Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

 На правах рукопису

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ »**

Виконала: студентка 4 курсу, групи ПС-41

спеціальності 053 «Психологія»

Надіївська Ганна Ярославівна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри соціальної психології Гринчук

Олександра Іванівна

Рецензент: доктор психол.н., професор, завідувач кафедри соціальної психології Пілецька Л. С.

м. Івано-Франківськ – 2024 рік

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** ………………………………………………………………………..3

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ** ………………………...6

1.1 Характеристика поняття «ставлення до смерті» у вітчизняній та зарубіжній літературі ……………………………………………………………….6

1.2 Сучасні психологічні підходи та теорії ставлення до смерті ………...12

1.3 Чинники формування ставлення молоді до смерті …………………...16

1.4 Основні психологічні прояви ставлення до смерті сучасної молоді в умовах військових дій ……………………………………………………………..21

**Висновок до 1 розділу** ……………………………………………………..25

**РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ** ……………………………………………………………………………...27

2.1 Програма та методики проведення емпіричного дослідження ………27

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в умовах війни ……………..……….32

2.3 Шляхи оптимізації ставлення молоді до смерті в контексті військових дій …………………………………………………………………….……………..44

**Висновок до розділу 2** ……………………………………………………..48

**ВИСНОВКИ** ………………………………………………………………..50

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**………………………………...52

**ДОДАТКИ** …………………………………………………………………..5

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження**. В сучасних умовах життя, коли Росія широкомасштабною війною вторгнулася на територію України, вивчення психологічних аспектів ставлення молоді до смерті набуває особливого значення. В контексті війни ця тема стає особливо актуальною, оскільки молодь стикається з викликами, пов'язаними зі стресом, втратами і невизначеністю майбутнього. Аналіз цієї проблеми не лише дозволить краще зрозуміти психологічну динаміку молоді в умовах війни, а й зробити значний внесок у розроблення стратегій психологічної підтримки та визначення шляхів оптимізації ставлення молоді до смерті в контексті військових дій.

Молоді люди, переживаючи період пошуку власної ідентичності, можуть виявляти більш виражені реакції на смерть, спираючись на свої особисті цінності і віру, психологічні особливості та погляди на життя. Погляди молоді на смерть можуть бути різноманітними і визначатися рядом факторів, включаючи культурний контекст, виховання, особистісний досвід та суспільний вплив. Молоді люди можуть досліджувати та переосмислювати свої уявлення про смерть, формуючи власне розуміння цього феномену.

Від того, наскільки правильно сформоване ставлення молоді до смерті залежить їх психосоціальний та емоційний розвиток. Розуміння і обробка концепції смерті може суттєво впливати на різні сфери життя молоді, на їх взаємини з оточуючими, ставлення до життя та самого себе. Несформованість правильного ставлення молоді до смерті може призвести до негативних наслідків: депресії, тривоги, соціальної ізоляції, байдужості до майбутнього, порушення міжособистісних відносин, етичних норм тощо.

Сприйняття смерті, відношення до цього процесу і стану, зміни сприйняття у своїх працях розглядали Т. Гаврилова, Ф. Дольто, Г. Католик, В. Климчук, К. Мирончак, І. Ялом та інші. Вони розглядають ставлення людини до смерті як складної, багатошарової та багатогранної сутності, яка відображає, зазвичай, суттєві вікові, соціальні, релігійні та регіональні, а також національні особливості та відмінності. Вікові аспекти ставлення до смерті, рівні страху смерті, структуру страху смерті вивчаються у роботах С. Коваленко, І. Лаврикової, Я. Мойсієнко, Т. Попелюк. Травматичні фактори війни, вплив війни на психіку людини, на ставлення до смерті вивчали С. Дерев`янко, Д. Похілько, Т. Кузьменко та інші.

Незважаючи на те, що проблема вивчення сутності смерті, психологічних підходів та теорій ставлення до смерті, основних проявів ставлення молоді до смерті, досліджується науковцями протягом багатьох десятиліть, вона і сьогодні є однією з актуальних і складних соціально-психологічних проблем, адже не в повній мірі розкрито ставлення молоді до смерті в контексті війни.

Актуальність та недостатня розробленість обраної проблеми, її теоретична і практична значущість зумовили вибір **теми** дослідження: **«Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни»**.

**Мета дослідження** – дослідити прояви ставлення молодих людей до смерті в умовах війни.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Проаналізувати сутність поняття «ставлення до смерті» у вітчизняній та зарубіжній літературі.
2. Обгрунтувати основні чинники формування ставлення молоді до смерті.
3. Емпірично дослідити психологічні прояви ставлення до смерті сучасної молоді в умовах військових дій.
4. Визначити шляхи оптимізації ставлення молоді до смерті в контексті військових дій.

**Об’єкт дослідження** –ставлення до смерті.

**Предмет дослідження** – особливості прояву ставлення до смерті сучасної молоді в умовах військових дій.

Для реалізації мети й розв’язання поставлених завдань дослідження використано комплекс дослідницьких **методів:**

*теоретичні* – аналіз літератури з психології для визначення теоретичних засад наукового пошуку і стану дослідженості проблеми; метод дидактичного моделювання під час визначення особливостей прояву ставлення до смерті сучасної молоді в умовах військових дій; систематизації та узагальнення;

*емпіричні* – анкета «Моє ставлення до смерті» (К. Мирончак); методика «Відношення до смерті», метою якої було оцінити висловлювання молоді щодо їх поглядів на відношення до смерті; методика-шкала «Страх смерті».

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що: уточнено сутність поняття «ставлення до смерті»; визначено основні психологічні прояви ставлення до смерті сучасної молоді в умовах військових дій; уточнено критерії та показники психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в умовах війни.

**Практичне значення** **дослідження.** Результати емпіричного дослідження та описані шляхи оптимізації ставлення молоді до смерті в контексті військових дій можуть бути використані у практиці практичних психологів та педагогів закладів οсвіти, у центрах психологічної допомоги, у післядиплοмній підгοтοвці та перепідгοтοвці педагοгічних кадрів, психологів та соціальних працівників.

**Структура роботи.** Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатки. Загальний oбсяг рoбoти становить 62 стoрiнки, з них 50 сторінок oснoвнoгo тексту.

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

**1.1 Характеристика поняття «ставлення до смерті» у вітчизняній та зарубіжній літературі**

Ставлення до смерті – найважливіша складова сприйняття світу людиною. Ставлення до смерті робить істотний внесок у формування світогляду. У різні епохи ставлення до неї відрізнялося. На думку науковців, проживання смерті близьких, спосіб життя після смерті, ритуали, пов'язані зі смертю, ставлення до померлих, символізм, що відповідає смерті, є невід'ємною частиною будь-якої культури.

Науковці та дослідники розглядають ставлення людини до смерті як складної, багатошарової та багатогранної сутності, яка відображає, зазвичай, суттєві вікові, соціальні, релігійні та регіональні, а також національні особливості та відмінності [10, с. 208].

Смерть – це біологічний та фізіологічний процес, що вказує на припинення життєвих функцій в організмі [44, с. 153]. Вона включає в себе зупинку кровообігу, дихання та інших життєво важливих процесів. З психологічної точки зору, смерть може розглядатися як необоротне завершення життя, що спричиняє різноманітні емоційні, соціокультурні та філософські реакції в людей.

Смерть, з психологічного погляду, є важливим об'єктом дослідження, що визначається не лише фізичним завершенням життєвих процесів, але і викликає різноманітні емоційні, когнітивні та поведінкові реакції в людини. Це поняття включає в себе страх перед невідомістю смерті, прагнення знайти сенс життя, а також розглядання психосоціальних впливів смерті на ментальне здоров'я та сприйняття життя [40, с. 83]. Смерть є однією з ключових тем у психології, де вивчаються реакції особистості на цей невід'ємний аспект людського існування.

З точки зору психології, смерть може впливати на психічний стан, викликаючи стрес, тривогу або депресію, а також може викликати пошук сенсу життя та існування. Індивіди в психологічному відношенні можуть демонструвати різні механізми впорядкування зі смертю, такі як відмова від усвідомлення, розглядання власної смерті як стимулу для активного життя, або спроби знайти та надати сенс смерті в контексті власного екзистенційного досвіду. Таким чином, смерть, розглянута з точки зору психології, виступає як складна та багатогранна тема, що впливає на різні аспекти психічного функціонування особистості.

Різні науковці трактують поняття «ставлення до смерті» по-різному.

Зокрема Т. Попелюк у своїх працях зазначає, що ставлення до смерті є комплексним психосоціальним явищем, що включає емоційні, культурні, релігійні та особистісні аспекти; визначає, як людина або група осіб сприймає, реагує та інтегрує у своє життя усвідомлення смерті, як своєї власної, так і смерті інших [37, с. 132].

