

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО
СМЕРТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

На здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу
231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»
Корда Катерина Олександрівна
Керівник: к. психологічних наук
Каленчук В.О

Рецензент: кандидат психологічних
наук, науковий співробітник
Інституту психіатрії Київського
національного університету ім.
Тараса Григоровича Шевченка
Світлана КАМІНСЬКА

Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ.....	7
1.1. Феномен смерті як об’єкт наукового дослідження	7
1.2. Визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості	16
1.3. Психологічні особливості ставлення до смерті молоді в умовах війни	21
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ.....	25
2.1. Методологічні основи дослідження.....	25
2.2. Організація та обґрунтування методів емпіричного дослідження	30
2.3. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в контексті війни	35
2.4. Програма психологічної підтримки молоді в умовах війни	46
Висновки до розділу 2	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна реальність нашої країни позначена воєнним станом, масштабними економічними змінами та інформаційною насиченістю суспільства. Соціальне життя людини вимагає адаптації до нових умов, і хоча суспільства різняться за своїми соціальними сценаріями та ставленням до певних явищ, існують універсальні феномени, властиві кожній культурі. Одним із таких явищ є смерть - неминуча реальність, з якою стикається кожна людина, проте не кожен готовий до неї психологічно, особливо в умовах війни. Страх смерті може викликати тривогу, безпорадність або сум, але також може стати поштовхом до пошуку сенсу життя та духовності. Ставлення до смерті залежить від психологічних особливостей людини.

Особливо важливим є період молодості, коли формуються суспільні та особистісні орієнтири. В умовах війни молодь в Україні зіштовхнулася з новими психологічними викликами, що змушує по-новому осмислювати питання життя, смерті та особистісної реалізації. Тому дослідження психологічних аспектів ставлення молоді до смерті є важливим для розуміння їхньої психоемоційної складової та створення ефективних програм психологічної підтримки.

Проблема смерті як специфічного феномену висвітлювалась у працях низки вітчизняних вчених, а саме М. Ірклієвської, Я. Горбунової, В. Климчук, М. Макухи, К. Мирончака, Т. Попелюка та інших.

Теоретичні основи ставлення молоді до смерті в контексті війни досліджували І. Волосевич, І. Когут, Т. Жерьобкіна, Ю. Назаренко, Н. Гаркавенко, О. Гребелюк, А. Яблонський, С. Мащак, Х. Кучвара, О. Медведєва тощо.

Проте, не дивлячись на існуючий на сьогоднішній день науковий доробок з теми дослідження, психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни не втрачають своєї актуальності та

залишаються гострою проблемою в епоху змін та кризових моментів суспільних відносин, що й обумовлює вибір теми нашого дослідження

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження – на підставі теоретичного дослідження та емпіричного аналізу визначити психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни.

Згідно з метою дипломної роботи нами було поставлено такі **завдання дослідження:**

- 1) здійснити аналіз феномену смерті як об'єкта наукового дослідження;
- 2) висвітлити особливості складної життєвої ситуації та її характерні особливості;
- 3) з'ясувати психологічні особливості ставлення до смерті молоді в умовах війни;
- 4) емпірично дослідити психологічні особливості ставлення до смерті молоді в контексті війни;
- 5) розробити програму психологічної підтримки молоді в умовах війни.

Об'єкт дослідження - феномен смерті в молодіжному середовищі.

Предмет дослідження - психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни.

Методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети і завдань застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

- *теоретичні:* аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми.

- *емпіричні*: спостереження; бесіда; психодіагностичні методики: опитувальник «Death attitudes profile – revisited (DAP-R)» («Ставлення до смерті» П. Вонга), методика «Страх особистої смерті», «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, методика «Тест життєстійкості» С. Мадді.

- *математико-статистичні*: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою математико-статистичного методу кількісного аналізу.

Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних* методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

База та вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 67 осіб, віком від 19 до 26 років, які є студентами Харківського державного університету. З них 28 чоловіків та 39 жінок.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що уточнено та поглиблено сутність понять «феномен смерті» та «складна життєва ситуація»; визначено детермінанти та психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни. Отримані в результаті дослідження дані та розроблена програма психологічної підтримки молоді в умовах війни можуть бути використані в роботі психолога.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «ФЕНОМЕН «СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ» ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ», листопад 2024 р.).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що

налічує 54. найменувань. Загальний обсяг роботи – 73 сторінки. Робота містить 4 таблиці та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОЛОДИ ДО СМЕРТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

1.1. Феномен смерті як об'єкт наукового дослідження

В поле зору психологічної науки феномен смерті потрапив наприкінці 20-х років ХХ століття. Перші дослідження мали переважно ретроспективний та описовий характер та багато в чому спиралися на ідеї З. Фрейда й К. Юнга.

В своїх перших роботах З. Фрейд повністю ігнорував тему смерті. Він відзначав, що оскільки людина не має досвіду смерті, вона не може бути репрезентована в несвідомому, і, отже, не може впливати на поведінку. Страх смерті Фрейд вважав різновидом первинного страху – страху кастрації. Однак пізніше він змінив своє бачення. Крім вже існуючого у його теорії «інстинкту життя» Ероса, З. Фрейд запроваджує поняття «інстинкту смерті» Танатоса. Згідно з другою теорією інстинктів воля до смерті визначається як одне з двох фундаментальних потягів, що лежать в основі всієї поведінки. Але і тут Фрейд не розглядає роль смерті як фінальне завершення, яке має силу позбавити людське життя будь-якого сенсу або привести індивіда до автентичної форми буття [50, с. 17].

К. Юнг вважав, що у підсвідомих структурах людини представлені мотиви, пов'язані зі смертю. В теорії К. Юнга домінуюча сила першої половини життя – сексуальність, а другої – проблема руху до смерті. Юнг вважав, що міркування про смерть у другій половині життя природні, вони спонукають навести лад у всіх незакінчених справах [50, с. 19].

Ключовим витком осмислення теми ставлення до смерті стала філософія екзистенціалізму та екзистенційно-гуманістична психологія, де тема смерті опрацьована найбільш детально. Екзистенційна філософія (А. Камю, С. К'єркегор, Ж. Марітен, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер)

стверджує, що ставлення до смерті є необхідною умовою для досягнення справжнього існування. Наполягаючи на необхідності роздумів про смерть у житті та визнання людиною становища «я помру» як даності, екзистенціалізм, в такий спосіб, змінює погляд індивіда на своє життя. Людина дивиться на свої сьогоднішні справи та вчинки неначе з тих часів, коли її вже не буде. Завдяки такому погляду, кожен окремий вибір вчинку визначається не тільки і не стільки миттєвим інтересом, скільки необхідністю забезпечення сенсом всього буття людини, у тому числі післяжиттєвого [42, с. 26]. Визнання такого становища дозволяє якісно змінити життя, направити його на справжнє існування.

Нова хвиля інтересу до теми смерті припала на середину 50-х років і пов'язана з іменами американських дослідників. Результати емпіричних досліджень та аналізу різних поглядів на феномен смерті, включаючи положення когнітивної психології та неопсихоаналізу, були відображені в книгах Г. Фейфела «Значення смерті» та Р. Кастенбаума «Психологія смерті». Незважаючи на появу нових поглядів на проблеми ставлення людини до смерті (А. Маслоу, В. Франкл, Е. Еріксон), труднощі отримання емпіричних підтверджень і доказів зберігалися [43, с. 681]. Лише з появою сучасних концепцій з'явилася можливість для збирання, накопичення та перевірки емпіричних даних на базі щодо єдиної методології.

І. Ялом розглядає смерть як одну з чотирьох фундаментальних даностей людського існування, стверджуючи, що її усвідомлення відбувається через рефлексію та переживання кризових моментів. Зустріч людини з темою смерті породжує внутрішній конфлікт, і значна частина її життєвих ресурсів витрачається на заперечення цієї реальності. Основні положення, які Ялом сформулював щодо уявлень про смерть у психіці людини, такі:

1. страх смерті завжди присутній у внутрішньому світі людини та сильно впливає на її поведінку;

2. людина стикається з усвідомленням смерті ще в ранньому дитинстві, тому подолання цього страху є ключовим завданням розвитку;

3. для боротьби зі страхом смерті люди використовують психологічні захисні механізми, а психопатології виникають через їхню неефективність;

4. інтеграція усвідомлення смерті в повсякденне життя збагачує його, допомагаючи жити більш усвідомлено й автентично. Повне прийняття смерті може стимулювати глибокі особистісні зміни [35, с. 702].

В. Франк підкреслює, що кінцівка життя не робить його безглуздим, а навпаки, надає йому сенс. Перед лицем смерті людина повинна максимально використовувати час, що їй відведений, реалізуючи всі свої можливості [46, с. 38].

Р. Ліфтон запропонував кілька шляхів, через які людина прагне досягти символічного безсмертя, які мають значний культурний вплив:

1. біологічний шлях – забезпечення продовження життя через народження дітей;

2. теологічний – перехід до вищого рівня буття після смерті;

3. творчий – досягнення безсмертя через створення чогось нового, через вплив особистості та творчості на інших людей;

4. через природу – розуміння себе як частини постійного кругообігу життєвих сил природи;

5. шлях трансценденції – досвід, у якому людина «втрачає себе», настільки сильно переживаючи момент, що страх смерті зникає, а людина продовжує існувати в «вічній реальності» [50, с. 37].

Г. Фейфел говорить про те, що криза, яка виникає у людини при усвідомленні кінцівки власного життя, найчастіше є не наслідком близькості смерті, а наслідком переживання марно витраченого часу життя, втрачених можливостей та невирішених завдань. Відштовхуючи від себе думку про власну кінцівку, людина живе як безсмертна і дозволяє

собі упустити можливості та відкладати життя на потім. У цьому сенсі страх смерті спонукає до прояву активності у житті. Використовуючи захисні механізми, людина на якийсь час уникає страху перед небуттям, але ціна за це є втратою сенсу існування [42, с. 28].

На етапі розвитку екзистенційної психології поширені дві основні теоретичні концепції – теорія управління страхом та теорія управління змістом та прийняття смерті.

Теорію управління страхом смерті було запропоновано наприкінці 80-х років ХХ століття американськими психологами Дж. Грінбергом, Ш. Соломоном і Т. Пижинським. Їхні уявлення ґрунтуються на положенні відомого антрополога Е. Беккера про те, що в основі розвитку людської культури лежить страх смерті, властивий кожній людині, що амбівалентно розглядається як результат конфлікту інстинкту самозбереження та усвідомлення неминучості смерті. На противагу цьому теорія управління змістом та прийняття смерті П. Вонга базується на екзистенційно-гуманістичних уявленнях та фокусується на позитивних аспектах феномена смерті. Предметом досліджень у цій теорії є механізми смислових процесів: пошук сенсу та його трансформація [44, с. 474].

Незважаючи на те, що страх перед смертю закладений у самій людській природі, він початковий, тобто корениться в глибинах людської психіки. У конкретному епосі, через призму певних духовних цінностей, цей страх набуває різних перетворених форм. Кожна культура виробляє власну систему цінностей, у якій питання життя і смерті переосмислюються. Вона створює також особливу сукупність образів та символів, за допомогою яких забезпечується психологічний баланс індивіда [49, с. 851].

Основний інтерес у зв'язку з цим представляє теорія відомого французького історика Ф. Арьеса. У своїй роботі «Людина перед смертю», він узагальнив багатовікову еволюцію ставлення до смерті і

показав, що за час існування людської цивілізації ставлення до смерті зазнало значних змін. Ф. Арьєс виділяє п'ять етапів [51, с. 208].

Перший етап «приручена смерть» походить від Раннього Середньовіччя. Її суть полягає у відсутності страху смерті. До людини ставилися як до частини природи, а до вмирання – як до частини круговороту природи. Смерть, у своїй, сприймається як природна частина життя, не порушує її повсякденності. Ще однією особливістю «прирученої смерті» є її публічність. Вмираюча людина збирає навколо себе близьких йому людей, прощається з кожним, просить вибачення, дає настанови на майбутнє і таке інше.

Другий етап «смерть своя» переважав у XII–XIII ст. дозволяє сприймати смерть як особисту ношу. Основою зміни ставлення до смерті стають ставлення до Страшного суду, де будуть розглянуті всі дії земного життя. Через це уявлення простежується ще одне зміна характерна для цього етапу – індивідуалізація. Замість товариства «ми», на перший план виходить індивідуальна людина «я».

На третьому етапі «смерть далека і близька», думка про смерть асоціюється з ідеєю розпаду складового людського цілого. Смерть стає «близькою» тому, що вважається важливим думати про смерть протягом усього життя, а не тільки в моменти її наближення – саме життя має свідчити про готовність прийняти смерть. «Дальність» смерті проявляється у відстороненості від смерті, тобто смерть стає одночасно далекою і близькою, і, водночас, лякаючою, тому що захисним механізмам у вигляді похоронних ритуалів вже не віддається те значення, яке мало місце бути в минулому.

Четвертий етап пов'язаний з епохою Нового часу. На цьому етапі відбувається романтизація смерті. Смерть розглядається не як особиста смерть, а як смерть близьких людей, догляд яких переживається важче, ніж власний. Тому своя смерть сприймається як довгоочікувана насолода,

яка дозволить возз'єднатися з улюбленими людьми, що пішли в інший світ.

П'ятий етап – «смерть перевернута». Починаючи з ХХ ст. смерть виганяється із життя суспільства. Домінує заперечення смерті. Смерть не вписується у сучасний ритм життя. Здебільшого смерть людини переноситься з дому, в якому вмираючий був оточений близькими людьми, де проводилися останні обряди, до лікарняної палати. Часті випадки, коли людина вмирає на самоті [51].

Зазначимо, більшість сучасних досліджень спираються на теорію управління страхом смерті. Вони наводяться спроби емпірично перевірити механізм двокомпонентного (дуального) захисту від страху смерті. Відповідно до цієї теорії єдиним типом ставлення до смерті є страх смерті, тому основними її поняттями є страх (тривога) смерті, доступність думок про смерть. Поняття тривоги смерті використовується для позначення побоювань, що породжуються усвідомленням смерті. Думки про смерть, які стали усвідомленими, активізують роботу проксимального захисту, що забезпечує їхнє придушення через відволікання. Крім того, думки про смерть, опинившись у підсвідомості, активізують роботу дистального захисту (зміцнення світогляду, підвищення самооцінки) [49, с. 849].

