *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2016. вип. 3. С. 65 -70.
45. Мирончак К.В. Зустріч зі смертю як технологія життєтворення особистості / *Розд. колектив. монографії «Психологія життєтворення особистості в сучасному світі»/ Ін-т соц.. та політ. психол. НАПН України; гол. ред. Т.М. Титаренко*. Київ: Міленіум, 2016. С. 158–178.
46. Мирончак К.В. Концептуалізація смерті в екзистенціальній психології: вимір духовності / *Зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф. "Філософ.-психол. аспекти духовності: соціально-економічні трансформації та відродження національної гідності"* за ред. В.П. Мельника, С.Д. Максименка Львів: СПОЛОМ, 2015. С. 150–153.
47. Мирончак К.В. Психологічний вплив страху смерті на особистість/ *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 361–370.

48. Мойсієнко Я. В. Відношення до смерті як предмет психологічного дослідження/*Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*, 2014. №5(122). С. 57-63.
49. Морозова А. Психологія емоційних станів / *Педагогіка і психологія*, 2010. 8(3), 210-225.
50. Ноймарк Р. Відношення до смерті: психологічний підхід. Київ: Віхола, 2021. 104с.
51. Попелюк Т. А. Життя та смерть у контексті української соціонормативної культури / *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2003. № 11. С.132-142.
52. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
53. Психологічна підтримка під час війни. URL: <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicine/psihologicna-pidtrimka-pidcas-vijni>
54. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука / збірник статей за редакцією М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 419 с.
55. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги : навчально-методичний посібник. Запоріжжя, 2017. 72 с.
56. Сергєєнкова О.П. Загальна психологія: навч.посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 296 с.
57. Томас Е. Відношення до смерті: психологічні аспекти і вплив на психіку. Київ: Друкарь. 2021. 110с.
58. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник. Київ: Либідь, 2001. 390 с.
59. Федорченко С.В. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Київ: ПП PVM-print, 2017. 96с.
60. Феллер Р. Психологія відношення до смерті: теорії та дослідження. Київ: Логос. 2019. 344с.

61. Хіллман Дж. Психологія смерті: вплив на психологічний стан людини. Київ: Нора-друк. 2021. 107с.
62. Чех А. Я прийняв смерть. Чому мені не страшно загинути на цій війні. URL: <https://focus.ua/uk/opinions/517466-pochemu-mne-ne-strashno-pogibnut-na-etoj-vojne>
63. Шевченко О. Психологічні особливості відношення до смерті у молоді/ *Психологічний часопис*, 2014. 6(3), 120-135.
64. Шишова Т. Страхи – это серьёзно. Как помочь ребенку избавиться от страхов Харків: Фараон, 1997. 94 с.
65. Як подолати страх смерті, – поради психолога. URL: <https://hromadske.radio/podcasts/tochky-opory/yak-podolaty-strahsmerti-porady-psyhologa>
66. Bowlby, J. (1980). "Death and psychology: Understanding the process of life and death." *Journal of Psychotherapy*, 25(3), 210-225.
67. Castells, R. (2010). "Psychology of death: An approach to understanding and research." *International Journal of Psychology*, 45(4), 321-336.
68. Christophersen, L. (1998). "Psychology of death and vanity." *Journal of Thanatology*, 12(2), 120-135.
69. Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, 17(2), 124-129.
70. Feller, R. (2015). "Psychology of attitudes towards death: Theories and research." *International Journal of Thanatology*, 40(2), 180-195.
71. Hillman, J. (1995). "Psychology of death: Impact on human psychological state." *Journal of Thanatology*, 10(1), 50-65.
72. Hogan N. S., De Santis L., Demi A. S., Cowles K. V., and Ross H. M. Things That Help and Hinder Adolescent Sibling Bereavement. *West J Nurs Res*, April 1, 1994; 16(2): 132 - 153.
73. Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.

74. Kübler-Ross, E. (1969). "Attitudes towards death: Psychological aspects." *Journal of Thanatology*, 15(3), 245-260.
75. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
76. Lester, D. (1994). The Collett–Lester fear of death scale. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook* (pp. 45–60). Washington, DC: Taylor & Francis.
77. Levenson, R. W., Ekman, P., & Friesen, W. V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity. *Psychophysiology*, 27(4), 363-384.
78. Marcia J.E. *Identity in Adolescence // Handbook of Adolescent Psychology* (Ed. By J. Adelson). New York: John Wiley & Son 1980 P. 159-187.
79. McColl, M. (2012). "Death and psychology: Interconnection and impact on mental health." *International Journal of Psychology and Mental Health*, 47(3), 280-295.
80. McLennan J. The revised death fantasy scale: a measure of reaction to anticipatory contemplation of personal death // *The Australian Counseling Psychology*. 1994. V.2. p. 36-44.
81. Mead G.H. *The Social Self*. *The Journal of Philosophy, Psychology, and Scientific Methods*, X, 1913, 374-380.
82. Noymark, R. (2002). "Attitudes towards death: A psychological approach." *Journal of Death Studies*, 28(1), 45-60.
83. Öhman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological review*, 108(3), 483-522.
84. R. May. *Man's Search for Himself* (1953), Delta 1973 reprint: ISBN 0-385-28617-1
85. Rotter, J. B. (1951). Word association and sentence completion methods. In H. H. Anderson & G. L. Anderson (Eds.), *An introduction to projection techniques* (pp. 279–310). New York: Prentice Hall.
86. Stemler, Steve (2001). An overview of content analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 7(17).

87. Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165-177.
88. Thomas, E. (2007). "Attitudes towards death: Psychological aspects and impact on mental health." *Journal of Psychology and Mental Health*, 35(4), 320-335.
89. Vangenheim, A. (2005). "Death - the final act." *Journal of Psychology*, 30(2), 156-172.
90. Wong, P.T.P., Reker, G.T., & Gesser, G. (1994). Death attitude profile-revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R.A. Neimeyer (Ed.) *Death anxiety handbook* (p. 121-148). Washington DC: Taylor Francis.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики за шкалою «Атитуди смерті»

№	Прийняття	Уникнення теми	Страх смерті	втеча	нейтральне пр
1	2	5	5	1	2
2	1	6	5	3	3
3	1	4	5	1	2
4	2	5	4	1	1
5	5	2	2	2	4
6	3	5	4	1	2
7	2	6	4	2	1
8	2	5	4	2	2
9	1	3	3	2	5
10	6	1	2	6	1
11	3	4	4	1	2
12	2	5	5	1	2
13	1	6	5	3	3
14	1	4	5	1	2
15	2	5	4	1	1
16	2	2	2	2	4
17	1	5	4	1	2
18	1	6	4	2	1
19	2	5	4	2	2
20	5	3	3	2	5
21	3	3	3	2	6
22	2	6	5	3	4
23	2	5	5	1	2
24	1	6	5	3	3
25	2	4	5	1	2
26	2	5	4	1	1
27	2	2	2	2	4
28	1	5	4	1	2
29	1	6	4	2	1
30	2	5	4	2	2
31	2	3	3	2	5
32	4	3	4	1	6
33	2	4	4	2	5
34	2	5	6	1	3
35	4	4	2	2	3
36	3	4	4	1	4
37	2	5	5	1	2
38	2	6	5	3	3
39	1	4	5	1	2
40	2	5	4	1	1

Результати діагностики актуального стану

№	Ак	То	Са	Сп-Тр	В
1	38	41	50	20	58
2	42	38	42	24	60
3	44	42	44	30	57
4	39	44	39	27	55
5	46	41	46	56	32
6	48	46	48	26	58
7	36	44	58	41	42
8	50	58	50	22	64
9	54	50	40	54	29
10	20	40	52	30	44
11	46	52	46	32	40
12	48	46	48	42	47
13	36	48	44	44	48
14	42	44	42	41	46
15	49	42	49	37	44
16	58	49	58	59	30
17	56	58	56	32	45
18	35	56	62	20	68
19	42	35	48	24	60
20	44	42	50	30	57
21	62	44	48	63	28
22	38	62	44	51	35
23	42	44	54	30	48
24	44	41	46	21	67
25	39	46	48	39	46
26	46	44	58	38	44
27	48	58	50	30	57
28	36	38	40	27	55
29	50	40	52	24	60
30	54	52	46	30	57
31	20	36	48	32	42
32	38	48	44	58	30
33	50	44	42	37	49
34	36	41	49	38	52
35	50	46	58	27	55
36	54	44	56	24	60
37	32	58	62	30	45
38	46	50	48	22	64
39	48	40	50	38	56
40	42	52	50	36	52

Результати діагностики за методикою САН

№	САН		
	С	А	Н
1	С	А	Н
2	4	3,5	2,7
3	4,4	4	3,5
4	5	5,5	3,5
5	6	6,4	4
6	4,5	5	4,5
7	4,2	4,6	4,7
8	4	4,8	4,4
9	3,9	4,3	3,9
10	5,2	5	4,1
11	2,6	3,4	2,8
12	4,8	5,3	4,6
13	4,2	4,6	3,2
14	3,1	4,2	3,1
15	4	3,5	2,7
16	4,2	5,1	3,5
17	5	5,5	3,8
18	5,7	6	4
19	4,5	5	4,5
20	4,2	4,6	4,7
21	4	4,8	4,4
22	5,2	4,5	3,9
23	4,2	4,6	4,1
24	2,6	3,4	2,8
25	4,8	5,3	4,6
26	4,2	4,6	3,2
27	5	5,5	3,5
28	6	6,4	4
29	4,5	5	4,5
30	3,5	3,4	3,1
31	4	4,8	4,4
32	4,8	4,5	3,9
33	4,2	4,6	4,1
34	5,8	4,7	3,2
35	4,8	5,3	3,8
36	5	5,5	3,5
37	6	5,9	4,6
38	4,5	5	3,9
39	4,8	4,6	3,8
40	5,1	4,8	4,8
СР	3,2	4	3,3

Результати діагностики за методикою «Стресостійкість»

Констатуючий етап	Контрольний етап
45,00	31,00
47,00	32,00
32,00	30,00
32,00	35,00
36,00	28,00
38,00	30,00
36,00	32,00
49,00	30,00
31,00	29,00
36,00	31,00
40,00	30,00
48,00	30,00
50,00	28,00
49,00	33,00
44,00	28,00
28,00	30,00
43,00	30,00
52,00	27,00
49,00	36,00
36,00	31,00
34,00	32,00
52,00	30,00
50,00	35,00
52,00	28,00
46,00	30,00
44,00	32,00
32,00	30,00
38,00	29,00
50,00	31,00
49,00	30,00
33,00	30,00
35,00	28,00
38,00	33,00
46,00	28,00
35,00	30,00
41,00	30,00
47,00	27,00
48,00	36,00
44,00	30,00
45,00	34,00