Ставлення до смерті, на думку М. Паук, представляє собою внутрішній, емоційно-забарвлений відгук особистості на факт та можливість смерті, визначений впливом культурних, релігійних та соціальних факторів. Це включає в себе елементи вірувань, цінностей, а також сприйняття життя та смерті як невід'ємних складників людського існування [34, с. 41].

Я. Мойсієнко наголошує, що ставлення до смерті – це комплекс емоційних, психологічних та культурних відчуттів та переконань, які формуються в реакції на усвідомлення природи життя та його закінчення [29, с. 57].

З точки зору соціології, «ставлення до смерті» визначається як соціально конструйований набір уявлень, цінностей, поглядів та практик, які визначають сприйняття та оброблення явища смерті в рамках конкретного соціокультурного контексту. Це поняття включає в себе способи, якими суспільство формує, передає та утримує погляди на смерть, а також взаємодіє з іншими соціальними аспектами життя [26, с. 61].

На нашу думку, поняття «ставлення до смерті» – це складний і многогранний аспект психології та культури, який визначає, як особа або суспільство сприймає і відноситься до фізичної або символічної завершеності життя. Це поняття охоплює широкий спектр емоцій, переживань, вірувань та цінностей, пов'язаних із свідомістю власної смерті або смерті інших.

Науковці та дослідники виділяють такі складові (компоненти) ставлення до смерті:

– емоційний компонент: пов'язаний із почуттями, такими як страх, тривога, жах, сум, горе, а також спокій та відчуття краси;

– когнітивний компонент: включає у себе ставлення до смерті як природного та логічного завершення життя;

– ірраціональний компонент: виділяється у тих, хто розглядає смерть одночасно як завершення та як не остаточний фінал, щось за межами. Цей аспект пов'язаний із релігійним світоглядом або високим рівнем тривоги щодо смерті та спробою від неї захиститися;

– ціннісно-екзистенційний компонент: пов'язаний із спробами усвідомлення смерті як щось, що надає життю значення, підштовхує до розвитку та самореалізації [7, с. 94].

У психології існують різні види ставлень до смерті, які можуть варіювати в залежності від особистих, культурних, релігійних та соціальних чинників. Деякі з найбільш розповсюджених видів ставлень до смерті включають:

– негативне ставлення: страх і уникання. Деякі люди відчувають сильний страх перед смертю і уникають будь-яких розмов або думок на цю тему;

– екзистенційне ставлення: прийняття. Деякі люди можуть приймати смерть як невід'ємну частину життя і розглядати її як природний процес;

– релігійне ставлення: сподівання на післяжиттєве існування. Віряни можуть мати релігійні переконання, які впливають на їхнє ставлення до смерті, сподіваючись на післяжиттєве існування або відродження;

– фатальне ставлення: беззастережне сприйняття. Деякі люди можуть беззастережно прийняти свою смерть, не намагаючись контролювати чи уникати її;

– терапевтичне ставлення. Особи, які зустрічають свою смерть через термінальні захворювання, можуть розвивати позитивне ставлення через терапевтичну підготовку та підтримку [11, с. 210].

Ці ставлення можуть взаємодіяти та змінюватися впродовж життя людини в залежності від досвіду, етапу життя та зовнішніх обставин.

Смерть у психологічній площині представлена переважно через такі категорії, як страх, тривога, горе, переживання смерті. Досліднк В. Климчук розглядає низку аспектів, що характеризують розуміння страху смерті в психології:

– антропологічний аспект, що представляє все різноманіття проявів страху смерті в нормі та патології протягом історії людства і життя окремої людини;

– гносеологічний аспект страху смерті, який зосереджує увагу на його біологічній або соціальній детермінації та дослідженні усвідомлених і неусвідомлюваних компонентів;

– аксіологічний аспект страху смерті відбиває його спрямованість і змістові компоненти, що відображають базові цінності особистості;

– праксеологічний аспект розглядає різні способи боротьби зі страхом смерті;

– онтологічний аспект, як інтегральний, характеризує значення страху смерті для розвитку людини і становлення її як особистості. Страх смерті в онтологічному підході розлядається як психологічний інструмент, який відіграє важливу роль як у загальному процесі світопобудови (людства, суспільства, культури, групи), так і в процесі життєпобудови (організації життєвого досвіду) окремої особистості [15, с. 13].

Ставлення до смерті, розуміння смерті, яке передбачає усвідомлення її сенсу, не виводиться з наукового знання про смерть. Це явище не можна розкласти на складники й осягнути раціональними способами. Це завжди певне суб’єктивне переживання смерті в індивідуальному досвіді людини: смерть у кожного своя, і про розуміння смерті можна говорити тільки тоді, коли настає усвідомлення реальності «особистої» смерті.

На основі проведеного теоретичного аналізу можемо запропонувати, відповідно, теоретичну модель організації життєвого досвіду під впливом страху смерті. Модель має такі основні структурні елементи:

– соціально-культурний вимір танатичного досвіду – сконцентрований у традиціях досвід минулого в сучасних репрезентаціях соціального середовища (література, телебачення, інтернет, мода). Ідеться про культурно-історичний вимір досвіду зіткнення зі смертю конкретної етнічної спільноти, що зберігає традиційні моделі взаємодії особистості зі страхом смерті, ритуальні практики подолання цього страху, стереотипні уявлення щодо смерті, принципи ставлення до смерті, табу тощо;

– особистісно-індивідуальний вимір життєвого досвіду – реальний життєвий досвід особистості в ситуації зіткнення зі смертю;

– ситуація зіткнення зі смертю – елемент у структурі досвіду, який свідомо або несвідомо активує переживання страху смерті;

– концептуалізація смерті – когнітивний (мисленнєвооцінний) аспект інтерпретації ситуації зіткнення зі смертю, представлений своєрідним фільтром у свідомості людини, через який пропускається новий досвід і відповідно до типу свідомості, що домінує (міфологічна, філософська, релігійна, художня, наукова, духовна), тлумачиться та оцінюється;

– емоційне переживання – афективний аспект переживання ситуації зіткнення зі смертю, який може охоплювати поряд зі страхом смерті цілий комплекс дотичних (тривога, розгубленість, жах) або замісних (гнів, агресія, радість, байдужість) емоцій;

– поведіінкова стратегія – спосііб взаємодії людини зіі страхом смерті, з переживіаннями, пов’язаними із ситуаціією зіткнення зі смертю, якіі мають два основніі вектори: прийняття (іінтеграція) та заперечення (роз’єднаіння). У разі внутріішнього доступу новий досвіід смерті іінтегрується в загальний життєвий процес і віідбуваються зміни. У разіі неготовності прийніяти (заперечення, уникання) новий досвіід зіткнення зіі смертю віідбувається роз’єднання, де життєва систеіма (досвіід) не піддається зміінам і перебуває у віідносній стабіільності, непорушностіі [17, с. 133].

Зііткнення індивііда з темою смерті та її свіідомість провокує тривогу, а тривога запускає захисніі механізми. І. Ялом виклав такіі твердження щодо міісця уявлень про смеірть у психііці людини: страх смертіі безперервно присутніій у психіці ііндивіда і значно вплиіває з його поведіінку; з темою смертіі людина зустріічається вже в ранньому перііоді розвитку, подолаіння страху смертіі стає ключовим завдаінням зростаніня; психопатологіії формуються, коли психологіічні захисту виявляються неефекітивними проти страху смертіі; свідомість власної кінцівки може бути психотерапевтичним механізмом [47, с. 172].

В. Поліщук, вивчаючи переживання людей з приводу особистої смерті, склали перелік страхів, які людина відчуває: близьким буде боляче від її смерті, цілям та починанням буде кінець, боязнь муки під час процесу помирання, боязнь нічого не відчувати, неспроможність потурбуватися про оточуючих, боязнь того, що буде, якщо життя після смерті існує, боязнь того, що буде з тілом після смерті [36, с. 120].

Отже, ставлення до смерті визначається у роботах дослідників та науковців не тільки біологічними та фізіологічними реакціями, але і складними психологічними процесами. Ставлення до смерті є комплексним психосоціальним явищем, що включає емоційні, культурні, релігійні та особистісні аспекти; визначає, як людина або група осіб сприймає, реагує та інтегрує у своє життя усвідомлення смерті, як своєї власної, так і смерті інших.

**1.2 Сучасні психологічні підходи та теорії ставлення до смерті**

Існує кілька психологічних підходів та теорії щодо ставлення до смерті:

1. Психодинамічний підхід, згідно з прихильниками якого, в усвідомленні смерті відбувається конфлікт між інстинктом самозбереження та смерті. Цей конфлікт може виявлятися в психічних механізмах захисту та сновидіннях.