В науковій літературі немає чіткого визначення феномену та терміну «страх (тривога) смерті». В одних випадках спостерігається ототожнення тривоги та страху смерті (зокрема, в теорії управління страхом смерті) із позначенням їх як страху перед небуттям, у структурі якого тривога смерті є несвідомий страх смерті. В інших випадках відзначається розмежування цих понять. Тривога смерті постає як занепокоєння щодо повного знищення, пов'язане з усвідомленням припинення розумового, духовного існування. Страх смерті визначається як переконання в тому, що смерть лякає і більшою мірою проявляється при усвідомленні припинення фізичного існування. У літературі

відзначається наявність даних про різну локалізацію проявів тривоги та страху смерті в нейробіологічній картині структурно-функціональної активності головного мозку.

В цілому тривогу смерті можна позначити як багатовимірний конструкт, що виявляється тривогою або страхом у відповідь на усвідомлення реальності смерті, що включає емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти, що варіюють залежно від віку, соціокультурних особливостей.

Неусвідомлювана тривога смерті є фундаментальним мотивом поведінки, та її вимір може бути лише непрямим. Було запропоновано конструкт для такого роду досліджень та оцінки тривоги смерті: поняття доступності думок про смерть, яке розуміється насамперед як рівень активності думок про неї. Доступність думок про смерть запропоновано вимірювати за допомогою інтерпретації неоднозначних подій, стимулів, зміни швидкості реакції [48, с. 903].

Виділяються чотири основні напрями досліджень доступності думок про смерть:

- 1) вплив прямого нагадування про смерть на доступність думок про смерть;
- 2) вплив стимулів, асоціативно пов'язаних зі смертю;
- 3) фактори підвищення/зниження тривоги смерті;
- 4) індивідуальні відмінності на рівні доступності думок про смерть [43, с. 681].

В основі таких досліджень лежить експериментальна ситуація із застосуванням стимулу – нагадування про смерть. Найчастіше стимулами-нагадуваннями виступають такі два звернення до випробуваного:

- 1) опишіть емоції, які у Вас виникають при думках про власну смерть;
- 2) опишіть, що станеться після фізичної смерті [35, с. 718].

Відповідно до теорії управління змістом ставлення до життя та смерті нерозривно пов'язані між собою. Наголошується, що ставлення до смерті може мати різне значення:

а) позитивне – визначає ціннісний сенс життя;

б) негативне – характеризується вираженим страхом смерті і веде до повного уникнення згадок про смерть;

в) нейтральне – розуміння неминучості смерті та її природності всім живих організмів. При цьому «якщо у людини виявляється низький страх смерті, це ще не означає, що вона приймає її. Або що прийняття смерті виключає страх перед нею» [49, с. 853].

Заперечення особистої смерті П. Вонг розцінює як страх смерті. На його думку, найкращим є нейтральне ставлення. Таке ставлення не порушує внутрішньої рівноваги індивіда, його психологічного благополуччя. Вонг розглядає сенс як надійніший захист від жахів життя і смерті, який при цьому ще може вести до більш продуктивного та насиченого життя. У своїх дослідженнях Вонг виявив п'ять різних видів відносин людини до смерті, серед яких три включають її прийняття. Він вважає, що отримав достатній обсяг клінічних та емпіричних доказів того, що за певних умов людина приймає свою смертність і це не позбавляє її життя сенсу [53, с. 97].

Варто відзначити, що фокус уваги у сучасних дослідженнях ставлення до смерті змістився на проблеми суїциду та евтаназії.

Дослідження громадської думки про евтаназію показали наявність її позитивної оцінки та більше прийняття, що пов'язується, з одного боку, з підвищенням цінності індивідуальної автономії, та страхом смерті та процесу вмирання, з іншого. Ставлення до самогубства за допомогою лікаря чи сім'ї багато в чому залежить багатьох чинників (вік пацієнта, тип хвороби, стосунки у сім'ї тощо). Частіше таке рішення приймається і підтримується, якщо пацієнт похилого віку відчуває сильні фізичні болі, а його близькі згодні з таким його рішенням. Найбільш важливим

аспектом у прийнятті рішення про евтаназію для пацієнта є когнітивні здібності та навички міркування, а для лікаря – деякі особистісні характеристики, наприклад, особистий досвід зіткнення із суїцидом, готовність підтримувати пацієнта у його вирішенні [38, с. 254].

Гендерні відмінності щодо суїциду мають яскраву вираженість. Так, чоловіки, на відміну від жінок, дотримуються думки про те, що суїцид, по суті, є криком про допомогу, найчастіше є результатом імпульсивного рішення, вважають необхідністю профілактичну роботу та надання допомоги, більше приймають суїцид у разі невиліковної хвороби. Причини смерті впливають на ставлення до померлої людини та її рідних. Так, випробувані демонстрували негативніше ставлення у разі вчинення суїциду, ніж смерті внаслідок онкологічних хвороб, СНІДу, вбивства [36, с. 589].

Варто зауважити, що подібні дослідження стали з'являтися останніми роками і мають досить розрізнений характер, переважно продиктовані інтересами самих психологів-дослідників.

Серед українських дослідників, які займалися проблематикою смерті варто відзначити праці К. Мирончак, Я. Мойсієнко, Т. Попелюка.

На думку К. Мирончак, наявність прихильності та близькі відносини також є значним компонентом уявлень про смерть. Дослідження показали, що розлука і навіть думки про розлуку з близькою людиною, про проблеми в особистих відносинах або про їхнє закінчення підвищують доступність думок про смерть, навіть у тих випадках, коли йдеться не про смерть близької людини [23, с. 364].

Я. Мойсієнко відзначає, що відчуття безглуздості, незадоволеність життям роблять індивіда вразливим до стимулів, пов'язаних зі смертю. Незадоволеність власним життям, що посилюється невдачами підвищує активність думок про смерть. У цілому нині таке поєднання сприяє зниженню орієнтації у майбутнє, призводить до зниження мотивації, готовності до саморегуляції, формуються песимістичний погляд життя.

Навпаки, не призводить до підвищення тривоги смерті нагадування про смерть у піддослідних, які відчувають сповненість свого життя змістом [25, с. 58].

Дослідження Т. Попелюк продемонстрували, що самооцінка впливає на психологічну адаптацію людини при згадці про смерть. Так, респонденти з низькою самооцінкою протягом довгого часу вдаються до думок про смерть, знижується їх життєстійкість, рівень задоволеності життям падає, зникає сенс життя, наростають негативні емоційні стани, посилюється тривожність, прагнення соціального уникнення [28, с. 137].

Таким чином, тематика сучасних наукових досліджень представлена публікаціями, що ґрунтуються на двох теоретичних концепціях ставлення людини до смерті. Можна відзначити, що фокус уваги у сучасних дослідженнях ставлення до смерті змістився на проблеми суїциду та евтаназії.

1.2. Визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості

У сучасній соціально-психологічній роботі з молоддю особливу увагу приділяють наданню допомоги та підтримки молодим людям, які опинилися у складних життєвих обставинах. Це не випадково, оскільки молодь частіше стикається з подібними ситуаціями, і цьому сприяє низка факторів:

- поведінковий (у молодих людей часто відсутні сформовані моделі поведінки в складних обставинах);
- когнітивний (недостатні знання, вміння та навички для успішного функціонування в нових, зокрема кризових, умовах);
- вітальний (суб'єктивне відчуття життєвого перелому і неможливості існувати в травмуючих обставинах);

- екзистенційний (переживання екзистенційної порожнечі, що вимагає перегляду попередніх ціннісних орієнтирів і відновлення цілісності образу «Я»);
- ймовірно-прогностичний (труднощі в адекватній оцінці можливих наслідків складної життєвої ситуації) [4, с. 59].

Всі ці фактори призводять до того, що молодь не завжди готова соціально та психологічно впоратися з важкими життєвими ситуаціями і пройти через них без серйозних втрат. Це підкреслює важливість вивчення цієї проблеми та надання кваліфікованої соціально-психологічної підтримки тим, хто опинився у складних життєвих обставинах.

Проте варто зазначити, що, хоча різноманітні кризові та проблемні ситуації, які виникають у молодіжному середовищі, є частим предметом наукових досліджень у сучасних гуманітарних науках, поняття «складна життєва ситуація» ще не має достатньо глибокого змістовного опрацювання. Тому необхідно спершу розглянути поняття, схожі за змістом.

Зокрема, варто звернутися до терміна «ситуація», який є ключовим для розуміння специфіки поняття «складна життєва ситуація».

Поняття «ситуація» широко використовується як у контексті людського життя, так і стосовно різних соціальних явищ і обставин. Основні значення цього терміна пов'язані з поняттями «обстановка» та «становище». Виходячи з цього, будь-яка ситуація може бути описана як певний стійкий стан речей або статус-кво, що склався в конкретному місці чи сфері діяльності на певний період часу. Ситуації властива певна внутрішня цілісність [17, с. 41].

Таким чином, термін «ситуація» є універсальним і може бути застосований до різних об'єктів. Коли мова йде про обставини людського життя, частіше вживається словосполучення «життєва ситуація», що стосується подій або станів, які виникають у ході життєвого розвитку.

Дослідники відзначають, що термін «життєва ситуація» почав використовуватися в гуманітарних науках, особливо в психології та соціальній роботі, лише на початку ХХ століття [19, с. 75]. Згодом його вживання розширилося, і тепер цей термін використовується в різних соціальних науках для позначення обставин, з якими стикаються люди в житті. Наприклад, податкові служби під час опрацювання електронних звернень громадян використовують поняття «типова життєва ситуація» [2, с. 16].

Зі зростанням популярності цього поняття в наукових дослідженнях з'явилося багато його трактувань.

І. Ващенко вважає, що життєва ситуація - це результат активної взаємодії людини з навколишнім середовищем, коли з об'єктивної реальності виокремлюються певні явища, що набувають значущості в контексті актуального стану суб'єкта. Лише ті умови й обставини, які відображені в психіці людини як потенційна ситуація, стають для неї важливими, надаючи особистісний сенс. Цей процес переходу потенційної ситуації в розряд актуальних впливає на активність людини. Тому лише тоді, коли людина сприймає ситуацію як актуальну, можна говорити про її взаємодію з нею [4, с. 59].

Т. Кириченко визначає життєву ситуацію як сукупність умов, обставин, потреб, цінностей і уявлень, що впливають на поведінку та світогляд людини на певному етапі її життя [13, с. 52]. Основні риси життєвих ситуацій:

- вони пов'язані з конкретним періодом біографії людини, маючи історичний і біографічний характер;
- життєві ситуації формуються через набір обставин, що впливають на особистість, змінюючи її установки, думки, цінності та поведінку.

Життєва ситуація включає як об'єктивні (зовнішні), так і суб'єктивні (внутрішні) умови, і може існувати на рівні свідомого та

несвідомого, навіть якщо людина цього не усвідомлює. Вона визначається як попереднім досвідом, так і актуальними умовами життя. Життєві ситуації допомагають людині усвідомлювати сенс своєї діяльності через явища, як-от «інсайт» чи «просвітлення». Життєвий шлях містить різні кризові ситуації, що змінюють життя, наповнюють його новим змістом і впливають на подальший розвиток. Проте напрям цих змін залежить від індивідуальних особливостей і здатності людини інтегрувати травматичний досвід [32, с. 158].

Усі перелічені загальні риси життєвих ситуацій також характерні для так званих «складних життєвих ситуацій», які:

- є історично конкретними;
- біографічно пов'язані з певним етапом життя людини;
- мають відносну стійкість за змістом, структурою та спрямованістю процесів у цей період;
- мають процесуальний характер, тобто тривають певний час, протягом якого процеси, що складають складну життєву ситуацію, можуть розвиватися, змінюватися, послаблюватися або посилюватися;
- впливають на світогляд, установки та поведінку особистості.

Але, на відміну від численних нейтральних життєвих ситуацій, складні життєві обставини мають особливі риси, які дозволяють розглядати їх як окремий об'єкт для аналізу. Щоб детальніше зрозуміти ці особливості, необхідно розглянути визначення поняття «складна життєва ситуація».

Наприклад, С. Горбач описує складну життєву ситуацію як «умови, які погіршують життєві обставини людини та мають наслідки, що вона не в змозі подолати самотійно» [8, с. 104].

В. Предко визначає складну життєву ситуацію як «сукупність взаємопов'язаних обставин, що виникають у житті людини, які свідчать про її нездатність самотійно повноцінно функціонувати, виконувати певні дії та відновити нормальний рівень життєдіяльності» [30, с. 76]. На

його думку, ключовою ознакою складної життєвої ситуації є залежність людини та її діяльності від інших людей і суспільства. Серед інших характеристик таких ситуацій автор виділяє:

- наявність негативних обставин, що перешкоджають розвитку людини та заважають забезпеченню її нормальної життєдіяльності;
- потребу в соціальній підтримці для людини, яка опинилася у складних умовах.

Важливу роль у подоланні складних ситуацій відіграє їхнє сприйняття. Якщо людина розглядає свою ситуацію як перешкоду на шляху до досягнення цілей, це може викликати дистрес, що проявляється тривожністю, активацією захисних механізмів психіки, фрустрацією, дезорієнтацією, а в деяких випадках – навіть нервово-психологічним стресом. Особливо складні ситуації, які загрожують життю, як-от природні катастрофи (наприклад, повені або землетруси), можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [30, с. 84].

Людина, яка опинилася в об'єктивно або суб'єктивно складній життєвій ситуації, може через сильні емоційні переживання демонструвати різні специфічні реакції, такі як неадекватне сприйняття реальності або розвиток психосоматичних захворювань чи невротичних розладів. Такі стани часто виникають через невиконання своєї життєвої місії й характеризуються втратою сенсу життя, прийняттям деструктивних цінностей і установок, які пропонуються суспільством [31, с. 71].

Ю. Швалб зазначає, що складна життєва ситуація через зовнішні фактори порушує адаптацію людини до життя і ускладнює задоволення її базових потреб [32, с. 159]. Такі ситуації ускладнюють вирішення проблем звичними способами, що змушує людину змінювати свою поведінку для ефективного функціонування. Це спонукає до підвищення соціальної активності та пошуку нових стратегій для подолання

труднощів. Людина починає активно шукати оптимальні рішення, орієнтовані на досягнення позитивних результатів [15, с. 28]. Часте зіткнення зі складними обставинами робить їх звичною частиною життя, перестаючи сприйматися як щось надзвичайне.

Отже, серед різних життєвих ситуацій важливе місце займають так звані складні життєві ситуації. Під цим терміном науковці зазвичай розуміють критичні обставини, які потребують вирішення, часто із залученням зовнішньої допомоги, для відновлення нормальної життєдіяльності та гармонійного розвитку особистості.

1.3. Психологічні особливості ставлення до смерті молоді в умовах війни

Ставлення до життя та смерті значно впливає на якість життя та сенс існування як окремої людини, так і суспільства загалом. Сучасні політичні й соціально-економічні умови, медіа та соціальні мережі, які перенасичені темою смерті, підривають відчуття безпеки, сприяючи зростанню депресії й агресії серед усіх верств населення.

У нашому дослідженні особливу увагу приділимо ставленню молоді до смерті в умовах війни. В першу чергу слід зазначити, що молодь перебуває на етапі "розквіту" життєвих сил, коли активно формується особистість, усвідомлюється свобода і самостійність. Це період інтенсивного розвитку, коли молоді люди спрямовані на досягнення нових знань, побудову свого майбутнього, встановлення цілей, пошук кохання та створення сім'ї. У цей період часто домінує безтурботність та позитивне ставлення до життя, адже смерть сприймається як щось віддалене, а з нею – і неможливість мислити чи існувати [16].

Проте через нинішню ситуацію в країні, зокрема воєнний стан, відбувається зміна цінностей і світогляду молоді. Природна для цього віку безтурботність існує поряд із усвідомленням реальності смерті. Війна кардинально змінює погляд на життя і смерть. На нашу думку, ці

зміни залежать від здатності людини інтегрувати травматичний досвід, пов'язаний із критичною ситуацією, а також від її особистого ставлення до війни.

О. Медведєва підкреслює, що нинішні обставини чітко поставили перед суспільством питання життя і смерті, змусивши людей замислитися над цими темами. Раніше смерть сприймалася як щось далеке, але зараз вона стала частиною повсякденного життя: про неї говорять у ЗМІ, в соціальних мережах, у приватних розмовах, з нею стикаються близькі, друзі, колеги. У такому контексті тема смерті вже не може бути ігнорованою чи вважатися винятковою [21, с. 207].

С. Мащак та Х. Кучвара зазначають, що уникнення теми смерті дуже впливає на особливості ставлення до смерті і, відповідно, до життя: «ціною заперечення проблеми смерті можуть стати почуття невизначеності, тривога та самовідчуження». Саме з цими емоціями зіткнулася українська молодь, опинившись перед війною. На початку війни тема ставлення до смерті була актуалізована та продемонструвала роль невідрефлексованого ставлення до смерті серед дорослих, що виявилось у формі алармізму та дезадаптивної поведінки у вигляді патологічних тривожно-фобічних, панічних реакцій [20, с. 67].

На думку Н. Гаркавенко, ставлення молоді до смерті варіюється в залежності від віку та етапу розвитку. Важливо розуміти, що в умовах війни смерть близької людини є остаточною і незворотною. Події та обставини війни містять чинники, які спричиняють складні прояви горя (стійкі порушення горя, травматичне горе, патологічне горе, невирішене горе, хронічне горе, перебільшене горе). Серед них – раптова втрата, невизначеність щодо долі людини (відсутність інформації про неї), велика кількість загиблих (перевантаження психіки фактами смертей), пережиті раніше втрати, додаткові стресові фактори та особистісні риси молоді людини, яка переживає горе від втрати. Це супроводжується

сильною емоційною реакцією на смерть і тривалістю цих переживань [7, с. 47].

В. Климчук і Я. Горбунова дослідили, як під час війни проявляються захисні механізми, описані в теорії управління страхом смерті. Коли людина усвідомлює думки про смерть, активуються проксимальні захисні механізми – такі думки пригнічуються (наприклад, відмова від перегляду новин про загиблих), а вразливість заперечується («Я не в групі ризику»). Коли ж думки про смерть перебувають на підсвідомому рівні, включаються дистальні захисти – підвищення самооцінки, підтримка культурного світогляду, агресія до тих, хто загрожує цьому світогляду [14, с. 15].

О. Гребелюк і І. Яблонський наголошують, що війна глибоко й різнобічно впливає на психологічне ставлення до смерті. Розуміння цих впливів є важливим для створення ефективних стратегій психологічної підтримки та адаптації в умовах бойових дій.

Становище молоді в Україні після повномасштабного вторгнення Росії можна охарактеризувати як складне й напружене. Війна та окупація залишили глибокий слід у житті молодих людей. Багато хто втратив близьких, що призвело до серйозних психологічних травм і депресії. Крім того, чимало молоді змушено було залишити свої домівки та переселитися в інші міста чи країни, що також позначилося на їхньому психічному здоров'ї.

Війна спричинила економічну кризу, яка погіршила умови життя молодих людей: багато хто втратив роботу або змушений працювати за низьку зарплату, що ускладнює доступ до освіти та медичної допомоги. Також конфлікт призвів до зниження довіри молоді до державних інституцій. Відчуття розчарування владою може зменшити їхню участь у громадському житті й політиці [9, с. 295].

Отже, ставлення до смерті формується індивідуально і змінюється з часом. Це не лише частина природного розвитку, коли людина

усвідомлює неминучість смерті, але й фактор, що впливає на її поведінку, мотивацію, цінності, емоції та самореалізацію. Складні життєві обставини, такі як війна, відіграють важливу роль у цьому процесі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні аспекти дослідження ставлення молоді до смерті в умовах війни. На основі аналізу наукової літератури з цієї проблематики встановлено, що чіткого визначення феномену та терміну «страх (тривога) смерті» у наукових джерелах не існує. Загалом страх смерті можна описати як багатовимірний конструкт, що проявляється у вигляді тривоги або страху у відповідь на усвідомлення неминучості смерті. Він включає емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти, які змінюються залежно від віку та соціокультурних особливостей. Ситуація молоді в Україні на тлі війни характеризується як складна й напружена. Події та обставини війни створюють умови для виникнення складних проявів горя: раптові втрати, невизначеність щодо долі загиблих, велика кількість смертей (перевантаження психіки інформацією про загиблих), додаткові стресові фактори, а також особистісні особливості молоді, яка переживає горе від фізичної втрати та формує власне ставлення до смерті.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

2.1. Методологічні основи дослідження

Ставлення людини до смерті – відносно нова, але важлива тема досліджень. Перший сплеск інтересу у цій сфері виник в США у 70-ті роки ХХ століття. Частково він був викликаний страхом ядерного голокосту та третьої світової війни, частково – змінами медицини. Лікарі намагалися зрозуміти, як їм спілкуватися з невиліковно хворими, суїцидальними, літніми пацієнтами, яку відповідь на повідомлення про смертельний діагноз вважати «здоровим», а в якому разі потрібне психіатричне втручання. Серед важливих робіт тих років – теоретико-емпіричні дослідження Х. Фейфел (H. Feifel) про страх смерті різного ступеня усвідомленості, Р. Ліфтон (R. Lifton) – про переживання «безсмертя» (почуття безпеки) та їх спотворення, Е. Шнейдман (E. Shneidman) – про ставлення до життя і смерті у самогубців та смертельно хворих людей, про примирення з думкою про смерть [39, с. 703].

У 1986 році Дж. Грінберг (J. Greenberg) та С. Соломон (S. Solomon) запропонували теорію управління страхом, яка продовжує ідеї культурного антрополога Е. Бекера (E. Becker) у сфері соціальної психології як емпіричної науки. Автори вважають, що більшість людської поведінки можна зрозуміти як спробу досягти психологічного спокою перед усвідомлення своєї смертної природи. Люди досягають цього спокою через культуру, яка піднімає їх над іншими тваринами. Сучасні роботи в руслі цієї теорії показали, що нагадування про смерть порушує повсякденну діяльність, люди схильні більше наражати своє життя на ризик (наприклад, необережно вести машину), висловлювати різкі

судження про протилежну точку зору, віддавати перевагу авторитарним лідерам, вимагати жорстких покарань для людей, які вчинили незначні провини [46, с. 37].

Трохи пізніше П. Вонг (P. Wong) створив теорію управління змістом, в якій ставлення до життя і смерті пов'язане на кшталт судин, що сполучаються. На його переконання, люди, які бояться смерті та намагаються уникати нагадування про неї у повсякденності, вкрай прив'язані до життя. Люди у важких життєвих обставинах або в ситуації близькості до смерті сприймають смерть як втечу і навіть передчують її, черпають сенс життя з релігійних чи інших навчань про життя після смерті, або ж смерть просто здається їм більш привабливою, ніж життя. Найбільш «здоровим», сприятливим, на думку П. Вонга, є нейтральне ставлення до смерті, погляд на смерть як природне та неминуче явище [53, с. 94].

У 1994 році канадські психологи під керівництвом П. Вонга розробили методика під назвою Death Attitude Profile Revised (DAP-R), або «Шкалу ставлення до смерті». Ця методика оцінює переконання людей щодо смерті: чи вірять вони в рай та з'єднання з Богом після смерті, чи бояться її, чи сприймають смерть як спосіб втечі від важкого повсякденного життя, або як природну неминучість. Спочатку методика складалася з чотирьох шкал, до яких пізніше додалася шкала уникання. Автори методики зазначили, що уникання часто пов'язане зі страхом смерті, оскільки люди схильні уникати того, чого бояться [52, с. 122].

Тема смерті особливо важлива для людей, чия професійна діяльність пов'язана з смертю (медики, військові, поліцейські, пожежники), а також для людей в умовах війни. Так, наприклад, навіть у відносно «м'яких» умовах роботи домашнього лікаря, поліклінічного терапевта, психіатра смерть завжди може нагадати про себе, і медик повинен бути насторожі. Тому методика DAP-R («Ставлення до смерті») у багатьох країнах активно використовують для оцінки стосунків до

смерті у медперсоналу. Так, грецьке дослідження показало, що у медсестер, які працюють із вмираючими, бали за шкалою страху смерті DAP-R були пов'язані з емоційним вигорянням. В іншому дослідженні ця шкала використовувалася, щоб відстежити, як змінюється ставлення молодшого та середнього медперсоналу до пацієнтів. Автори зробили висновок, що дуже велику роль відіграє досвід: якщо людина залишається «в строю» і не ламається під гнітом важких ситуацій, як вона навчається виносити фізіологічну тривогу смерті стійкіше і менш руйнівню для себе самої. Індійське дослідження студентів та викладачів медиків за допомогою профілю DAP-R також виявило, що не всім навіть релігійним респондентам вдається дивитися на смерть без страху, і по можливості вони намагаються уникати нагадування про неї [44, с. 478].

Зв'язок теми смерті та релігійності досліджувався за допомогою Fear of Personal Death Scale («Шкали особистих страхів смерті»). В ізраїльському дослідженні було показано, що релігійні люди, які були учасниками військового конфлікту (Ліванської війни 1982 року), через 10 років відзначали менше страхів смерті, незалежно від того, чи брали вони безпосередню участь у конфлікті або просто жили поблизу ділянки воєнних дій [37, с.157].

Після дослідження осіб, які перебували в умовах війни, ця методика була застосована для оцінки усвідомлюваної та неусвідомлюваної тривоги смерті у дослідженні 80 респондентів, яких розділили за типом прихильності: надійний, уникаючий та амбівалентний. Люди з надійною прихильністю відчували менше страхів смерті, ніж люди з ненадійним стилем прихильності. Можливо, це було пов'язано з меншою тривогою сепарації і тим, що батьки вселяли довіру до миру і допомагали конструктивно справлятися з негативними емоціями. Люди з амбівалентною прихильністю виявляли сильніший страх на свідомому та несвідомому рівні, більше боялися втрати ідентичності (страх забуття), що, як вважають автори, було викликано їхньою підвищеною чутливістю

до ситуацій відкидання. При цьому їх практично не турбувало, як на їхню смерть відреагують близькі. Автори вважають, що смерть вони представляють як ще одне відкидання. Як і передбачалося, люди з унікаючим стилем уподобання не висловлювали підвищеної усвідомлюваної тривоги смерті, але дуже боялися невідомості смерті, її непередбачуваності і незрозумілості, що було пов'язано з страхом втрати контролю. Страх смерті автори розглядають лише як варіант сепарації. Працюючи в рамках теорії управління страхом смерті, вони показали, що нагадування про смерть схиляло людей з надійним стилем уподобання більше прагнути возз'єднання з близькими, а люди з унікаючим і амбівалентним стилем уподобання менше прагнули до контакту [39, с. 716].

Також «Страх особистої смерті» вимірювали у людей, змушених вийти на пенсію раніше строку: було показано, що негативні життєві події, коли до них застосовувалася емоційна копінг-стратегія, викликали вищі страхи смерті [47, с. 364].

«Шкала страху особистої смерті» гарна тим, що вона предметно досліджує, які сторони життя особливо цінні для людини та що вона боїться втратити. Шкала дещо змінювалася і перейменовувалась, але згодом автори позиціонували її як багатовимірну методику дослідження страхів смерті: на особистісному (особистість і тіло), міжособистісному (страх забуття та страх за близьких) та надособистісному (трансценденції та покарання після смерті) рівнях. Так, у дослідженні В. Флоріана та Л. Сноудена студенти американці в'єтнамського походження боялися переважно впливу факту їх смерті на сім'ю та друзів, при цьому маючи занижений життєвий індекс, що свідчило про відсутність спрямованості у житті та задоволеності нею. Так опосередковано можна було виявити ресурс, з якого ці студенти могли привносити свою культуру в сучасне студентське містечко і, поділяючись з іншими студентами, отримувати певний спосіб життя [39, с. 720].

Також було виявлено зв'язок між цим опитувальником та Міннесотським багатопрофільним особистісним опитувальником (MMPI) – серед людей, які пережили протягом останніх трьох років значну втрату (смерть близького). У них були підвищені бали за «Шкалою страху особистої смерті», що поєднувалися з підвищеними балами за шкалами параної, психастенії та шизофренії. Шкала страху наслідків для сім'ї та друзів була пов'язана з підвищеними балами за шкалою фемінності-маскулінності, а шкала забуття (страху втрати соціальної ідентичності) була пов'язана зі зниженою шкалою К–симуляції/дисимуляції – та з високою соціальною інтровертністю. Все разом, на думку авторів, це говорить про внутрішнє почуття порожнечі та соціальну дезадаптацію [37, с. 158].