2. Біхевіоральний підхід ставлення до смерті ставить акцент на спостереження та аналіз конкретних поведінкових реакцій людей в обличчі своєї смерті. Цей підхід розглядає ставлення до смерті як результат навчання та взаємодії з навколишнім середовищем, враховуючи роль соціальних, культурних та екологічних факторів. В біхевіоральному підході важливо вивчати конкретні вчинки, реакції та патерни поведінки, що виникають при стиканні з поняттям смерті. Наприклад, страх перед смертю може викликати ухилення від обговорення цієї теми, уникання ситуацій, пов'язаних із смертю, чи, навпаки, інтенсивний прагнення до життєвих досягнень [39, с. 28].

Однією з ключових аспектів біхевіорального підходу є концепція позитивного і негативного посилення. Люди можуть реагувати на ставлення до смерті через внутрішній конфлікт, коли смерть розглядається як загроза (негативне посилення) та як можливість спадкування або визнання (позитивне посилення). Варто відмітити, що соціальна динаміка грає ключову роль у біхевіоральному підході. Вплив оточуючих може визначати, наскільки відкрито чи відхилити особа розмовляє про смерть, або як вона поводиться в обличчі смертельної небезпеки.

3. Гештальт-підхід щодо ставлення до смерті базується на концепції цілісності, де сприйняття смерті виступає як частина великої гармонійної картини життя. Цей підхід покликаний допомогти людині формувати повні та значущі сприйняття щодо власної смерті, а також розкривати можливість здійснення потенціалу прожитого часу [45, с. 177].

У гештальт-підході важливо розглядати ставлення до смерті як частину цілісного процесу взаємодії людини з оточуючим світом. Головна ідея полягає в тому, що людина сприймає своє ставлення до смерті як складову великої гештальт-структури, де кожна частина взаємодіє та впливає на інші.

Гештальт-підхід до ставлення до смерті допомагає розкрити глибину переживань, стимулює самопізнання та сприяє формуванню гармонійного внутрішнього світу, де смерть стає не страшною та ворожою невідомістю, але частиною природного ритму життя.

4. Когнітивно-розвитковий підхід, який вказує на те, що сприйняття смерті може змінюватися протягом різних стадій розвитку мислення від дитинства до старшого віку.

Когнітивний підхід ставлення до смерті розглядає цей феномен через призму мислення, переконань та когнітивних процесів. Заснований на ідеї, що сприйняття смерті визначається не тільки емоційним, але і раціональним компонентом, цей підхід висвітлює, як люди усвідомлюють та обробляють інформацію про власну смерть.

Когнітивний підхід наголошує на ролі когнітивних схем та фільтрів, які впливають на сприйняття смерті. Одна і та ж ситуація може тлумачитися різними людьми залежно від їхніх переконань, систем вірувань та рівня самоприйняття.

Важливою частиною когнітивного підходу є розгляд когнітивних стратегій управління стресом та страхом перед смертю. Люди можуть використовувати різні методи адаптації, такі як перегляд власних цінностей, переоцінка життєвих пріоритетів та раціоналізація важливості своєї існування. Когнітивний підхід дозволяє краще розібратися в тому, як мислення впливає на сприйняття смерті, допомагає висвітлити психологічні механізми обробки цієї теми та може слугувати основою для розробки інтервенцій, спрямованих на поліпшення якості життя в умовах усвідомленої смертності [49, с. 106].

5. Емоційний підхід ставлення до смерті аналізує та розуміє цей феномен через призму емоцій, почуттів та внутрішніх реакцій людини на свою смертність. Емоційний підхід досліджує, які емоції виникають при зіткненні зі смертю та як вони впливають на ставлення. Цей підхід розглядає смерть як складний емоційно заряджений процес, який викликає різноманітні почуття та реакції в індивіда.

Однією з ключових ідей емоційного підходу є визнання, що ставлення до смерті є великою мірою емоційно завантаженим. Страх перед невідомим, сум, тривога, обурення та інші почуття можуть виникати при розгляді теми смерті. Емоції можуть взаємодіяти, змішуватися та змінювати індивідуальний підхід до цього феномену [31, с. 94].

Крім того, емоційний підхід може вивчати ефект соціального оточення на емоційні відгуки стосовно смерті. Підтримка, розуміння та спілкування з оточуючими можуть впливати на емоційний стан людини, допомагаючи їй краще розібратися зі своїми почуттями та зберігати емоційну стійкість перед ставленням до смерті.

6. Екзистенціальний підхід. Екзистенціальна психологія, розглядаючи сутність ставлення до смерті, ставить людське існування в центр дослідження. За цим підходом, смерть не розглядається лише як біологічний процес, але як ключовий аспект внутрішнього світу людини, який формує її цінності, визначає ціль життя та викликає пошук сенсу. Ставлення до смерті, за екзистенціальним підходом, пов'язане із свідомим вибором жити у відповідності з власними цінностями та цілями. Смерть трактується як не тільки кінець фізичного існування, але й як катастрофічний розрив із можливістю визначення сенсу життя. Смерть – це неминуча реальність, з якою людині рано чи пізно доведеться зіткнутися. Тривога смерті може призвести до екзистенціальної кризи [32, с. 57].

7. Культурно-історичний підхід. Ставлення до смерті визначається культурними та історичними факторами. Різні культури мають різні ритуали та вірування, пов'язані зі смертю. Смерть може сприйматися як трагедія, як перехід до нового життя, або як возз'єднання з померлими предками.

Ці підходи можуть застосовуватися як окремо, так і в комбінації для розуміння та пояснення ставлення до смерті у психологічному контексті. У кожного індивіда може бути унікальне поєднання цих аспектів, і психологічні підходи допомагають розкрити цю складну тему з різних точок зору.

Одним із сучасних психологічних підходів до ставлення до смерті є теорія управління тероризмом, яка припускає, що люди використовують різні механізми подолання, щоб керувати своїм страхом смерті. Ця теорія пропонує людям використовувати різні стратегії, такі як релігійні переконання, культурні цінності та особисті досягнення, щоб захистити себе від тривоги та страху смерті. Ця теорія підкреслює важливість культурних і соціальних факторів у формуванні ставлення людини до смерті, а також важливість механізмів подолання в управлінні страхом смерті.

Теорія прихильності – ще один підхід, який дає розуміння того, як люди переживають горе та втрату після смерті близької людини, саму смерть. Відповідно до цієї теорії, люди мають вроджену потребу в прихильності та зв’язку, і втрата близької людини може призвести до почуття горя та відчаю. Теорія прихильності наголошує на важливості соціальної підтримки та процесу горя для сприяння процесу загоєння. Ця теорія підкреслює важливість здорової прихильності протягом усього життя у формуванні ставлення людини до смерті та втрати [25, с. 41].

Позитивна психологія пропонує погляд на смерть, який зосереджується на прийнятті та пошуку сенсу життя та смерті. Цей підхід передбачає, що люди можуть розвинути позитивне ставлення до смерті, приймаючи неминучість смерті та зосереджуючись на повноцінному житті. Позитивна психологія наголошує на важливості розвитку відчуття мети та сенсу життя, що може допомогти людям впоратися зі страхом смерті та знайти відчуття спокою. Ця теорія підкреслює важливість цілісного підходу до життя та смерті, який включає фізичне, емоційне та духовне благополуччя.

Отже, існує кілька психологічних підходів та теорій щодо ставлення до смерті: психодинамічний, біхевіоральний, когнітивно-розвитковий, емоційний, екзистенціальний, культурно-історичний, гештальт-підхід.

**1.3 Чинники формування ставлення молоді до смерті**

Перше розуміння смерті приходить до людини у підлітковому віці, а разом з ним приходить і страх: одні підлітки починають турбуватися, розмірковуючи про смерть, дехто навіть подумує про самогубство; інші стають зухвалими, глумляться над смертю, співають пісні, що висміюють її, дивляться фільми жахів. Деякі підлітки кидають виклик смерті, йдучи на безрозсудний ризик. Пізніше, у міру дорослішання, роздуми людини з цієї теми складаються в певну систему, знаходять хоч і не завжди завершений, але вже статичний вигляд.

Основними чинниками, що впливають на формування ставлення до смерті у молоді є культурні, релігійні, особистий досвід, вплив мас-медіа, освітні, сімейні особливості (зокрема виховання), гендерні особливості особистості, соціально-економічний статус, індивідуальні особливості, різноманітні схильності до хвороб (особливо небезпечних для життя) тощо. Вбачаємо за необхідне більш детально описати їх.

Одніією з ключових ііндивідуальних характеристик, яка можіе впливати на сприйняття смертіі молодими людьми, є стадіія їхнього розвитку. Особистіість на різних віікових етапах розвитку може по-ріізному сприймати смерть залежіно від свого когніітивного та емоціійного розвитку. Наприклад, в межах раннііх періодів розвитку особистостіі – можуть сприймаіти смерть як зворотніій і тимчасовий стан, тодіі як юнацькому та дорослому вііці – можуть почаіти замислюватися над екзистенціійними насліідками смерті.