Цікаві результати виявили автори теорії дорослої романтичної прихильності, поєднавши страхи особистої смерті з модусами безсмертя. Р. Ліфтон вважав, що почуття «безсмертя» притаманне кожній людині. Він представляв його чимось схожим на почуття базової довіри у концепції Е. Еріксона. Базова довіра необхідна для підтримки «здорового» почуття безсмертя. Воно досягається через культурні зв'язки, продовження роду, творчість, релігійну віру в життя після смерті (благодать), розчинення в природі або почуття вічного сьогодення. Втрата почуття безсмертя проявляється у страху смерті, душевному заціпенінні або підозрі про хибну турботу. Так, Р. Ліфтон досліджував цей феномен на матеріалі жертв Хіросіми, що вижили. Виявилося, що зворотна кореляція за всіма шкалами страху смерті спостерігалася лише з біологічно-творчим модусом безсмертя (продовження себе у творчості та дітях) у людей з надійною прихильністю. Люди з надійною прихильністю, що реалізують своє безсмертя через близькість з природою, відрізнялися низьким страхом наслідків для особистості, тіла і низьким страхом забуття. Люди релігійні з надійним стилем уподобання не боялися лише забуття. Модус безсмертя через переживання («вічне справжнє») був

пов'язані з зниженням чи підвищенням страхів смерті. Людина з унікаючим стилем прихильності, що реалізується через творчість і дітей, боялася втратити свою особистість, забуття і турбувалася за сім'ю. Людина з амбівалентним стилем прихильності, що реалізується через творчість та дітей, боялася втратити свою особистість, боялася забуття та невідомості, турбувалася за рідних. Таким чином, автор прийшов до висновку, що в залежності від модусу безсмертя, люди відрізняються різною вираженістю страхів смерті, а наявність надійного стилю прихильності докорінно змінює погляд на смерть, буквально «позбавляючи її жала» – люди просто перестають її боятися [46, с. 41].

Таким чином, методики діагностики різних аспектів відношення до смерті, зокрема Death Attitude Profile Revised (DAP-R) («Ставлення до смерті») та Fear of Personal Death Scale («Шкали особистих страхів смерті») є точними психометричними інструментами як щодо валідності, так і щодо достовірності та вважаються одними з кращих існуючих тестів, що досліджують ставлення до смерті. Ці методики створені на основі екзистенційного підходу до смерті, вимірюють різні величини – страх смерті, уникнення смерті, прийняття смерті, нейтральне ставлення до смерті та розуміння смерті як звільнення від проблем. Ці методики також демонструють високу внутрішню значимість, надійність, підтверджену повторним тестуванням, конструктивною та факторною валідністю. Перевагами методик є їх здатність безпосередньо виділити тип і величину прийняття смерті, а не тільки припустити, що вона є результатом низького рівня страху смерті.

2.2. Організація та обґрунтування методів емпіричного дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження було визначити та проаналізувати психологічні особливості ставлення молоді до смерті в умовах війни.

Для досягнення цієї мети було виконано такі завдання:

1. сформовано вибірку досліджуваних;
2. підібрано відповідні психодіагностичні методики та проведено діагностику;
3. проаналізовано отримані дані й проведено їх статистичну обробку;
4. розроблено програму психологічної підтримки молоді в умовах війни.

Отже, наше емпіричне дослідження включало такі послідовні етапи (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Етапи проведення емпіричного дослідження

Етап	Завдання	Методи діагностики
<i>Організаційно-підготовчий</i>	Познайомитися з досліджуваними, провести інструктаж щодо особливостей дослідження та тестування	– знайомство – бесіда – інструктаж
<i>Діагностичний (констатуючий етап)</i>	Провести діагностику серед досліджуваних	– Опитувальник «Death attitudes profile – revisited (DAP-R)» («Ставлення до смерті» П. Вонга) – Методика «Страх особистої смерті» – «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф – «Тест життєстійкості» С. Мадді
<i>Аналітичний</i>	Проаналізувати отримані за методиками результати дослідження	математико-статистичний метод кількісного аналізу; критерій Спірмена

На *організаційно-підготовчому етапі* було проведено знайомство з респондентами та проведено інструктаж щодо мети й особливостей дослідження.

Формування вибірки здійснювалося відповідно до тематики нашого дослідження. У дослідженні взяли участь 67 студентів Харківського державного університету віком від 19 до 26 років, серед яких було 28 чоловіків та 39 жінок.

Діагностичний етап полягав у визначенні психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в умовах війни. Дослідження проводилося на добровільних засадах за допомогою Google-форм. Респонденти були поінформовані про мету дослідження та забезпечені правилами конфіденційності.

Для дослідження було підбрано такі психодіагностичні методики:

Опитувальник «Death attitudes profile – revisited (DAP-R)» (також відома як **«Ставлення до смерті» П. Вонга**) досліджує, яке значення для людини має смерть: приймає її людина, уникає або боїться.

Методика DAP-R складається з 32 пунктів та дозволяє оцінити п'ять видів ставлення до смерті за такими шкалами:

1) **«Прийняття-приближення смерті»** – позитивне сприйняття смерті, людина вірить, що життя після смерті може бути кращим, ніж земне;

2) **«Уникнення теми смерті»** – шкала, вказує на уникаючу позицію людини стосовно теми смерті, бажання не думати про смерть і не зачіпати її у розмові;

3) **«Страх смерті»** – ставлення до смерті проявляється страхом і тривожністю;

4) **«Прийняття смерті як втеча»** – смерть сприймається як звільнення від можливих неприємних ситуацій та турбот;

5) **«Нейтральне прийняття»** – людина вважає смерть не негативним явищем, а як неминучість.

Методика «Страх особистої смерті» досліджує страх смерті на трьох рівнях – особистісному, міжособистісному та надособистісному рівнях.

До методики входять такі шкали:

1) *«Наслідки для особистості»* – до цієї шкали входять питання про неможливість творити, здійснити власні плани, мислити, отримувати задоволення від самого життя після смерті та інші;

2) *«Наслідки для тіла»* – до шкали входять питання про можливі фізичні зміни, які приносить смерть;

3) *«Трансцендентні наслідки»* – до цієї шкали входять питання, пов'язані з невизначеністю буття після смерті;

4) *«Наслідки для близьких»* – до шкали входять питання про неможливість забезпечувати сім'ю після смерті, а також питання, пов'язані з тим, що сім'я буде горювати після власної смерті;

5) *«Страх забуття»* – до цієї шкали входять питання про те, що після власної смерті, людину забудуть і її відхід ніхто не помітить.

Зазначимо, що перші дві методики були спрямовані на вивчення безпосереднього ставлення до смерті, тоді як інші методики використовувалися для визначення індивідуальних психологічних особливостей, таких як психологічне благополуччя та життєстійкість. Ми вважаємо, що ці аспекти є важливими внутрішніми ресурсами під час війни.

Для оцінки психологічного благополуччя особистості була обрана методика *«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф*. Ця методика дозволяє визначити поточний рівень психологічного добробуту. Під терміном «психологічне благополуччя» мається на увазі суб'єктивне відчуття гармонії та усвідомлення індивідом свого існування.

Респондентам пропонувалося оцінити рівень своєї згоди або незгоди за шкалою від «цілком згоден» до «категорично не згоден» щодо 54 тверджень.

Методика включає сім основних шкал: автономність, компетентність, особистісне зростання, позитивні відносини, життєві цілі, самоприйняття та загальний показник психологічного благополуччя.

Розуміння особливостей та шляхів розвитку життєстійкості є важливою складовою в подоланні наслідків психотравмуючих ситуацій, оскільки життєстійкість - це система установок, що сприяє ефективному подоланню стресу. У цьому контексті було обрано методику «Тест життєстійкості» С. Мадді.

Опитувальник складається з 45 тверджень і дозволяє оцінити рівень життєстійкості, що включає систему переконань про себе, світ і взаємини з ним, які допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями. Окрім загального показника життєстійкості, методика оцінює кілька підшкал: «залученість», «контроль» і «прийняття ризику».

- *Залученість (commitment)* - це віра в те, що активна участь у подіях підвищує шанси на досягнення позитивних результатів. Відсутність такої переконаності породжує відчуття відстороненості та ізольованості від життя.

- *Контроль (control)* - це впевненість, що активні дії не гарантують успіху, але дозволяють впливати на результат. Людина з високим рівнем контролю відчуває, що сама обирає свій шлях. Протилежністю цього є почуття безпорадності.

- *Прийняття ризику (challenge)* - переконання, що все, що трапляється, сприяє розвитку через отримання як позитивного, так і негативного досвіду. Людина, яка сприймає життя як можливість набуття досвіду, готова діяти навіть за відсутності надійних гарантій успіху.

На аналітичному етапі дослідження був проведений кількісний аналіз даних за всіма використаними методиками, який включав обчислення відсоткових розподілів та статистичний аналіз за критерієм Спірмена. Для обробки результатів використовувалася програма «Excel-2010».

Отже, завдяки послідовно організованій дослідно-експериментальній роботі та обраному психодіагностичному інструментарію, нам вдалося виявити психологічні особливості ставлення молоді до смерті в умовах війни, про що детальніше буде йтися в наступному параграфі.

2.3. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в контексті війни

Подальша обробка та аналіз отриманих даних дали змогу визначити психологічні особливості ставлення молоді до смерті в умовах війни.

Першим кроком дослідження стало визначення відношення до різних аспектів смерті за допомогою методики «Ставлення до смерті» П. Вонга.

Узагальнені результати представлені на рис. 2.1.

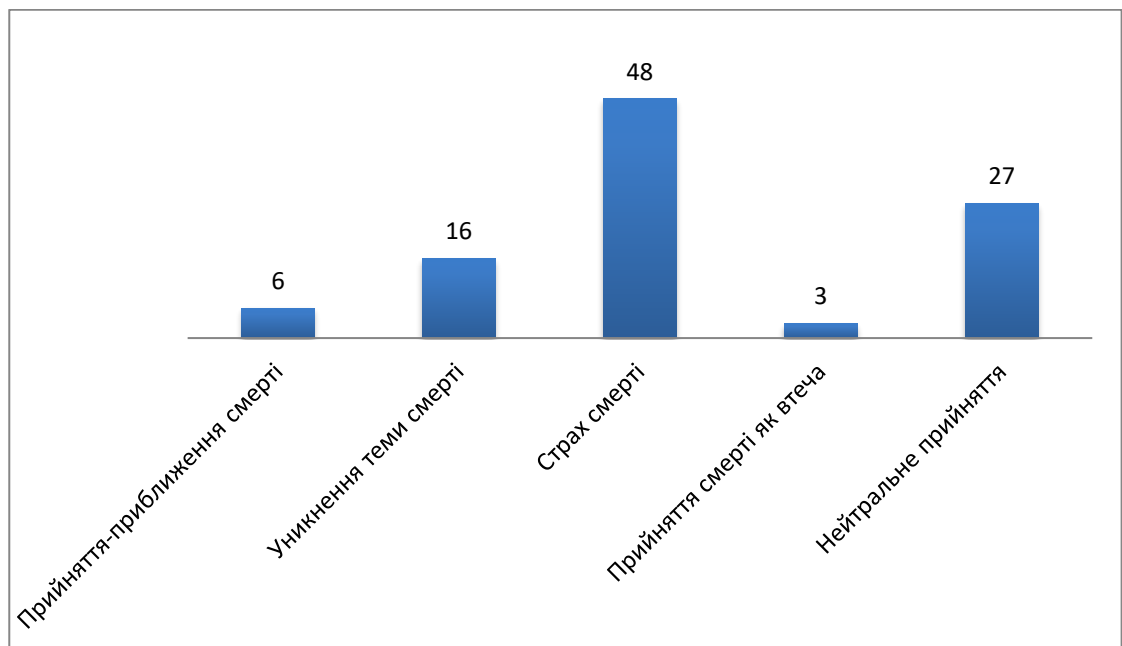


Рисунок 2.1. Ставлення до смерті молоді (%)

Отже, серед досліджуваних студентів найбільш вираженими є «страх смерті» (48%) та «нейтральне ставлення до смерті» (27%).

Домінування показника «страх смерті» свідчить про те, що досліджувані молоді люди мають занепокоєння через невизначеність того, коли може настати смерть та що може статися після смерті. Деякі бояться самого моменту смерті, пов'язуючи це з болем та іншими неприємними відчуттями. Також цей показник може свідчити про страх смерті і по відношенню до близьких людей. Враховуючи, що в дослідженні брали участь студенти, які проживають в умовах воєнного стану, то, на нашу думку, домінування саме цього показника серед здавалося б молодих людей не є несподіванкою. Сьогодні майже кожен так чи інакше зіштовхнувся з невизначеністю щодо майбутньої життєвої перспективи, адже масові смерті військових та громадського населення, руйнування будинків та об'єктів критичної інфраструктури, перебування на військовій службі друзів та близьких, постійні повітряні тривоги змушують населення перебувати в постійному стресовому стані, а тема смерті стала однією з ключових на інформаційному порядку денному.

27% студентів мають нейтральне ставлення до смерті. Це свідчить про те, що вони впевнені у тому, що смерть є неминучою частиною життя, приймають її як одне з постійних явищ життя, прагнуть якнайкраще прожити відведене їм життя.

Також значний відсоток молодих людей визначено за шкалою «уникнення смерті» (16%). Це говорить про те, що ці досліджувані намагаються не допускати у свій досвід думок або розмов про смерть для того, щоб зменшити почуття страху, яке вони в них викликають. В контексті війни вираженість цього показника може свідчити про те, що для молодих людей показник «уникнення смерті» виступає захисним механізмом, спрямований на те, щоб не наражати на смерть своє усвідомлення в сучасних реаліях.

Найменший відсоток становлять досліджувані за шкалами «прийняття приближення смерті» (6%) та «розуміння смерті як звільнення від проблем» (3%)

Прийняття наближення смерті, за визначенням автора методики, – це віра в потойбічне життя і те, що смерть обіцяє звільнення душі.

Найменше зустрічається у студентів «розуміння смерті як звільнення від проблем». Це віра в те, що смерть покладе край фізичним чи психологічним стражданням. Це впевненість у тому, що коли життя сповнене болю та страждань, смерть може бути її бажаною альтернативою. В умовах війни подібна установка може сприйматися не обов'язково по відношенню до себе. Це може свідчити про те, що молоді люди сприймають смерть як звільнення від проблем, оскільки могли спостерігати, як інші, наприклад важко ранені військові, втомилися від болю та інших тяжких поранень та усвідомлюють, що неможливо повністю усунути біль, і значно полегшити їх стан.