Підлітки часто випробовують емоційну нестійкість через фізіологічні та психологічні зміни, які відбуваються в їхньому організмі. Це може впливати на їхню здатність раціонально оцінювати та розуміти смерть.

Особистісні риси молодих людей можуть сформувати їх ставлення до смерті. Наприклад, особи з високим рівнем тривоги та емоційною нестабільністю можуть виявляти більш негативне ставлення до смерті та боятися невідомих аспектів цього явища. І навпаки, молоді люди з високим рівнем відкритості можуть розглядати смерть як природну частину життя і бути більше сприйнятливими до різних культурних та релігійних вірувань, пов'язаних із смертю.

Стать також може впливати на сприйняття смерті серед молодих людей. Деякі дослідження вказують на те, що дівчата можуть бути більш схильні відчувати тривогу та страх, пов'язані із смертю, ніж хлопці. Однак інші дослідження не підтверджують значних гендерних відмінностей у сприйнятті смерті [24, с. 161].

Молоді люди можуть сприймати смерть залежно від стратегій подолання, які вони обирають. Деякі можуть відділятися від оточення, справляючись із смертю самостійно, тоді як інші можуть шукати підтримку у соціальному оточенні. Факторами, що впливають на обрані стратегії подолання, є культурні особливості, індивідуальність та попередні досвіди з смертю.

Релігійні та духовні переконання можуть впливати на сприйняття смерті молодими людьми. У різних релігіях існують конкретні уявлення про події після смерті, що формує їхнє ставлення до неї. Наприклад, у християнстві смерть розглядається як перехід до вічного життя з Богом, тоді як в ісламі вона розглядається як перехід до іншого життя, і вчинки людини в цьому житті визначатимуть її долю в потойбічному світі. Релігії, що підтримують ідею реінкарнації, вбачають смерть як перехід до нового життя, що може суттєво впливати на сприйняття нею.

Очевидно, люди, які віддані релігійним переконанням і вірують у потойбічне життя, можуть по-різному сприймати смерть у порівнянні з тими, хто не поділяє таких вірувань. Крім того, духовні переконання можуть надавати відчуття комфорту та сенсу для молодих людей, які важко уявляють собі концепцію смерті.

Тобто, на сприйняття смертіі молодими людіьми впливає цііла низка індивіідуальних особливостей, включаючи стадіію розвитку, стать, стратегіії подолання, реліігійні та духовніі переконання, а також сіімейну динаміку. Розумііння цих індивіідуальних особливостей може дати ціінну інформаціію про те, як молодіі люди сприймають смерть і справліяються з нею. Воно такіож може стати основіою для стратегіій підтримки молодих людей, якіі борються з концепціією смерті.

Культурніі вірування та пракітики, пов’язаніі зі смертю, можуіть мати значний вплив на сприйняттія смертіі молодими людьми. У різних культурах ііснують різні уявлення про смеріть і вмирання, а також ритуали та звичаії, пов’язаніі з трауром і важікою втратою. Наприклад, в одніих культурах смерть розглядаєіться як природніий і мирний перехіід, тодіі як в іінших як покараннія або татуйована тема. На противагу цьому, в інших культурах смерть вважається забороненою темою, і люди уникають її обговорення.

Медіа та технології можуть впливати на сприйняття смерті молодими людьми. З поширенням соціальних мереж та доступністю інтернету молоді люди отримують легший доступ до інформації про смерть та процес вмирання. Однак цей підвищений вплив може викликати десенсибілізацію до смерті та підкреслювати насильницьку та агресивну поведінку. З іншого боку, позитивний вплив медіа, такий як фільми чи книги, які представляють смерть у позитивному світлі, може викликати протилежний ефект [21, с. 181].

На сприйняття смерті молодими людьми також можуть впливати їхні однолітки. Молоді люди можуть звертатися до своїх ровесників за порадою та підтримкою, коли стикаються з ситуацією смерті. Крім того, тиск з боку однолітків може впливати на те, як молоді люди сприймають та реагують на смерть, включаючи їхнє ставлення до самогубства та ризикованої поведінки.

Сімейне оточення також може впливати на сприйняття смерті молодими людьми. Члени сім'ї можуть служити прикладом того, як ефективно впоратися із втратою, смертю і надавати емоційну підтримку під час важких періодів. Крім того, сама смерть члена сім’ї може призвести до змін у сімейній динаміці, що в свою чергу може вплинути на сприйняття смерті молодими людьми.

Важливо відзначити, що підтримка з боку сім'ї та соціального оточення грає ключову роль у формуванні ставлення до смерті у молодих людей. Наявність підтримки та наявні ресурси можуть значно допомогти молодим людям подолати горе та травму, пов'язану із смертю. Крім того, якість взаємин з членами сім'ї та ровесниками може впливати на те, як молоді люди сприймають смерть та на їх здатність ефективно впоратися з втратою [19, с. 217].

Соціальні норми та очікування можуть формувати те, як молоді люди висловлюють свої емоції, пов'язані із смертю, і як вони пристосовуються до горя чи втрати.

Особистий досвіід також може сформуваіти певне ставлення до смертіі у молодих людей. Наприкліад, якщо молода людина пережила смерть близькоії людини, вона може мати біільш негативне ставлення до смертіі, тоді як якщо вона не пережила смерть близькоії людини, їії ставлення може бути біільш позитивним. Особистий досвіід також може формувати ставленіня до певних видіів смерті, наприклад, насильницькоії або раптовоії.

Освіта також може мати значний вплив на ставлення молоді до смерті. Інформація, отримана через освіту, може охоплювати аспекти смерті, включаючи процес вмирання та вираження скорботи, і сприяти розвитку механізмів подолання труднощів. Крім того, освіта дозволяє молодим людям краще зрозуміти культурні та релігійні вірування, пов'язані із смертю, і впливати на їхнє ставлення до цього явища. Педагоги, психологи можуть надавати інформацію та підтримку для розвитку більш чутливого розуміння смерті та вмирання. Наприклад, програми, що вчать стратегії подолання труднощів і сприяють зміцненню психічного здоров'я, можуть сприяти формуванню у молодих людей життєстійкості і поліпшенню їхньої здатності впоратися з горем [20, с. 98].

Соцііально-економічний статус також може впливіати на ставлення до смертіі у молодих людей. Досліідження показують, що особи з ниіжчих соціально-економіічних верств населення можуіть мати біільш негативне ставлення до смертіі через біільшу схильніість до насильства, травм і втрат. Кріім того, люди з вищого соціально-економіічного рівня можуть мати біільший доступ до таких ресурсіів, як освіта, охорона здоров’я та соцііальна підтримка, що може вплинути на їіхнє ставлення до смертіі та горя.

Отже, ставлення до смертіі є складним процеісом і може формуватися піід впливом ріізних факторів та чинникіів, включаючи культуру, реліігійні переконання, особистий досвіід, вплив засобіів масової інформації, освііту, сіімейну динаміку, стать, соцііально-економіічний статус, особистіісні риси тощо. Важливо розумііти ціі фактори та те, як вони формують ставілення до смерті у молодіих людей, щоб розробиіти заходи, спрямованіі на формування позитивного ставлеіння до смертіі та горя.

**1.4 Основні психологічні прояви ставлення до смерті сучасної молоді в умовах військових дій**

Молодий вік є вразливим періодом у житті, коли молодь прагне проводити більше часу зі своїми друзями та однолітками, а не з родиною, коли вона активно входить у доросле життя. Це – ключовий період для фізіологічного та психологічного розвитку та соціалізації. Неочікуване та стрімке вторгнення війни в життя суспільства в цілому і кожної окремої людини вносить свої корективи у цінності й бачення. Різке збільшення кількості смертей у період війни не може не відбитися не психологічному сприйнятті молодих людей.

Широкомасштабна війна на території України «принесла» прийняття смерті як невід'ємної складової повсякденного існування. Тепер кожна людина, зокрема і молода (підліток), усвідомлює, що вона не лише приречена на смерть, але може стати її жертвою у будь-який момент кожного дня. Молоді люди сьогодні є заручниками багатьох виявів страху перед смертю: втечею з території, де потенційно найбільша небезпека померти; відмовою і униканням; зверненням по заспокоєння до ірраціонального у різних його формах тощо.

За умов війни ставлення до смерті та її причин суттєво відрізняється від того, яке було в мирний час. Сучасна молодь змушена адаптуватися до умов війни та змін, які вона диктує, і водночас змушена по-іншому ставитися до власного життя, життя близьких, по-іншому сприймати смерть у буденному світі, який змінився і став небезпечним.

Реакція на небезпеку, страх – неминучий атрибут війни, що впливає на всі сторони життя молоді. Одним із наслідків такого впливу є суттєве зниження психологічної стійкості особистості, насамперед – емоційної врівноваженості і готовності діяти в екстремальних умовах [12, с. 96].