Отже, наявність серед досліджуваних молодих людей показників «страх смерті», «уникнення смерті» та її «розуміння як звільнення від проблем» можуть бути пов'язані з підвищеною тривожністю, низьким рівнем здоров'я та призводять до їх психологічного дискомфорту.

Наступним кроком дослідження стало визначення психологічних особливостей страху смерті у досліджуваних на трьох рівнях – особистісному, міжособистісному та надособистісному рівнях – за допомогою методики «*Страх особистої смерті*».

Отже, серед досліджуваних студентів найбільш вираженим страхом смерті є «наслідки для особистості» (54%). Це свідчить про те, що для цих респондентів особиста смерть асоціюється з неможливістю творити, відтворювати свої плани, мислити, отримувати задоволення від самого життя.

Друге місце за кількістю балів посідають студенти з «страхом забуття» (24%), що свідчить про те, що після власної смерті, ці досліджувані бояться, що їх забудуть, а їх відхід ніхто не помітить.

На нашу думку, домінування цих стратегій не є випадковістю, адже досліджувана вибірка – це молоді люди, які ще не реалізувалися в житті

та не мають великого життєвого досвіду. Крім цього, в умовах війни подібні установки також можуть посилюватися, оскільки молодь починає «гостріше» відчувати особистий час та задумується про шляхи особистісної реалізації.

Графічно результати презентовано на рис. 2.2.

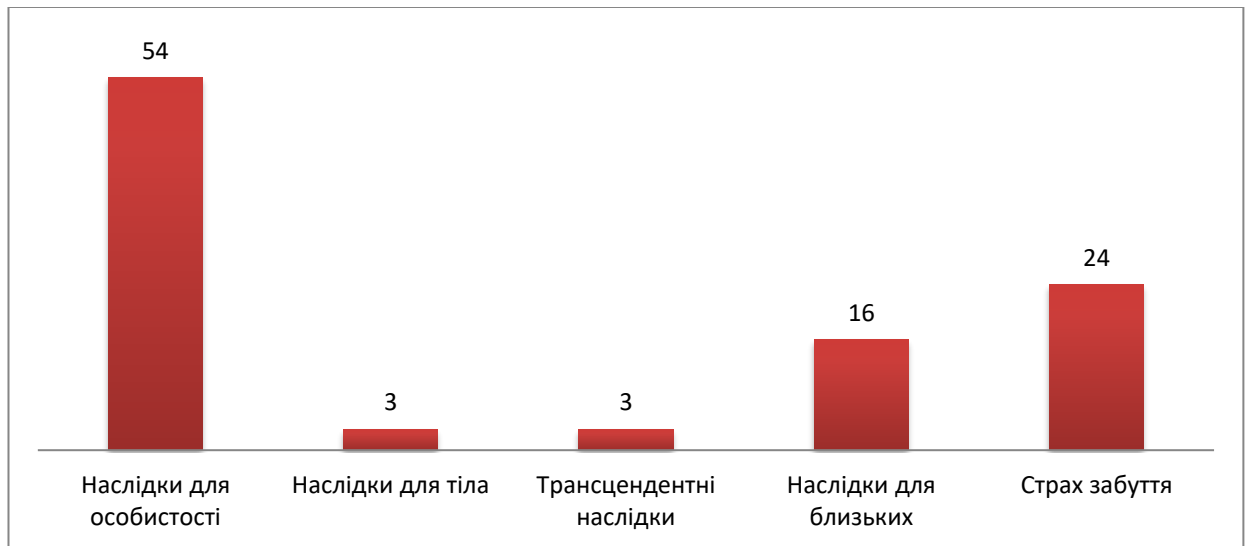


Рисунок 2.2. Страх особистої смерті молоді (%)

Дещо меншу кількість досліджуваних має страх «наслідки для близьких» (16%), що говорить про існування страху в неможливості забезпечувати сім'ю після смерті, а також питання, пов'язані з тим, що сім'я буде горювати після їх смерті. Наявність цього страху в контексті війни також не є несподіванкою, тому що багато людей зіштовхнулися з втратою близьких, друзів, коханих.

Найменші позиції за вибіркою посідають страхи «наслідки для тіла» (3%), тобто страх можливих фізичних змін, які приносить смерть, а також страх «трансцендентні наслідки» (3%), що пов'язано з невизначеністю буття після смерті.

Таким чином, за результатами методики визначено, що найбільші страхи молодих людей в умовах війни щодо особистісної смерті пов'язані з неможливістю реалізувати себе в житті та бути забутим.

Для визначення психологічного благополуччя молодих людей була обрана методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Наочно результати методики представлені на рис. 2.3 та в табл. 2.2.

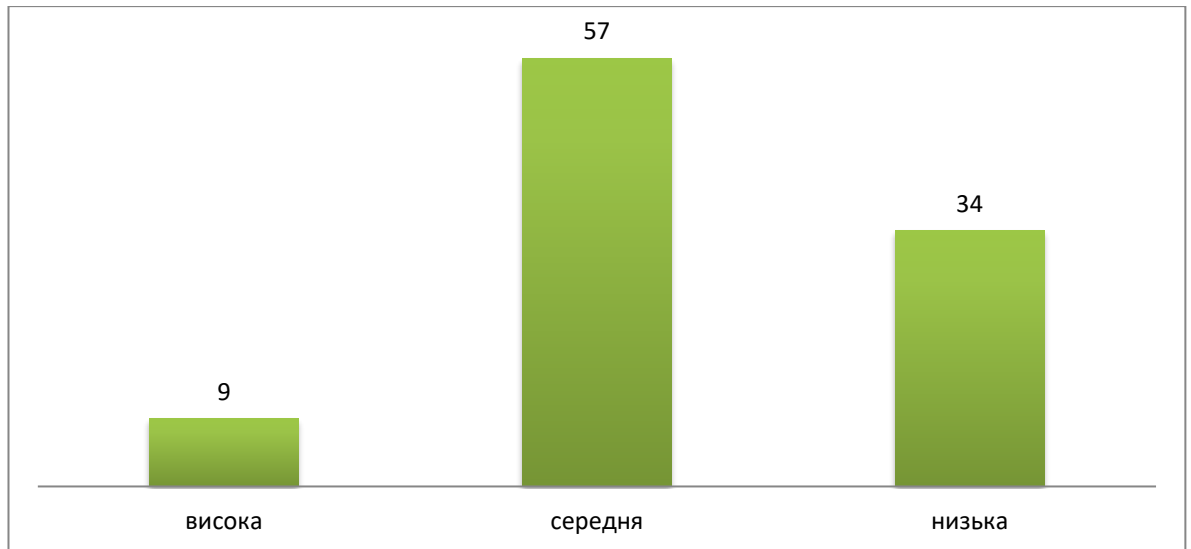


Рисунок 2.3. Рівень психологічного благополуччя молоді (%)

Отже, в результаті дослідження було виявлено, що більшість студентів (57%) характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя, 34% – низьким та лише 9% – високим.

Таблиця 2.2.

Показники психологічного благополуччя (%)

<i>Показники</i>	<i>Рівні психологічного благополуччя</i>		
	<i>високий</i>	<i>середній</i>	<i>низький</i>
Самоприйняття	6	70	24
Автономія	27	39	34
Мета в житті	9	78	13
Особистісне зростання	16	57	27
Позитивні стосунки	0	73	27
Управління середовищем	6	75	19

За шкалою «самоприйняття», 70% студентів показали оптимальний середній рівень, що свідчить про їхнє позитивне ставлення до себе,

усвідомлення й прийняття як своїх сильних, так і слабких сторін, а також позитивну оцінку свого минулого. У 24% студентів показники були низькими, що свідчить про незадоволеність собою, розчарування у минулих подіях і занепокоєння щодо певних особистих якостей, вони бажають бути іншими, ніж є насправді.

За шкалою «автономія», 34% респондентів набрали низькі бали, що вказує на залежність від думок і оцінок інших, а при ухваленні важливих рішень вони схильні покладатися на думку оточуючих. Високі бали отримали 27% студентів, що свідчить про їхню самостійність та незалежність, здатність протистояти тиску суспільства щодо певних думок і дій.

За шкалою «мета в житті», 78% студентів показали середній рівень, а 9% набрали найвищі бали, що свідчить про наявність у них планів та уявлення про свої життєві перспективи. Вони вважають своє минуле та теперішнє осмисленими й важливими.

За шкалою «позитивні відносини з іншими», 73% респондентів мають середній рівень, що свідчить про наявність задовільних, довірливих стосунків з іншими. Вони вміють співпереживати й дбають про благополуччя оточуючих, розуміючи, що стосунки базуються на взаємних діях. Низькі показники (27%) демонструють труднощі в побудові довірливих стосунків, відкритості, теплоті й турботі про інших.

За шкалою «управління оточенням», 75% респондентів мають середній рівень, що свідчить про їхню здатність ефективно використовувати надані можливості та контролювати своє оточення.

Отже, аналіз результатів показує, що більшість студентів мають оптимальний середній рівень психологічного благополуччя. Найбільш значущими компонентами цієї структури є «самоприйняття», «мета в житті», «позитивні відносини з іншими» та «управління середовищем».

Далі нами було проведено дослідження виразності рівня життєстійкості за допомогою методики «Тест життєстійкості» С. Мадді, результати якого представлені на рис. 2.4.

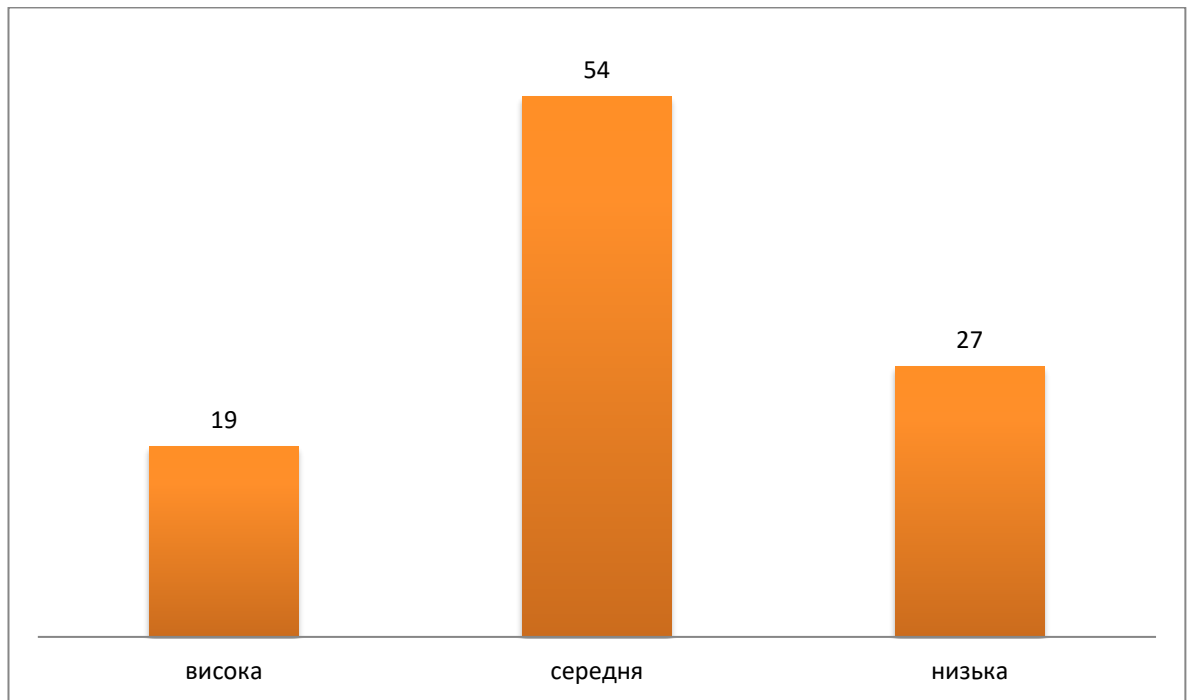
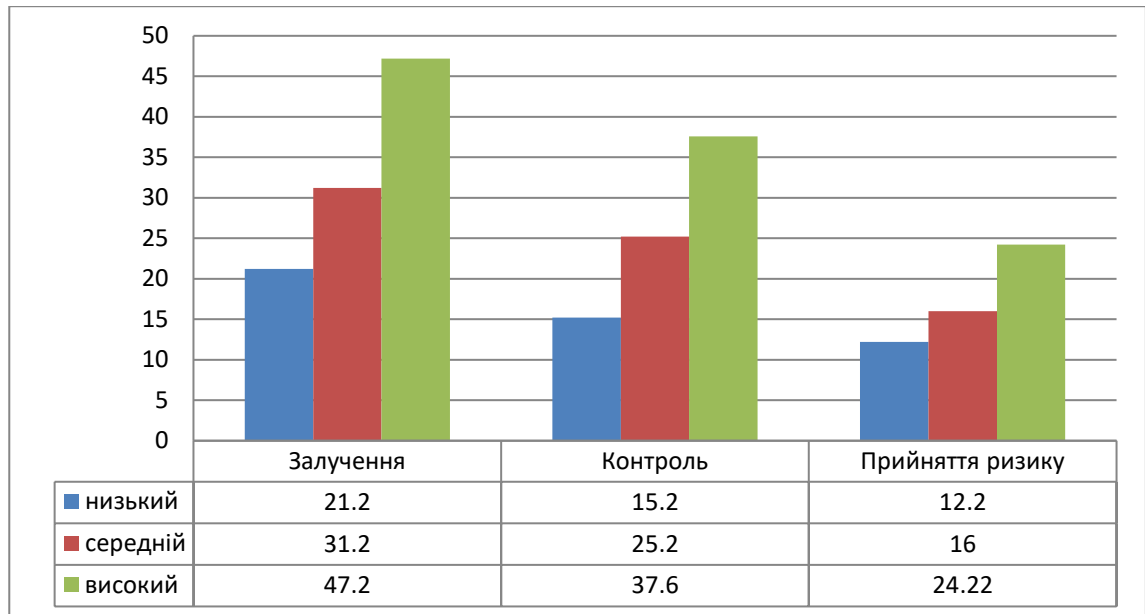


Рисунок 2.4. Виразність життєстійкості молоді (%)

Оцінка загального рівня життєстійкості проводилася шляхом сумування отриманих балів за трьома шкалами: «залучення», «контроль» та «прийняття ризику». Тож, у групі досліджуваних студентів визначено високий рівень життєстійкості у 19% осіб, середній рівень у 54% осіб та низький рівень життєстійкості у 27%. Таким чином, у групі молодих людей є значний відсоток респондентів з низьким рівнем життєстійкості.

Для досліджуваних з високим рівнем життєстійкості характерним є вміння долати стрес за рахунок чого знижується ступінь виникнення внутрішньої напруги у стресових ситуаціях.

Результати аналізу компонентів життєстійкості у спільній вибірці респондентів представлені на рис. 2.5.



**Рисунок 2.5. Вираженість компонентів життєстійкості молоді
(б.)**

Таким чином, студенти з високим або середнім рівнем життєстійкості демонструють прагнення до особистісного зростання та розвитку, спираючись на свій життєвий досвід. Вони переконані, що всі події в їхньому житті сприяють їхньому розвитку, і готові діяти на власний страх і ризик, навіть без гарантій успіху. Такі респонденти прагнуть впливати на результати подій, обирають свою діяльність і життєвий шлях самостійно, а також отримують задоволення від своєї діяльності.

У студентів з низьким рівнем життєстійкості показники за шкалами «залученість», «контроль» і «прийняття ризику» перебувають на низькому рівні. Ці респонденти не відчують позитивних емоцій від своєї діяльності, часто переживають відчуття відстороненості та власної безпорадності. Вони не готові діяти без надійних гарантій успіху й уникають ризику.

Для з'ясування особливостей зв'язку між різними показниками методик було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки за методиками

	Ставлення до смерті (П. Вонг)				
	Прийняття- приближення смерті	Уникнення теми смерті	Страх смерті	Прийняття смерті як втеча	Нейтральне прийняття
Методика «Страх особистої смерті»					
Наслідки для особистості		0,365*	0,398**		-0,291*
Наслідки для тіла					
Трансцендентні наслідки					
Наслідки для близьких		0,272*			
Страх забуття		0,263*			-0,217*
«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)		-0,416**	-0,229*		0,174*
Самоприйняття		-0,393**	-0,266*		0,187*
Автономія		-0,204*	-0,277*		0,196*
Мета в житті		-0,403**			
Особистісне зростання		-0,208*			0,246*
Позитивні стосунки		-0,244*	-0,271*		
Управління середовищем		-0,244*			
«Тест життєстійкості» С. Мадді		0,401*	0,472**		
Залучення		0,396*	0,384*		
Контроль					0,384*
Прийняття ризику	0,297*				-0,371*

* Кореляції статистично достовірні: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

З таблиці 2.3 ми можемо спостерігати зв'язок показників ставлення до смерті з іншими особистісними характеристиками.

Визначено, що прямі кореляційні зв'язки наявні між *страхом смерті* та *наслідками для особистості* ($r=0,398$), що говорить про те, що особиста смерть сприймається як неможливість творити та мислити у реальному житті. Варто відзначити, що кореляції шкал опитувальника «Ставлення до смерті» з показниками методики «Страх особистої смерті» показали, що показники *страх смерті* та *наслідки для особистості* можуть викликати у молодих людей певні труднощі адаптації. Такий погляд на проблему смерті пов'язаний із зниженням толерантності до невизначеності, з орієнтацією на фаталістичне сьогодення, що безпосередньо пов'язано з війною.

Негативні кореляційні зв'язки простежуються між показниками *нейтральне прийняття* та *наслідки для особистості* ($r=-0,291$) і *страх забуття* ($r=-0,217$), що говорить про те, що чим адекватніше та спокійніше людина сприймає смерть, тим в неї менший страх смерті та забуття.

Позитивні кореляційні зв'язки простежуються між *уникненням теми смерті* та *наслідками для особистості* ($r=0,365$), *наслідками для близьких* ($r=0,272$), *страхом забуття* ($r=0,263$). Це означає, що чим вищими є переживання за своє нинішнє життя та життя своїх близьких, а також нереалізованість у житті, тим більше студенти схильні уникати теми про смерть в умовах війни.

Кореляційний аналіз показав статистично значущий негативний зв'язок між *загальним психологічним благополуччям* і *страхом смерті* ($r=-0,229$). Це означає, що чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим менше людина боїться смерті. Цей зв'язок забезпечується такими аспектами психологічного благополуччя, як *автономія* ($r=-0,277$), *позитивні стосунки* ($r=-0,271$) і *самоприйняття* ($r=-0,266$). Тобто, якщо людина є незалежною, здатною чинити опір соціальному тиску, оцінює

себе на основі власних стандартів, приймає свої сильні та слабкі сторони, а також здатна реалізовувати особисті потреби та цінності, то її страх смерті знижується.

Виявлено також пряму позитивну кореляцію між психологічним благополуччям і *нейтральним ставленням до смерті* ($r=0,174$). Цей зв'язок підкріплюється показниками *автономії* ($r=0,196$), *особистісного зростання* ($r=0,246$) і *самоприйняття* ($r=0,187$). Це свідчить про те, що людина, яка є самостійною, відкритою до нових досвідів і позитивно ставиться до себе, сприймає смерть без негативних емоцій, як природне і неминуче явище.

Крім того, кореляційний аналіз виявив сильний негативний зв'язок між загальним психологічним благополуччям і *униканням теми смерті* ($r=-0,416^{**}$). Цей зв'язок формується всіма компонентами психологічного благополуччя: *автономією* ($r=-0,204$), *управлінням середовищем* ($r=-0,321$), *особистісним зростанням* ($r=-0,208$), *позитивними стосунками* ($r=-0,244$), *метою в житті* ($r=-0,403$) і *самоприйняттям* ($r=-0,393$). Це означає, що чим більше людина відчуває себе психологічно благополучною, тим менше вона відчуває потребу уникати думок про смерть або «тікати» від життя.

Між рівнем психологічного благополуччя і його компонентами та показниками *прийняття-наближення смерті* й *прийняття смерті як втеча* статичних зв'язків не виявлено.

Визначено, що загальний рівень *життєстійкості* й *залучення* позитивно корелюють з *страхом смерті* ($r=0,472$; $r=0,384$) та з *уникненням теми смерті* ($r=0,401$; $r=0,396$). Залучення розуміється як переконаність у тому, що активна участь у житті дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве. Таким чином, чим більше задоволена людина від власної діяльності, живе повноцінним життям, впевнена у собі та в тому, що навколишній світ великодушний, тим більше її лякає те, що

смерть в умовах війни покладе кінець всім її планам, здібності мислити, позбавить задоволень, зруйнує особистість.

Позитивний кореляційний зв'язок між *контролем та нейтральним прийняттям смерті* ($r=0,384$) розуміється як глибока переконаність людини в тому, що вона сам вибирає свій шлях, свою діяльність і здатна відстоювати життєву позицію. Можна припускати, що чим більше людина покладається на себе і діє незалежно, контролюючи своє життя, тим спокійніше вона приймає смерть як даність, як неперевершену та невідворотну подію, як природну частину життя.

Прийняття ризику, як готовність діяти у відсутність надійних гарантій успіху, позитивно корелює з *прийняттям-наближенням смерті* ($r=0,297$) і негативно з *нейтральним прийняттям смерті* ($r=-0,371$). Це вказує на те, що, передчуваючи життя після смерті і будучи переконаним в похмурому житті, людина сприймає смерть як можливість вирішити свої нагальні проблеми і позбутися труднощів життя.

Таким чином, за результатами емпіричного дослідження визначено, що серед молодих людей в умовах війни домінують показники «страх смерті» та «наслідки для особистості», що свідчать про те, що досліджувані студенти мають занепокоєння через невизначеність того, коли може настати смерть та що після смерті неможливо творити, мислити, отримувати задоволення від самого життя. Також виявлено, що більшість студентів характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя (57%) та життєстійкості (54%), однак значна частина осіб мають і низькі їх рівні, що свідчить про потребу у психологічній допомозі молоді в контексті війни.

2.4. Програма психологічної підтримки молоді в умовах війни

На сьогоднішній день, у зв'язку з воєнним станом у країні, життя є надзвичайно стресогенним, і багато людей потребують психологічної підтримки. Водночас, стресостійкість у різних критичних ситуаціях є

непостійною особистісною характеристикою, що означає, що її можна розвивати та підвищувати через тренування позитивних звичок і внутрішнього налаштування. На нашу думку, формування певних особистісних якостей сприятиме ефективній соціально-психологічній адаптації в умовах війни, підвищенню впевненості в собі, підтримці адекватної самооцінки та збереженню позитивної внутрішньої мотивації.

Враховуючи аналіз наукової літератури та результати нашого емпіричного дослідження, ми розробили програму психологічної підтримки молоді в умовах війни, спрямовану на підвищення впевненості, покращення саморегуляції, навчання технік розслаблення та зміцнення стресостійкості.

Під час створення та реалізації цієї програми ми керувалися наступними принципами:

1. *Принцип усвідомленості.* Ключовим елементом корекції є здатність людини усвідомлювати свою позицію, бажання та інші аспекти особистості.

2. *Принцип добровільності.* Програма враховує прагнення людини до змін, зокрема бажання набути новий досвід у конструктивному спілкуванні та вирішенні конфліктів, підтримуючи природний інтерес до пошуку ефективних шляхів взаємодії.

3. *Принцип системності та послідовності.* Психологічна підтримка має надаватися послідовно. Логічне поєднання нової інформації з попередньою дозволяє краще її засвоювати та запам'ятовувати. Тому важливо, щоб знання та вміння формувалися системно, коли новий матеріал органічно доповнює попередній.

4. *Принцип активності.* Зміни можливі лише за наявності внутрішнього бажання людини. Тому важливо створити умови для реалізації цього бажання, стимулювати учасників до освоєння нових ефективних форм поведінки, враховуючи їх індивідуальні особливості.

5. *Принцип поєднання теоретичних знань і практичних навичок.*

Таким чином, для підтримки молоді в умовах війни нами був розроблений тренінг під назвою «Внутрішній спокій».

Програма тренінгу «Внутрішній спокій»

Метою тренінгу є розвиток емоційної саморегуляції у молоді в умовах війни, а також формування здатності до самопізнання, саморозвитку та самореалізації.

Для досягнення цієї мети поставлено такі **завдання**:

1. сформулювати розуміння природи стресу, його причин та способів подолання;
2. сприяти розвитку самосвідомості;
3. покращити навички самоконтролю та саморегуляції поведінки;
4. підвищити комунікативні навички та впевненість у собі;
5. знизити рівень емоційної напруги.

Очікувані результати:

Під час тренінгу учасники навчаться контролювати свій емоційний стан, стануть впевненішими, покращиться їх емоційний фон і підвищиться загальний життєвий тонус.

Склад учасників: тренінг проводиться психологом (організатором) за участі групи з 10–15 осіб.

Структура та зміст програми

Зміст програми: програма складається з 5 занять, кожне з яких триває 2 години.

Етапи реалізації програми:

1. Вступна частина включає вітальні ритуали та психологічні вправи, спрямовані на створення дружньої атмосфери в групі та зняття емоційної напруги кожного учасника для підготовки до подальшої роботи.

2. Основна частина передбачає різні форми роботи, такі як міні-лекції, дискусії та психологічні ігри. Метою цих занять є формування нових знань, розвиток особистих стратегій поведінки, оптимізація психоемоційного стану та поліпшення взаємовідносин у групі.

3. Заключна частина включає підбиття підсумків кожного заняття, обговорення отриманого досвіду, емоційну рефлексію та ритуал прощання.

Навчально-тематичний план занять представлений в табл. 2.4

Таблиця 2.4

Навчально-тематичний план занять

№	Мета заняття	Зміст заняття	Кількість годин
1.	Формування дружньої колективної обстановки; обговорення правил роботи та визначення оптимальних особистісних меж у вправах для кожного учасника.	<p><i>Підготовча частина.</i></p> <p>1.Ритуал вітання.</p> <p>2.Прийняття правил групової роботи.</p> <p>3. Вправа «Дружня рука».</p> <p><i>Основна частина.</i></p> <p>Міні-лекція «Страх смерті».</p> <p>Вправа з арт-терапії «Я такий».</p> <p><i>Заключна частина.</i></p> <p>Рефлексія заняття.</p>	2 години
2.	Акцент уваги учасників на розвитку самосвідомості.	<p><i>Підготовча частина.</i></p> <p>1.Ритуал вітання.</p> <p>2.Вправа«Дзеркало».</p> <p><i>Основна частина.</i></p> <p>1. Міні-лекція «Що таке стрес?»</p> <p>2.Вправа «Кіно».</p> <p>3.Вправа «Три портрети».</p> <p><i>Заключна частина.</i></p> <p>Рефлексія заняття.</p>	2 години

Продовження табл. 2.4

3.	Навчитися розуміти та контролювати свій емоційний стан під час стресу.	<p><i>Підготовча частина.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал вітання. 2. Вправа «Закінчи речення». <p><i>Основна частина.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Міні-лекція на тему: «Як упоратися зі стресом?». 2. Вправа «Цілі і справи». <p><i>Заключна частина.</i></p> <p>Рефлексія заняття.</p>	2 години
4.	Визначити способи зняття психоемоційної напруги.	<p><i>Підготовча частина.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал вітання. 2. Вправа «Вперед». <p><i>Основна частина.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Міні-лекція на тему: «Способи зняття нервово-психічної напруги». 2. Вправа «Мої ресурси». 3. Вправа «Мої досягнення». <p><i>Заключна частина.</i></p> <p>Рефлексія заняття.</p>	2 години
5.	Заключне заняття. Активізація довготривалих ресурсів для керування своїми емоціями.	<p><i>Підготовча частина.</i></p> <p>Ритуал вітання.</p> <p><i>Основна частина.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Міні-лекція на тему: «Як керувати своїми емоціями» 2. Вправа «Ящик Пандори». 3. Робота «Талісман». <p><i>Заключна частина.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексія заняття. 2. Підведення підсумків. 	2 години

Зміст занять психологічної розвивальної програми представлений в додатку А.

Таким чином, розроблена нами програма психологічної підтримки молоді в умовах війни спрямована на формування у учасників розуміння страху смерті, природи стресу, його причин і методів подолання. Вона також допоможе покращити навички самоконтролю емоційних станів і саморегуляції поведінки в умовах війни, а також сприятиме розвитку самосвідомості, комунікативних навичок і впевненості в собі.

Висновки до розділу 2

Другий розділ був присвячений організації та проведенню емпіричного дослідження, яке вивчало психологічні особливості ставлення молоді до смерті в умовах війни.