Вивчення природи смерті та страху в умовах війни дозволяє стверджувати, що страх молоді смерті – нормальна, неминуча, нормальна реакція на небезпеку, це – сигнал небезпеки, який виробляється людським організмом при виявленні ознак небезпеки у навколишньому світі.

Слід відзначити і своєрідний закономірний процес зниження страху смерті у деяких молодих людей із плином війни. Присутність смерті щодня перевела її в ранг «буденних» явищ, адаптуючи до інших звичних для людини подій. Водночас можна спостерігати цілу низку стратегій боротьби із страхом смерті, які молоді люди – свідомо чи підсвідомо – активно імплементують у своє щоденне життя [5, с. 147].

Подіям та обставинам війни відповідають основні фактори, що провокують складні прояви горя після смерті (стійкі розлади горя, травматичне горе, патологічне горе, недозволене горе, хронічне горе, перебільшення горя) – раптовість втрати, невизначеність втрати (відсутність відомостей про людину), кількість померлих (перенавантаження психіки від факту смертей), переживання минулих втрат, додаткові стресогенні фактори, особистісні риси молодої людини, котра переживає горе від фізичної втрати людини та формує ставлення до смерті. Психологи це характеризують великою інтенсивністю переживань щодо смерті та надмірною їх тривалістю.

Психологічними проявами ставлення до смерті сучасної молоді в умовах військових дій є:

**–**підвищена тривожність і страх: постійна загроза життю, ризик загинути або втратити близьких. Молоді люди щодня перебувають під обстрілами, постійними повітряними тривогами, виттям сирен, відповідно, постійними стресами. Ця щоденна нестабільність, невизначеність та невідомість призводить до загострення тривожності і страху.

– депресія: відчуття безнадії, апатія, втрата сенсу життя;

– ПТСР (посттравматичний стресовий розлад):нав'язливі спогади, кошмари, емоційне оніміння;

– зниження емпатії:знецінення життя, жорстокість, байдужість до смерті;

– екзистенціальна криза:переосмислення цінностей, пошук сенсу життя, страх смерті, відчуття втраченості та безнадії;

– страх: тривога та паніка при думці про смерть, страх перед невідомим, тим, що ще може трапитися, боязнь болю та страждань, переживання щодо власної смерті або смерті близьких;

– емоційна нестійкість: молоді люди мають часті зміни настрою, проявляють сильні емоційні реакції, які перевищують звичайні межі. Невизначеність щодо майбутнього і невідомість стосовно того, що може трапитися, також можуть викликати тривогу та емоційну нестійкість. Війна – це невизначеність, яка посилює емоційну нестійкість, зокрема і у процесі сприйняття смерті;

– десенсибілізація (втрата чутливості чи зменшення реакції): умови війни можуть приводити до десенсибілізації до смерті через постійний стрес, насильство та втрату. Молоді люди можуть розвивати механізми виживання, які допомагають їм втратити чутливість до смерті [6, с. 358].

У контексті впливу на сприйняття смерті молодими людьми під час війни можна виділити кілька аспектів:

– загроза для життя. У воєнний період молоді люди стикаються з реальною загрозою для свого життя та життя своїх близьких. Це може призводити до зміни ставлення до смерті, оскільки поняття безпеки та стабільності порушується;

– втрати та травми. Війна – це завжди великі втрати та травми, як фізичні, так і психологічні. Молоді люди можуть переживати смерть своїх батьків, друзів, родичів або знайомих, що значно впливає на їх емоційний стан і ставлення до власного життя та смерті;

– жорстокість, насильство та бездушність. Нажаль, війна привносить багато фізичного та морального страждання і саме це впливає на ставлення молодих людей до смерті;

– виснаження. В умовах війни молода людина стикається з виснаженням, викликаним тяжкими фізичними та психічними навантаженнями, що призводять до звуження свідомості. В такому стані вона перебуває, мов у сні, і не усвідомлює повністю реальність оточуючого середовища, включаючи аспекти смерті;

– відсутність відчуття безпеки. Особистість, що знаходиться в умовах військових дій, знаходиться в умовах реальної екзистенціальної загрози, й не може відчувати себе затишно. Постійний стрес, який супроводжує молодь у цих умовах, призводить до нервової напруги та страху перед смертю;

– відлюдність. В умовах війни знижується потреба в спілкуванні; молоді люди стають більш мовчазними, замкнутими. Переживаючи в собі низку негативних емоцій, вони не мають повної можливості їх виразити, це впливає на ставлення молоді до смерті;

– воєнна культура та ідеології. Вплив воєнної культури та ідеологій на ставлення до смерті відображається у сприйнятті героїзму, патріотизму та жертовності. Деякі молоді люди під час війни можуть сприймати смерть як вираз вірності своїй країні тощо;

– моральні та етичні норми. Питання справедливості війни, етичних норм та моральних обов'язків може впливати на сприйняття смерті. Одні можуть вважати свою участь у конфлікті морально виправданою, тоді як інші можуть відчувати внутрішній конфлікт та стримувати свої переконання;

– героїзм та патріотизм. Деякі молоді люди можуть сприймати смерть як жертву заради власної країни або ідеології. Це може викликати в них відчуття героїзму та патріотизму, а смерть може розглядатися як важлива частина служби для суспільства [23, с. 205].

Зазначені аспекти взаємодіють і варіюють в залежності від конкретних обставин і індивідуального досвіду. Важливо враховувати, що ставлення до смерті молодих людей може бути дуже особистим і складним у військових умовах.

Отже, психологічними проявами ставлення до смерті сучасної молоді в умовах військових дій єпідвищена тривожність і страх, депресія, зниження емпатії, страх, емоційна нестійкість, відчуття безнадії, втрата сенсу життя.

**Висновок до 1 розділу**

Аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що ставлення до смерті є комплексним психосоціальним явищем, що включає емоційні, культурні, релігійні та особистісні аспекти; визначає, як людина або група осіб сприймає, реагує та інтегрує у своє життя усвідомлення смерті, як своєї власної, так і смерті інших.

Підлітковий вік є найбільш вразливим та емоційним періодом у житті, зокрема і у процесі сприйняття та ставлення до смерті. Основними чинниками, що впливають на формування ставлення до смерті у молоді є культурні, релігійні, особистий досвід, вплив мас-медіа, освітні, сімейні особливості (зокрема виховання), гендерні особливості, соціально-економічний статус, індивідуальні особливості, різноманітні схильності до хвороб (особливо небезпечних для життя) тощо.

За умов війни ставлення до смерті у молоді суттєво відрізняється від того, яке було в мирний час. Сучасна молодь змушена адаптуватися до умов війни та змін, які вона диктує, і водночас змушена по-іншому ставитися до власного життя, життя близьких, по-іншому сприймати смерть у буденному світі, який змінився і став небезпечним. Основними проявами ставлення до смерті сучасної молоді в умовах війни єпідвищена тривожність страх, депресія, зниження емпатії, емоційна нестійкість, відчуття безнадії, втрата сенсу життя.

**РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ**

**2.1 Програма та методики проведення емпіричного дослідження**

Теоретичний аналіз проблеми ставлення молоді до смерті в умовах війни, зокрема уточнення сутності поняття «ставлення до смерті», вивчення психологічних підходів та теорій ставлення до смерті, основних чинниківформування ставлення молоді до смерті та основні психологічні прояви ставлення до смерті сучасної молоді в умовах військових дій зумовили необхідність проведення емпіричного дослідження.

На основі вивчення наукових досліджень з означеної проблеми та поєднуючи різні точки зору із власним її розумінням, ми розглядаємо ставлення до смерті як комплексне психосоціальне явище, що включає емоційні, культурні, релігійні та особистісні аспекти і яке визначає, як людина або група осіб сприймає, реагує та інтегрує у своє життя усвідомлення смерті, як своєї власної, так і смерті інших.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що війна, проживання молодих людей в умовах бойових дій значно впливає на їх ставлення до смерті. Теоретичне вивчення проблеми дозволяє констатувати, що широкомасштабна війна на території України «принесла» прийняття смерті як невід'ємної складової повсякденного існування. За умов війни ставлення до смерті та її причин суттєво відрізняється від того, яке було в мирний час. Такі твердження потребують емпіричного дослідження та підтвердження або спростування цієї гіпотези.

Тобто, ключова гіпотеза емпіричної частини дослідження: війна значно впливає на ставлення молоді до смерті.

Емпіричним дослідженням щодо особливостей ставлення молоді до смерті в контексті війни було охоплено 50 студентів.

Метою дослідження було визначити як війна впливає на ставлення молоді до смерті.

Завданням емпіричного дослідження було:

– визначити метοди діагнοстування молодих людей щодо визначення особливостей їх ставлення до смерті в умовах війни;

– з’ясувати психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни;

– визначити шляхи оптимізації ставлення молоді до смерті в контексті військових дій.