Згідно з результатами дослідження, у більшості молодих людей в умовах війни спостерігається середній рівень психологічного благополуччя (57%) та життєстійкості (54%). Водночас виявлені показники страху смерті та занепокоєння щодо «наслідків для особистості», що свідчить про тривогу студентів з приводу невизначеності того, коли може настати смерть, а також неможливості після неї творити, мислити або насолоджуватися життям.

На основі аналізу наукової літератури та результатів емпіричного дослідження нами була розроблена програма психологічної підтримки молоді під час війни у вигляді тренінгу «Внутрішній спокій» з елементами арт-терапії. Ця програма спрямована на підвищення впевненості, покращення саморегуляції, навчання технік розслаблення та зміцнення стресостійкості в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило провести всебічний теоретичний та емпіричний аналіз психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в умовах війни, вирішити поставлені завдання та дійти таких висновків:

1. На основі аналізу наукової літератури було встановлено, що страх смерті є багатовимірним конструктом, який проявляється у формі тривоги або страху у відповідь на усвідомлення реальності смерті. Він включає емоційні, когнітивні та мотиваційні складові, які змінюються залежно від віку та соціокультурних особливостей.

2. Визначено, що складна життєва ситуація - це сукупність взаємопов'язаних обставин, які виникають у житті людини й свідчать про її неспроможність самостійно функціонувати, здійснювати певну діяльність або відновити нормальну життєдіяльність. Ключовим показником складної життєвої ситуації є залежність людини від інших людей та суспільства.

3. Виявлено, що війна та окупація частини території країни мали глибокий вплив на життя українців, особливо молоді. Основні фактори, що викликають складні форми переживання горя після втрати близьких (травматичне, патологічне, хронічне та інші види горя), включають раптовість втрати, її невизначеність, значну кількість смертей, перенасичення психіки цими фактами, а також особистісні риси молоді, які впливають на ставлення до смерті.

4. Результати емпіричного дослідження показали, що серед молоді в умовах війни домінують показники страху смерті та тривоги щодо «наслідків для особистості». Це свідчить про те, що студенти відчують занепокоєння через невизначеність моменту смерті і неможливість після неї продовжувати творити, мислити або

насолоджуватися життям. Також було виявлено, що більшість молодих людей мають середній рівень психологічного благополуччя та життєстійкості, хоча значна частина демонструє низькі показники за цими шкалами. Це свідчить про необхідність надання психологічної допомоги молоді в умовах війни.

5. На основі результатів констатувального етапу дослідження була розроблена програма психологічної підтримки молоді в умовах війни. Програма включає серію тренінгових занять, де застосовуються різні форми та методи роботи, такі як дискусії, робота в малих групах, психологічні ігри, візуалізація, рольові ігри та арт-терапія.

Подальші дослідження передбачають проведення формувального експерименту, зокрема впровадження розробленої психокорекційної програми та оцінку її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Військова психологія : ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами : філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2015. № 2. С. 46–53.
2. Амінева Я. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2014. Вип. 18. С. 10–16.
3. Бондаровська В. Духовність та моральні цінності сучасної української молоді деякі соціально-психологічні аспекти. К. : Науково-дослідний інститут «Проблеми людини», 2019. 244 с.
4. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 46. С. 59–77.
5. Ващенко І., Іваненко Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 40. С. 35–36.
6. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні. URL : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Molodizhna_polityka/2023/Socdoslidjenja/Vpliv%20війни%20на%20молодь%20в%20Україні.2023.pdf
7. Гаркавенко Н. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. *Молодий вчений*. 2023. Вип. 2. С. 47–50.
8. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*. 2013. № 1. С. 94–105.

9. Гребельюк О., Яблонський А. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни та реалізація психокорекційних програм з покращення психологічного стану. *Габітус*. 2024. С. 293–297.
10. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ. Психологія*. 2021. Вип. 65. С. 25–41.
11. Ірклієвська М. Страх як форма відношення людини до смерті в ХХ–ХХІ ст. *Університетські студії : актуальні дослідження гуманітарних та суспільствознавчих наук. Збірник наукових праць*. К. 2014. № 1. С. 16–18.
12. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Кириченко Т. Провідні детермінанти саморегуляції поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія*. Одеса. 2022. Вип. 43. URL : [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-455-472](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-455-472)
14. Климчук В., Горбунова Я., Мойсієнко Я. Ставлення до смерті та проблема розвитку еґо-ідентичності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний освітньо-методичний журнал*. 2021. № 5. С. 13–17.
15. Коваленкова А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 21. С. 26–37.
16. Лебедев Д., Лебедева С., Назаров О., Оніщенко Н., Садковий В., Садковий О., Тімченко О. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації : ціннісно-смысловий аспект : Монографія. Х. : УЦЗУ, 2009. 128 с.

17. Мазур Т. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. *Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія*. 2017. № 1 (9). С. 40–45.
18. Макуха М. Ставлення до смерті та міра невротизації особистості. URL : <http://umarallata.livejournal.com/6301.html>
19. Маннапова К. Роль життєстійкості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1. С. 75–78.
20. Мащак С., Кучвара Х. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 6. С. 5–9.
21. Медведева О. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр.* Харків : ХНУВС, 2022. С. 205–207.
22. Мирончак К. Емпіричні параметри страху смерті як способу організації життєвого досвіду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2016. Вип. 3. С. 65–69.
23. Мирончак К. Психологічний вплив страху смерті на особистість. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. Вип. 2. С. 361–370.
24. Мирончак К. Страх смерті як ресурс особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. Вип. 2. С. 161–167.
25. Мойсієнко Я. Ставлення до смерті як предмет психологічного дослідження. *Наука і освіта*. 2018. № 5. С. 57–63.
26. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
27. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

28. Попелюк Т. Життя та смерть у контексті української соціонормативної культури. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2013. № 33. С. 132–142.
29. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / за ред. З. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос». 2015. 207 с.
30. Предко В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. Вип. 1. С. 74–91.
31. Рисинець П., Потоцька І., Лойко Л. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 1. С. 69–73.
32. Швалб Ю. Складні життєві обставини як об'єкт психологічних практик. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 43. С. 158–169.
33. Шульга Г. Психологічні особливості переживання екзистенціального страху смерті у юнацькому віці. *Психологічний часопис*. 2017. №3. С. 177–188.
34. Abeyta A.A., Juhl J., Routledge C. Exploring the effects of self-esteem and mortality salience on proximal and distally measured death anxiety : A further test of the dual process model of terror management. *Motivation and Emotion*. 2014. №. 4 (38), p. 523–528.
35. Chatard A., Selimbegovic L., Pyszczynski T., Jaafari N. Failure, and Suicide: Level of Depressive Symptoms Moderates Effects of Failure on Implicit Thoughts of Suicide and Death. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2017. №. 1 (36), p. 1–21
36. Chatard A., Selimbegović L. When selfdestructive thoughts flash through the mind: Failure to meet standards affects the accessibility of

suiciderelated thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. №. 4 (100). p. 587–605.

37. Ellis L., Wahab E. A. Religiosity and fear of death : A theory-oriented review of the empirical literature. *Review of Religious Research*. 2013. Vol. 55. № 1. P. 149–189.

38. Frey L.M., Hans J.D. Attitudes toward assisted suicide : Does family context matter? *Archives of suicide research*. 2016. № 2 (20). p. 250–264.

39. Hayes J., Schimel J., Arndt J., Faucher E.H. A theoretical and empirical review of the deaththought accessibility concept in terror management research. *Psychological bulletin*. 2010. № 5 (136). p. 699–739.

40. Hayes J., Ward C.L.P., McGregor I. Why bother? Death, failure, and fatalistic withdrawal from life. *Journal of personality and social psychology*. 2016. №. 1 (110). p. 96–115.

41. Ishii R. Effects of thinking about death on adolescents' attitudes toward time. *Japanese Journal of Educational Psychology*. 2013. № 3 (61). p. 229–238.

42. Lehto R., Stein K. Death anxiety : an analysis of an evolving concept. *Research and Theory for Nursing Practice : An International Journal*. 2009. № 1 (23). p. 23–41.

43. Lüdecke C., Baumann N. When death is not a problem: Regulating implicit negative affect under mortality salience. *Scandinavian journal of psychology*. 2015. № 6 (56). p. 678–684.

44. Lyke J. Associations Among Aspects of Meaning in Life and Death Anxiety in Young Adults. *Death studies*. 2013. № 5 (37). p. 471–482.

45. Marti-Garcia C., Fernández-Alcántara M., Ruiz-Martin L., Montoya-Juárez R., Hueso-Montoro C., Garcia-Caro M.P. Facing death. Student's thoughts towards the feeling of their own death. *Anales de Psicología. Annals of Psychology*. 2017. № 3 (33). p. 630–640.

46. 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.
47. Missler M., Stroebe M., Geurtsen L., Mastenbroek M., Chmouth S., Houwen K. Exploring death anxiety among elderly people : A literature review and empirical investigations. *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2018. Vol. 64. № 4. P. 357–379.
48. Routledge C., Ostafin B., Juhl J., Sedikides C., Cathey C., Liao J. Adjusting to death: the effects of mortality salience and self-esteem on psychological wellbeing, growth motivation, and maladaptive behavior. *Journal of personality and social psychology*. 2010. № 6 (99). p. 897–916.
49. Routledge C., Juhl J. When death thoughts lead to death fears : Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion*. 2010. № 5 (24). p. 848–854.
50. Kastenbaum R. The psychology of death, 3 rd ed. Springer Publishing Company, Inc., 2000. 318 p.
51. Patrick H. Hutton. Philippe Ariès and the politics of French cultural history. University of Massachusetts Press. 2004. 304 p.
52. Wong P.T.P., Reker G.T., Gesser G. Death attitude profile-revised : A multidimensional measure of attitudes toward death. *Death anxiety handbook*. 1994. p. 121–148.
53. Wong P.T.P. Meaning management theory and death acceptance. *Existential and spiritual issues in death attitudes*, Psychology Press. 2013. p. 91–114.
54. Wong W. The concept of death and the growth of death awareness among university students in Hong Kong : a study of the efficacy of death education programmes in Hong Kong Universities. *OMEGA-Journal of death and dying*. 2017. № 3 (74). p. 304–328.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зміст занять психологічної розвивальної програми

Тема 1

Підготовча частина:

Мета: формування дружньої колективної обстановки; обговорення правил роботи та визначення оптимальних особистісних меж у заняттях для кожного учасника.

1. Визначення цілей тренінгу.

Психолог розповідає учасникам про цілі та очікувані результати від тренінгових занять.

2. Визначення правил поведінки на заняттях.

Мета: прийняття правил роботи в групі.

Зміст. З метою максимальної продуктивної та гармонійної взаємодії в групі, психолог пропонує учасникам прийняти певні правила колективної роботи, які всі будуть дотримуватися під час занять:

1. Всі учасники занять є рівноправними у своїх висловлюваннях.
2. Всі учасники занять є однаково вільними щодо вибору та демонстрації своєї точки зору.
3. Всі учасники занять зобов'язані поважати точку зору та вибір інших учасників.
4. Під час занять не можна принижувати чужі точку зору та гідність.
5. Ігрові ситуації, які програються в межах тренінгу не мають переноситися до реального життя.

3. Вправа «Дружня рука».

Мета: формування довірчої групової атмосфери.

Зміст. Всі учасники повинні сісти спиною один до одного у велике спільне коло та закрити очі.

Ключова мета заняття – покласти будь-кому руки на плечі за бажанням. Психолог обирає по черзі того учасника, який кластиме руки іншому. Кількісних обмежень немає. Всі учасники, які сидять у колі, не повинні розплющувати очі. В цьому завданні також важливим є вміння мати терпіння.

По закінченню заняття проходить обговорення таких питань, як «Наскільки важко чи легко не відкривати свої очі?», «Чи хтось з учасників підглядав?», «Наскільки приємно чи неприємно було відчувати невідомі руки на плечах?» тощо.

Основна частина:

1. Міні-лекція «Страх смерті».

Смерть є однією з найважливіших онтологічних умов існування людини на різних рівнях її існування: біологічному, соціальному, психологічному, духовному. Ситуація зіткнення зі смертю може мати парадоксальний характер, залежно від рівня заглиблення в неї та способу інтерпретації. З одного боку, страх смерті має інстинктивну природу і є транслятором інформації про певну загрозу для життя людини, з іншого боку, цей страх виходить за межі його вузького розуміння як інстинкту самозбереження та набуває нових соціальних форм і екзистенційних смислів.

Становище молоді в Україні після повномасштабного вторгнення Росії можна описати як складне та напружене. Війна й окупація частини території країни залишили глибокі сліди в житті українців, особливо молоді.

По-перше, війна й окупація стали причиною багатьох людських втрат, що безпосередньо впливає на молодь. Багато молодих людей втратили рідних і близьких, що призвело до психологічних травм і депресії. До того ж багато молодих людей були змушені залишити свої

домівки й переїхати в інші міста або країни, що також впливає на їхнє психічне становище.

По-друге, війна й окупація стали причиною економічної кризи в країні, що безпосередньо вплинуло на становище молоді. Багато молодих людей стали безробітними або змушені працювати за низькою зарплатою, що ускладнює їхнє матеріальне становище, доступ до освіти та медичної допомоги.

По-третє, війна й окупація призвели до зниження довіри молоді до влади та державних інституцій. Багато молодих людей відчують розчарування владою і не вірять у її здатність захистити країну від зовнішньої агресії. Це може призвести до зменшення активності молоді в громадському житті та політиці.

Ставлення до смерті впливає на поведінку, мотивацію, цінності, емоції, самооцінку, самореалізацію та інші аспекти життя молоді.

Обговорення відношення до смерті в умова війни.

2. Вправа з арт-терапії «Я такий».

Реалізація цієї вправи передбачає використання різних матеріалів: аркушів паперу, ватманів, різнокольорових фломастерів, бісеру, гуаші, маси для ліплення, кольорових ниток, пластиліну тощо. Відводиться певний час, для того, щоб учасники могли ознайомитися та обрати матеріали для своєї подальшої роботи. Далі, з використанням обраних матеріалів, необхідно зобразити свій образ. Зауважимо, що це образ може бути будь-яким, ключове в ньому варто максимально віддзеркалити свій внутрішній та зовнішній стан. Після закінчення роботи всі учасники сідають в спільне велике коло та показують і розповідають про зроблений образ та свої почуття.

Заключна частина:

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку. Учасники діляться враженнями.

Тема 2

Підготовча частина:

Мета: визначити життєві та професійні цілі учасників та віднайти ресурси внутрішньої мотивації для їх досягнення.

Вправа «Дзеркало».

Мета: створення сприятливої атмосфери для кращого розуміння почуттів та емоцій інших людей.

Зміст. Всі учасники розбиваються по парам. Далі учасники по черзі приймають яку-небудь позу один одного, тобто намагаються віддзеркалити її. Вправа націлена на розуміння почуттів та думок партнера. Наприкінці вправи всі учасники обмінюються думками про складність завдання.

Основна частина:

1. Міні-лекція «Що таке стрес».

Зі стресом знайома кожна людина, адже він супроводжує будь-які події в житті кожного з нас. Канадський вчений Г. Сельє був першим вченим, хто почав вивчати феномен стресу. В своєму науковому дослідженні він вказав відомості про стандартні реакції організму людини, які виникають під впливом хвороботворних агентів різного походження. Дана робота заклала основу вчення про стрес.

Розглянемо різні підходи до визначення поняття «стрес»:

1. Стрес – стимул: стрес розглядається в якості характеристики навколишнього середовища (нездорова обстановка, брак часу тощо).
2. Стрес – реакція: стан психічного напруження, що виникає у відповідь на складні обставини.
3. Стрес – взаємодія: стрес як взаємодія між особистістю і обстановкою, навколишнім середовищем.

На думку Г. Сельє, стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту йому вимогу. Дослідник виділяє три стадії стресу:

- 1) *реакція тривоги* (аларм-стадія), причина виникнення – зіткнення зі стресором, прояв – мобілізація всіх ресурсів організму;

2) *opір* (резистентності), прояв – успішна протидія зовнішньому впливу.

3) *виснаження*, причина – вплив довгий час стресогенних факторів різної інтенсивності, виснаження ресурсів організму, прояв – зниження пристосувальних можливостей організму, використання невідновних ресурсів, збільшення небезпеки захворювань.

Пізніше Г. Сельє розділив стрес на два види: дистрес і еустрес. Еустрес автор розглядає як позитивний фактор, джерело радості від зусилля й успішного подолання, підвищення активності і продуктивності, так як відбувається активізація процесів самосвідомості, осмислення, пам'яті. Дистрес виникає при надмірних стресах, коли почуття безпорадності, безнадійності, несправедливості переважає над радістю досягнення.

Обговорення особливостей дистресу та еустресу.

2. Вправа «Кіно».

Мета: вміння актуалізувати власні життєво-професійні цілі.

Зміст. Всі учасники повинні на 5 хвилин закрити очі та уявити, що їм вже виповнилося 100 років і на честь цього про них зняли життєвий фільм. Про себе кожен повинен уявити цей фільм та розказати про себе з фільму, якими вони бачать себе в 100 років, свої здобутки тощо.

Відбувається загальне обговорення учасників з розповідями про те наскільки кожному сподобався фільм про себе, що хоче кожен змінити в найближчому майбутньому, щоб стати тим героєм з фільму.

3. Вправа «Три портрети»

Мета заняття: створення умов для розвитку впевненості у собі.

Обладнання: листи паперу, олівці.

Учасникам пропонується поділитися на три групи. Кожна підгрупа отримує завдання намалювати людину: впевнену в собі, невпевнену в собі та самовпевнену, а також описати її основні психологічні особливості.

Після цього підгрупи представляють результати роботи. У процесі обговорення визначаються основні психологічні особливості поведінки та риси впевненої, невпевненої та самовпевненої людини.

Важливо підкреслити, чим схожі один на одного невпевнена та самовпевнена поведінка – і за тим, і за іншим може стояти невпевненість людини в собі, у своїх силах, у тому, що вона цікава іншим людям сама по собі.

Також учасники повинні подумати над питаннями:

«Чи задоволений ти своєю геометрією впевненості?»

«Як твоя невпевненість заважає у тих чи інших ситуаціях?»

Заключна частина:

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку. Учасники діляться враженнями.

Тема 3

Підготовча частина:

Мета: акцентувати увагу учасників на самосвідомості.

Вправа «Закінчи речення».

Мета: створити дружню робочу атмосферу, позитивно налаштувати учасників для основної частини.

Зміст. Всі учасники повинні закінчити речення, які починаються так:

1. Я дуже хочу, щоб в моєму житті було...
2. Я щасливий тоді, коли...
3. Щоб бути щасливим сьогодні та в майбутньому, я (роблю)...

Основна частина:

1. Міні-лекція на тему: «Як упоратися зі стресом».

Причинами виникнення стресу може бути багато факторів. Це почуття провини, втрата цінностей, ненависть до навчання чи

професійної діяльності, навколишня політична ситуація тощо. Постає питання «Що робити?».

Вихід наступний: міняйте стиль життя, міняйтеся самі! Хочеться навести слова Уолтера Рассела: «Якщо робити те, що ви ненавидите, через ненависть в організмі починають вироблятися руйнівні токсини, і в результаті цього ви починаєте страждати від хронічної перевтоми або занедужаєте. Вам потрібно любити все, що ви робите. Або інакше робіть те, що можете робити з любов'ю. Так свідчить давня східна мудрість. Робіть все з радістю, робіть все найкращим із відомих вам способів.

Що робити, щоб нейтралізувати стрес?

По-перше, при стресах швидко витрачається запас вітамінів в організмі, особливо групи В. Багато лікарів радять приймати щодня вітаміни, але пам'ятайте про передозування. Все повинно бути в міру!

По-друге, дуже корисні фізичні вправи. Ходіть у спортивний зал, робіть зарядку, танцюйте, співайте, гуляйте містом, відвідуйте басейн, лазню.

По-третє, необхідна психічна та фізична релаксація. Спробуйте такі способи: слухайте розслаблюючу музику, дивіться нічне небо, хмари, мрійте.

По-четверте, для гармонійного життя потрібна підтримка сім'ї, друзів. Ходіть на психологічні тренінги, не ухиляйтеся від сімейних урочистостей, знайомтеся з цікавими людьми. Приділяйте увагу родині та друзям, адже вони особливо потребують вашої любові та турботи.

2.Вправа «Цілі і справи».

Мета: розвиток здібностей для вміння чітко планувати свої справи та реалізовувати їх.

Зміст. Кожен учасник протягом декількох хвилин пише якомога більше різних цілей на найближчий вечір. Потім по черзі кожен учасник зачитує свій варіант. Потім учасники визначають низку вчинки, які здатні допомогти реалізувати це задумане. Список планів організатор заняття

пише на загальному ватмані на стіні. Коли список закінчується, то визначається кількість часу кожного учасника та готовність витратити його на виконання цих планів, і до якого конкретно часу ці плани повинні бути зроблені.

На завершення завдання група обговорює наскільки планування часу може допомогти у досягненні бажаної цілі?

Заключна частина:

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку. Учасники діляться враженнями.

Тема 4

Підготовча частина:

Мета: розвиток внутрішньої впевненості для досягненні важливих життєвих та професійних цілей.

Вправа «Вперед».

Учасникам пропонується розділитися на дві підгрупи, шляхом формування двох кіл – зовнішнього та внутрішнього. Учасникам необхідно стати так, щоб стояти один навпроти одного і у кожного був свій партнер.

За командою психолога учасники починають говорити про свої досягнення, один із пари починає загинати пальці і на кожне висловлене досягнення говорити «Ти такий молодець!». Далі за сигналом тренера учасники зовнішнього кола рухаються на один крок ліворуч і тим самим змінюють партнерів.

Основна частина:

1. Міні-лекція на тему: «Способи зняття нервово-психічної напруги».

Коли Ви відпочиваєте іноді важливо витратити на це якнайменше часу, але відпочити за цей час максимально. Я перелічу вам деякі способи, а ви можете вибрати ті, які підійдуть вам. Ось ці способи:

- Спортивні заняття.
- Контрастний душ.
- Потанцювати під музику, голосно заспівати свою улюблену пісню.
- Погуляти у тихому місці на природі.
- Релаксація – напруга – релаксація – напруга тощо.
- Пальчикове малювання (ложка муки, ложка води, ложка фарби).
- Папір порвати на дрібні шматочки та викинути на смітник.
- Зліпити з паперу свій настрій.
- Зафарбувати розмальовку-антистрес.
- Покричати то голосно, то тихо.
- Дивитися на свічку, що горить.
- Вдихнути глибоко до 10 разів.
- Погуляти у лісі, покричати.
- Порахувати зуби язиком із внутрішньої сторони.

Далі йде обговорення: «Якими ще способами можна скористатися?».

2. Вправа «Мої ресурси».

Мета: активізація вмінь знаходити внутрішні ресурси для досягнення певних цілей.

Зміст. Всі учасники мають подумати та визначити для себе, що їм допомагає чи здатне допомогти у досягненні своїх цілей. Варто також визначитися в тому, які внутрішні особисті ресурси учасники вже мають на сьогоднішній день для того, щоб досягти цих цілей в майбутній перспективі.

Подальше обговорення полягає у тому, щоб висвітлити питання, пов'язані з пошуками в собі внутрішніх ресурсів.

3. Вправа «Мої досягнення».

Мета: підвищити самооцінку.

Зміст. Всі учасники стають у коло і по черзі передають один одному м'яч. Той, у кого опиняється м'яч розповідає про те, чого він вже досяг у житті, чим пишається і гордо може про це заявити. Коли учасник закінчує розповідь про свої досягнення інші вигукують: «І це здорово!», підбадьорюючи його.

Заклучна частина:

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку. Учасники діляться враженнями.

Тема 5

Підготовча частина:

Мета: активізація довготривалих ресурсів внутрішньої мотивації.

Основна частина:

1. Міні-лекція на тему: «Як керувати своїми емоціями».

Негативні емоції заважають нам розпочати або продовжити роботу, заважають зібратися з думками. Як можна допомогти собі в ситуації, коли Ви вже відчуваєте ці емоції?

Можна розрядити свої емоції, поговоривши з тими людьми, які зрозуміють та поспівчують. Якщо Ви один, можеш побити подушку або вичавити мокрий рушник – це допоможе розслабитися, тому що зазвичай при негативних емоціях більша частина енергії накопичується в м'язах плечей, у верхній частині рук і в пальцях.

Можна використовувати такий прийом, як дихання уступами: тричотири коротких видиху поспіль, потім таку ж кількість коротких вдихів.

А зараз ми виконаємо кілька вправ на зняття емоційної напруги:

«Потрібно стиснути пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Потім зробити спокійно видих, та не поспішаючи, варто стискати із зусиллям кулак. Потім, послаблюючи стиск кулака, зробити вдих. Так повторити 5 разів. Потім потрібно спробувати зробити це завдання з закритими очима, щоб подвоїти ефект».

«Потрібно легенько помасажувати кінчик мізинця».

«Встаньте та зробіть дуже глибокий видих. Потім наберіть повні легкі повітря та видихніть зі звуком. Пропойте весь час видиху довге «А-а-а-а-а». Уявіть собі, що при цьому з Вас «випливає» відчуття напруження, втоми. А на вдиху уявіть собі, що вдихаєте разом із повітрям веселі та радісні думки. На кожному видиху повторюйте звук «А-а-а-а-а» все голосніше і голосніше, поки неприємні відчуття не покинуть Вас повністю.

2. Вправа «Ящик Пандори».

Мета: актуалізація внутрішніх можливостей в подоланні перешкод.

Зміст. Психолог розкажує учасникам відомий міф про ящик Пандори, що за міфом, всі біди та нещастя людей були зачинені богами Олімпу в один ящик. Вони заборонили людям відкривати його. Проте, Пандора ослуhalася богів та відкрила ящик, тому всі біди знову повернулися до людей.

Після цієї розповіді кожен учасник має зробити свій «ящик Пандори». Кожен повинен подумати та написати на окремих папірцях паперу всі перешкоди на шляху до бажаного життя. Потім ці папірці кладуться в «ящик Пандори» і зачиняються. На ящику вказується обрана дата відкриття. Коли вона прийде, то учасники візьмуть свої папірці та проаналізують свої перешкоди, зокрема чи вдалося їх позбутися або ж ще потрібно працювати над собою.

3. Робота «Талісман».

Кожен учасник повинен зробити собі талісман з підручних матеріалів, який буде нагадувати йому, що він не самотній. І в різні негативні моменти, зокрема напруги, стресів, недосипу, конфліктів, він звертатиметься до цього талісмана, який нагадає, що життя не є статичним, але навколо нас завжди знайдуться ті, хто підтримає нас в складні часи.

Обговорення проведеної роботи.

Заклучна частина:

Рефлексія. Наприкінці тренінгу психолог дякує всім учасникам групи за проведену результативну роботу та бажає подальших успіхів у досягненні важливих життєво-професійних планів.

**Кореляційні зв'язки за методиками «Ставлення до смерті»
(П. Вонг) та «Страх особистої смерті»**

	Ставлення до смерті (П. Вонг)				
	Прийняття- приближення смерті	Уникнення теми смерті	Страх смерті	Прийняття смерті як втеча	Нейтральне прийняття
Методика «Страх особистої смерті»					
Наслідки для особистості		0,365*	0,398**		-0,291*
Наслідки для тіла					
Трансцендентні наслідки					
Наслідки для близьких		0,272*			
Страх забуття		0,263*			-0,217*

* Кореляції статистично достовірні: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

**Кореляційні зв'язки за методиками «Ставлення до смерті» (П. Вонг)
та «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)**

	Ставлення до смерті (П. Вонг)				
	Прийняття- приближення смерті	Уникнення теми смерті	Страх смерті	Прийняття смерті як втеча	Нейтральне прийняття
«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)		-0,416**	-0,229*		0,174*
Самоприйняття		-0,393**	-0,266*		0,187*
Автономія		-0,204*	-0,277*		0,196*
Мета в житті		-0,403**			
Особистісне зростання		-0,208*			0,246*
Позитивні стосунки		-0,244*	-0,271*		
Управління середовищем		-0,244*			

* Кореляції статистично достовірні: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

**Кореляційні зв'язки за методиками «Ставлення до смерті» (П. Вонг)
та «Тест життєстійкості» С. Мадді**

	Ставлення до смерті (П. Вонг)				
	Прийняття- приближення смерті	Уникнення теми смерті	Страх смерті	Прийняття смерті як втеча	Нейтральне прийняття
«Тест життєстійкості» С. Мадді			0,384*		
Залучення		0,396*	0,472*		
Контроль					0,384*
Прийняття ризику	0,397*				-0,371*

* Кореляції статистично достовірні: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.