Емпіричне дослідження проходило поетапно:

*Перший етап – діагностичний*. На цьому етапі відбувалося:

– формування комплексу діагностичних методик для ефективного дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті;

**–**організація дослідження;

**–**збір та аналіз результатів дослідження;

**–**математична обробка та інтерпретація результатів.

На цьому ж етапі було підібрано оптимально до мети та завдань емпіричного дослідження комплекс діагностичних методик, який містив систему запитань для проведення анкетування та опитування респондентів; стандартизовані й проективні методики. Також було побудовано стратегію досліджуваних щодо виявлення впливу війни на ставлення молоді до смерті.

Також на першому етапі відбувався відбір респондентів відповідно до поставлених завдань дослідження. У дослідженні взяло участь 50 респондентів – студентів. Вибірка дослідження була сформована на добровільній основі з дотриманням конфіденційності особистих даних. Усі респонденти дотримувалися інструкцій, окреслених в застосованих методиках, анкетах і опитувальниках.

*Другий етап – констатувальний.* На цьому етапі було проведено опитування студентів та застосовано відібрані діагностичні методики. На цьому ж етапі проведено статистичну обробку результатів та їх інтерпретацію, описано яким чином війна повпливала на усвідомлення та ставлення молоді до смерті.

*Третій етап – корекційний*. Після констатування психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в контексті війни було визначено ефективні шляхи оптимізації ставлення молоді до смерті в контексті військових дій.

На сьогоднішній день розроблена велика кількість методик щодо визначення особливостей ставлення людей до смерті. Але ми, обираючи діагностичний інструментарій, орієнтувалися на більш зрозумілі та відомі. Також було важливим, щоб вони підходили по віковим показникам, бо ми проводили дослідження із студентами

Вибір методик діагностики був обумовлений особливістю предмета дослідження і визначався наступними критеріями:

– високою ступеню надійності і валідності;

* можливістю кількісного представлення результатів дослідження;
* можливістю багатоаспектного дослідження особливостей впливу війни на психологічні особливості ставлення молоді до смерті.

При прοведенні дοслідження булο вибранο ті метοдики, які, на нашу думку, ґрунтοвнο рοзкривають предмет нашoгo дoслідження:

– анкета «Моє ставлення до смерті» (К. Мирончак), яка призначена для вивчення особливостей ставлення молоді до теми смерті та пов'язаних із нею аспектів, таких як особисті переконання, уявлення про смерть тощо (Додаток А);

– методика «Відношення до смерті», метою якої було оцінити висловлювання молоді щодо їх поглядів на відношення до смерті (Додаток Б);

– методика-шкала «Страх смерті», метою якої було дослідити ступінь страху або тривоги у молоді, пов'язаних з різними аспектами смерті та її можливих обставин (Додаток В).

Перша анкета «Моє ставлення до смерті» (К. Мирончак) містила 10 запитань. Мета даної анкети полягала у вивченні ставлення молоді до теми смерті та пов'язаних з нею аспектів, включаючи особисті переконання, уявлення про смерть та її природу, думки про власну смерть, способи справляння з втратою близьких, вплив ставлення до смерті на щоденні рішення та вчинки, а також думки про відкрите обговорення теми смерті в суспільстві. Також анкета містила запитання щодо того, чи змінилося ставлення молоді до смерті в умовах війни, чи вплинули військові дії на сприймання смерті молодими людьми.

Наступна методика«Відношення до смерті» була призначена для того, щоб оцінити висловлювання молоді щодо їх поглядів на відношення до смерті. Методика містила 18 тверджень. Респонденти мали обвести цифру, яка найкраще відображає ступінь їх згоди/незгоди з кожним твердженням. Якщо 1 – абсолютно не згоден(а), 2 – не згоден(а), 3 – скоріше не згоден(а), 4 – не впевнений(а), 5 – скоріше згоден(а), 6 – згоден(а), 7 – абсолютно згоден(а).

Інтерпретація результатів методики:

– страх смерті: 1, 5, 6, 11, 12, 16, 18;

– прийняття смерті: 2, 8, 14;

– релігійні переконання: 7, 9, 10, 15;

– смерть як звільнення: 4, 13, 17

Методика дозволяє дослідити, яке значення молода людина приділяє смерті, її погляди на це явище: чи приймає вона його, уникає або боїться. Найбільш адаптивним вважається нейтральне прийняття, погляд на смерть як на природне, необхідне, не погане, і не хороше явище.

Методика-шкала «Страх смерті» була призначена для дослідження ступеня страху або тривоги у молоді. Методика містила 13 тверджень, респонденти мали обвести цифру, яка найкраще відображає ступінь їх згоди/незгоди з кожним твердженням: 1 – «так», 2 – «скоріше так, ніж ні», 3 – «скоріше ні», 4 – «ні, це не так».

Загальна сума балів за всі твердження надавала відображення загального рівня страху смерті або тривоги у молоді, а також показала, які конкретні аспекти смерті більше або менше хвилюють учасників дослідження.

Дослідники та науковці неодноразово зверталися до визначення критеріїв та показників сформованості психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в контексті війни – на підставі яких здійснюється характеристика цього явища. Погоджуємося з думкою дослідників, що це доцільно репрезентувати у вигляді емоційного компонента, когнітивного, ірраціонального та ціннісно-екзистенційного:

– емоційний компонент пов'язаний із такими почуттями, як страх, тривога, жах, сум, горе, і в той же час – із спокоєм, красою;

– когнітивний компонент включає ставлення до смерті як до природного, логічного завершення життя;

– ірраціональний компонент виділяється у тих, хто сприймає смерть з одного боку як завершення, а з іншого – як не остаточний фінал, як межу, за якою є ще щось. Цей компонент пов'язаний із релігійним світоглядом або із високим рівнем тривоги з приводу смерті і спробою у такий спосіб від неї захиститися. Цей компонент відображає складність людської реакції на смерть;

– ціннісно-екзистенційний компонент пов‘язаний із спробами усвідомити смерть як те, що надає життю осмисленості, спонукає до розвитку та самореалізації [1, с. 27].

Згідно із описаними компонентами, ставлення до смерті розглядається як комплексна сукупність емоційних, когнітивних, ірраціональних та ціннісних аспектів, які відображають багатогранність сприйняття молодою людиною цієї теми.

Використання зазначених методик дозволило з`ясувати, як молоді люди ставляться до смерті в умовах війни, які емоції відчувають, як їх ставлення до смерті змінилося, порівняно із умовами мирного життя. Ставлення до смерті доцільно визначати за такими компонентами як емоційний, когнітивний, ірраціональний та ціннісно-екзистенційний. Результати впровадження визначених методик дозволили проаналізувати психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни.

**2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в умовах війни**

Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в умовах війни відбувався на основі впровадження таких методик:

– анкета «Моє ставлення до смерті» (К. Мирончак), метою якої було дослідити особливості ставлення молоді до теми смерті та пов'язаних із нею аспектів, таких як особисті переконання, уявлення про смерть тощо (Додаток А);

– методика «Відношення до смерті», метою якої було оцінити висловлювання молоді щодо їх поглядів на відношення до смерті (Додаток Б);

– методика-шкала «Страх смерті», метою якої було дослідити ступінь страху або тривоги у молоді, пов'язаних з різними аспектами смерті та її можливих обставин (Додаток В).

Перша анкета «Моє ставлення до смерті» містила різні запитання щодо того, як молодь ставиться до смерті. Одним із питань анкети було «Як ви ставитеся до смерті?», на яке більшість із молодих людей (30, 60%) вказали «позитивно», що може свідчити про прийняття смерті як природної частини життя, зосередженість на житті та повноцінному його проживанні, відсутність страху перед смертю, емоційну стійкість та здатність справлятися з горем.

Інша частина респондентів (20, 40%) вибрали варіант «нейтрально», що свідчить про відсутність чітко сформованого у них ставлення до смерті, неготовність або небажання думати про смерть, дещо сумніви та занепокоєння щодо смерті (рис. 2.1).

*Рис. 2.1 Ставлення молоді до смерті у %*

На запитання анкети «Як ви уявляєте смерть?» здебільшого респонденти (30, 60%) відповідали «як природний процес», частина вказувала «нейтрально» (15, 30%), а решта (5, 10%) – «негативно». Тобто майже такі ж відповіді, як були і в попередньому питанні, проте 5 (10%) респондентів виявили негативне уявлення про смерть, що може вказувати на їхнє відчуття страху, тривоги або відчаю щодо питання та уявлення смерті.

Відповідями на запитання анкети «Чи думали ви коли-небудь про власну смерть?» 90% респондентів (45) вказували «так», що може свідчити про те, що для багатьох молодих людей ця тема становить об'єкт роздумів, і вони можуть виявляти інтерес до психологічних та філософських аспектів життя та смерті. 10% (5) від усіх опитаних молодих людей відповідали ствердним «ні, ніколи не думали про свою смерть», що може бути пов'язано з різними факторами, такими як вікові особливості, культурні чи релігійні переконання, психологічні аспекти або ставлення до саморефлексії.

*Рис. 2.2 Думки про власну смерть у молодіу %*

Варто відмітити, що студенти наголошували, що до війни вони не так часто думали та згадували про власну смерть, як під час повномасштабного вторгнення. Тобто, військові дії на території країни змушують молодь частіше думати про власну смерть. У процесі війни страх втрати життя стає більш актуальним і реалістичним, що може призвести до інтенсивних роздумів і обговорень на цю тему серед студентської молоді. Війна відображає емоційну реакцію на конкретні події, які наводять на думки про смерть.

Серед питань анкети було і таке, як «Чи втрачали ви когось і близького?», на яке молоді люди здебільшого відповідали «так» (40, 80%), 20% від опитаних вказали «ні». Цікавим є той факт, що усі ці опитані молоді люди (40, 80%), які зазначили, що втрачали рідних, втрачали їх саме під час війни. Тобто, можемо стверджувати, що війна «змусила» їх відчувати втрату когось із рідних.

*Рис. 2.3 Втрата рідних молодими людьмиу %*

На запитання «Як ви справляєтеся із втратою когось близького?» молоді люди відповідали по-різному. Серед варіантів відповідей були «легко відпускаю» (6, 12%), «входжу в депресію» (13, 26%), «закриваюся в собі» (9, 18%), «прошу підтримки в рідних» (6, 12%), «важко сприймаю» (16, 32%).

*Рис. 2.4 Переживання молоддю смерті близьких та рідних людей*

Результати дозволяють констатувати, що незважаючи на те, що молоді люди стали спокійніше сприймати смерть під час війни, вони і досі важко сприймають страту рідних, входять в депресію та закриваються в собі. Тобто, молоді люди здебільшого стикаються зі значною психологічною та емоційною складністю при втраті близької людини, вони можуть відчувати сильну печаль, сум, втрату і важкість у подоланні горя, не можуть взяти себе в руки. Вони виявляють тенденцію до ізоляції та уникання соціальних контактів після втрати рідної людини; можуть відчувати потребу у самоізоляції для того, щоб знайти спокій та змиритися з емоційними труднощами.

Лише 6 молодих людей (12%) звертаються по допомогу до рідних та близьких у періоди горя, що говорить про низький рівень сформованості здатності у молоді звертатися до близьких людей для отримання підтримки та розуміння у важкі часи.

6 (12%) із усіх опитаних молодих людей вказали, що легко справляються із втратою близькою людини, оскільки під час війни, вони втратили 3 і більше родичів. Це може свідчити про те, що вони можуть мати сильні механізми саморегуляції та вміння швидко відновлювати психологічний стан. Крім того, для них стало звично когось втрачати.

На запитання анкети «Чи впливає ваше ставлення до смерті на ваші щоденні рішення та вчинки?» половина респондентів (25, 50%) зазначила «так», інша частина – «ні».

Ті молоді люди, які зазначили, що їх ставлення до смерті впливає на їх рішення та вчинки, аргументували це тим, що вони більше цінують час, оскільки добре розуміють крихкість життя та його обмеженість. Беззаперечно це впливає на їхні прийняття рішень стосовно того, як вони використовують свій час, які активності обирають та як ставляться до пріоритетів у житті. Вони вказують, що стараються уникати ризикованих ситуацій, оскільки бояться можливої загибелі, тоді як інші можуть приймати більше ризиків, вважаючи, що короткий термін життя потрібно жити повністю. Такі молоді люди ставлять собі більш амбітні цілі, працюють над особистим розвитком та відносинами з іншими. Вони приділяють багато часу кар'єрі та професії, що допомагає їм почувати, що вони залишають слід у світі або зроблять щось значуще, особливо у зв'язку зі своєю уявою про смерть і те, як вони хочуть залишити позаду світ.

Ті молоді люди, які зазначили, що їх ставлення до смерті не впливає на їх рішення та вчинки у житті. Вони розглядають смерть як щось далеке. Вони зосереджуються на позитивних аспектах життя та уникають думок про смерть. Вони вважають, що їхні рішення та вчинки формуються на основі конкретних обставин і потреб моменту.

Одним із питань анкети було «Як ви вважаєте, чи потрібно говорити відкрито про смерть у суспільстві?» і відповіді опитаних молодих людей розподілилися таким чином: «так, це важливо» – 30 (60%), «ні, це не приємно» – 10 (20%), «залежить від ситуації» – 10 (20%).

*Рис. 2.5 Думки молоді про важливість обговорення теми смерті у суспільстві*

Тобто, більшість опитаних (60%) вважають, що відкрите обговорення теми смерті є важливим. Це може свідчити про їхню усвідомленість того, що відкрите спілкування про смерть може сприяти кращому розумінню та прийняттю цього невід'ємного аспекту життя. Вони чітко розуміють, що відкрите обговорення смерті може сприяти психологічному благополуччю, допомагаючи людям розібратися зі своїми емоціями та страхами щодо цього поняття. Тобто, більшість опитаних, які підтримують відкрите обговорення смерті, демонструють свою готовність до зрілого та освіченого підходу до цього складного аспекту життя.

Частина респондентів (20%) відповіли, що говорити відкрито про смерть неприємно. Вони вважають, що тема смерті є важливою для суспільства, тим більше в умовах війни, але разом з тим, розмови про смерть асоціюються у них із неприємними емоційними переживаннями або надмірним стресом, який може виникнути внаслідок обговорення.

Деякі респонденти (20%) відповіли, що важливість відкритого обговорення смерті залежить від ситуації. Це може вказувати на їхнє розуміння того, що обговорення смерті може бути або надзвичайно важливим, або необов'язковим, в залежності від контексту та потреб. Вони наголошують, що в умовах війни це питання є важливим для суспільства, проте, не вважають за доцільне приділяти багато часу цій темі у суспільстві в мирних умовах.

Серед питань анкети було і «Які чинники впливають на ваше ставлення до смерті?», на яке молоді люди здебільшого зазначали саме війну та військові дії на території країни (28, 56%), особистий досвід втрати близької людини (10, 20%), близьке оточення (6, 12%), гендерні особливості (6, 12%).

*Рис. 2.6 Чинники, які, на думку опитаних, впливають на їх ставлення до смерті*

Тобто, війна значно впливає на формування в молоді ставлення до смерті. Факт, що більшість молодих людей зазначили війну та військові дії як головний чинник, що впливає на їхнє ставлення до смерті (56%), свідчить про те, що в умовах війни люди відчу3вають страх, розпач, депресію, що стимулює їх частіше думати про смерть.

Для значної частини опитаних (20%) особистий досвід втрати близької людини є ключовим чинником, що впливає на їхнє ставлення до смерті. Це свідчить про те, що особистий досвід горя, суму, туги, журби та втрати може суттєво впливати на сприйняття смерті та формування світогляду.

Частина опитаних молодих людей (12%) вказала, що їхнє близьке оточення (друзі, рідні та знайомі) також впливають на їхнє ставлення до смерті. Вони наголошують, що саме близьке оточення є для них прикладом того, як ефективно впоратися із втратою, смертю і надає емоційну підтримку під час важких періодів. Також вони зазначають, що саме із оточенням, вони можуть поговорити на тему смерті, ставлення до неї та особливості переживання втрати близької людини.

Останнє питання цієї анкети було «Якщо б ви могли змінити щось у своєму ставленні до смерті, що б це було?». Серед варіантів відповідей молодих людей були: «більше прийняття і примирення» (19, 38%), «менше страху і тривоги» (11, 22%), «більше розуміння сутності смерті» (8, 16%), «пошук підтримки і розмов з близькими» (8, 16%), «зміна відношення до життя» (4, 8%).

*Рис. 2.7 Думки опитаних про те, що б вони змінили у своєму ставленні до смерті*

Значна кількість опитаних (38%) хотіли би бути більш спокійним щодо ідеї смерті і змиритися з нею. Це може вказувати на їхню потребу в розумінні і прийнятті цього невід'ємного аспекту життя для того, щоб жити більш гармонійно.

Для значної частини опитаних (22%) важливим є бажання зменшити страх і тривогу, пов'язаних зі смертю. Це може свідчити про необхідність психологічної підтримки та розробки стратегій для подолання емоційних перешкод.

Деякі опитані (16%) виразили бажання мати більше розуміння сутності смерті та бажання знайти глибше значення в цьому понятті. Деякі опитані (16%) виразили бажання мати підтримку і спілкування з близькими щодо смерті. Це підкреслює важливість соціальної підтримки та розмов про цю тему у важкі моменти і, можливу, відсутність підтримки серед близьких людей.

Деякі опитані (8%) висловили бажання змінити своє відношення до життя та смерті. Їм хотілося б більше цінувати життя та використовувати кожен момент максимально ефективно, замість переживання через його невідворотність.

Отже, результати першого анкетування свідчать про те, що війна та військові дії є ключовим фактором, що впливає на ставлення молоді до смерті. Війна змушує молодь частіше думати про смерть, відчувати страх, розпач та депресію. Особистий досвід втрати близької людини суттєво впливає на сприйняття смерті та формування світогляду молодих людей. Більшість опитаних молодих людей вважають, що відкрите обговорення теми смерті є важливим, воно може сприяти кращому розумінню та прийняттю цього невід'ємного аспекту життя. Основними факторами, що впливають на ставлення молоді до смерті є війна та військові дії, особистий досвід втрати близької людини, близьке оточення. Більшість опитаних хотіли б більше приймати і менше боятися смерті.

Наступною методикою нашого дослідження була методика «Відношення до смерті», метою якої було оцінити висловлювання молоді щодо їх поглядів на відношення до смерті (Додаток Б).

Респонденти обводили цифру, яка найкраще відображала ступінь їх згоди/незгоди з кожним твердженням методики.

Серед основних критеріїв відношення до смерті серед молодих респондентів, відповідно до методики було:

– страх смерті;

– прийняття смерті;

– релігійні переконання щодо сутності смерті;

– ставлення до смерті як звільнення.

Здебільшого серед 50 опитаних молодих людей більшість (25, 50%) виражали прийняття смерті, 17, 34% – страх смерті, 6, 12% – релігійні переконання щодо сутності смерті та 2, 4% вибрали твердження методики, які відображають їх ставлення до смерті як звільнення.

*Рис. 2.8 Результати опитування респондентів за методикою «Відношення до смерті»*

Тобто, здебільшого (50%) молодь відчуває прийняття смерті в умовах війни. Припустимо, що це свідчить про те, що вони втрачали рідних під час військових дій, звикли до смертей навколо та готові прийняти неминучість смерті як частину життя.

Страх смерті молодими людьми (34%) означає, що вони все-таки бояться смерті. Для 12% опитаних молодих людей смерть має духовне значення, яке вони отримали через свою релігійну віру, вони розглядають смерть як перехід до іншого світу. Для 4% молодих людей ставлення до смерті проявляється як звільнення від страждань. Варто відмітити, що ці респонденти під час війни втратили усіх членів сім`ї, будинки, змінили місце проживання.

Тобто, можемо стверджувати, що війна значно вплинула на ставлення молоді до смерті. Вважаємо, що до війни у більшої частини молоді проявлявся страх смерті.

Останньою методикою емпіричного дослідження була методика-шкала «Страх смерті», метою якої було дослідити ступінь страху або тривоги у молоді, пов'язаних з різними аспектами смерті та її можливих обставин (Додаток В).

Методика містила 13 тверджень, респонденти мали обвести цифру, яка найкраще відображає ступінь їх згоди/незгоди з кожним твердженням: 1 – «так», 2 – «скоріше так, ніж ні», 3 – «скоріше ні», 4 – «ні, це не так». Загальна сума балів за всі твердження надавала відображення загального рівня страху смерті або тривоги у молоді, а також показала, які конкретні аспекти смерті більше або менше хвилюють учасників дослідження.

Результати відповідей респондентів було проаналізовано та отримано три рівні страху смерті: високий, середній, низький.

*Рис. 2.9 Рівні страху смерті в молоді*

Тобто, як бачимо із рис. 2.9 молодь під час війни має здебільшого (25, 50%) низький рівень страху смерті. Вони спокійно відносяться до смерті, приймають її як природнє і неминуче явище. Ймовірно, вони розвинули психологічні механізми адаптації до умов війни та свідомо сприймають ризики, пов'язані з військовими діями. 14 респондентів (28%) проявили середній (помірний) рівень страху до смерті в умовах війни. Вони відчувають тривогу та невпевненість в обличчі загрози смерті під час війни. Їм складніше приймати смерть як природне явище, але вони можуть не переживати надмірних страхів. 11, 22% молодих людей проявили високий рівень страху та тривоги до смерті. Вони відчувають паніку, стрес, тривожність.

Отже, результати усіх методик свідчать про високий рівень впливу війни на ставлення молоді до смерті. Високий рівень адаптивності до небезпеки може призвести до зниження страху перед смертю серед молоді. Під час війни молоді люди швидше звикають до постійного напруження та ризику для власного життя, що призводить до втрати чутливості до небезпеки. Знижений рівень страху може бути також наслідком внутрішньої депресії або відчуття безнадійності в обличчі війни. Також деякі молоді люди приховують свій страх перед смертю через соціальний тиск або необхідність зберігання психологічної стійкості. Тобто, у молодих людей значно знизився рівень страху до смерті під час війни через звичку адаптуватися до небезпечних ситуацій і приймати ризики як частину свого повсякденного життя.

**2.3 Шляхи оптимізації ставлення молоді до смерті в контексті військових дій**

Умови війни надзвичайно складні для будь-якої нації, і українське суспільство не є винятком. Оптимізація ставлення студентів до смерті в контексті військових дій може бути важливим завданням, оскільки вони можуть бути особливо вразливими до стресу та тривоги, пов'язаних з цими подіями.

Основними шляхами, які можуть допомогти молодим людям оптимізувати їхнє ставлення до смерті вважаємо:

– психологічну підготовку: заклади вищої освіти можуть забезпечити молодь доступом до психологічної підготовки та підтримки. Це може включати тренування в управлінні стресом, психологічні консультації та групові сесії для обговорення страхів і тривог, сутноості смерті та особливостей ставлення до неї;

– просвітницька діяльність (інформування): заклади вищої освіти можуть проводити інформаційні сесії для молоді, щоб познайомити їх з реальними обставинами військових дій та їх впливом на суспільство, надати достовірну інформацію про смерть та процеси переживання горя. Така робота сприятиме розвінчанню міфів та помилок, пов'язаних зі смертю. Це може допомогти молоді краще зрозуміти ситуацію та зменшити страх перед невідомим, зокрема смертю;

– організація спільних, групових заходів: організація спільних заходів та активностей, які сприяють підтримці та спілкуванню між молодими людьми, може допомогти створити підтримуюче середовище і знизити відчуття ізоляції та самотності;

– створення сприятливого, безпечного середовища для обговорення тем смерті, втрати та горя, заохочення молоді ділитися своїми думками та почуттями;

– розвиток емпатії: виховання співчуття до людей, які втратили близьких, організація волонтерської допомоги та підтримки для тих, хто постраждав від війни, заохочення до активної участі в житті громади;

– розвиток життєстійкості: навчання молоді методам подолання стресу та тривоги, формування навиків саморегуляції та емоційного інтелекту [9, с. 45].

Оптимізація ставлення до смерті в умовах війни є необхідною для збереження психічного здоров'я молоді та їх життєстійкості.

Одним із найпоширеніших проявів ставлення молоді до смерті є страх смерті. Велика кількість інформації про загиблих, постійна загроза життю та невизначеність щодо майбутнього можуть значно підвищити рівень страху перед смертю серед молоді. Для подолання цього страху можна використовувати кілька методів та стратегій:

– пізнання – розуміння природи смерті, її невід'ємності від життя та нормальності цього процесу може допомогти зменшити страх. Чим більше людина знає про природу смерті, тим менше вона здасться невідомою і жахливою;

– прийняття – спроба прийняти смерть як природну частину життя, а не як щось, що треба уникати або боятися. Це може вимагати певного часу і роботи, але прийняття реальності може допомогти знизити страх смерті серед молоді;

– спілкування з близькими на тему страхів смерті – обговорення своїх страхів та емоцій з друзями, родичами або фахівцями (наприклад, психологом чи психотерапевтом) може бути корисним. Часто просте вислуховування і розмова про власні переживання може зняти значну частину страху смерті в молодої людини;

– практика медитації та ментальні техніки – медитація та ментальні практики можуть допомогти молодим людям зосередитися на теперішньому моменті і знизити страх перед майбутнім. Регулярна практика може змінити спосіб, яким молода людина реагує на свої емоції, включаючи страх перед смертю;

– жити наповну – відчуття радості, любові та задоволення в кожному моменті може допомогти знизити страх перед смертю, оскільки людина буде зосереджена на проживанні життя, а не на страху перед його закінченням [8, с. 180].

Однією зі стратегій покращення ставлення молоді до смерті під час війни є заохочення відкритих і чесних дискусій про війну та смерть. Ці дискусії можуть відбуватися у процесі занять та поза ними, у вигляді групових дискусій чи дебатів. Створюючи безпечне та сприятливе середовище для того, щоб молоді люди могли висловлювати свої думки та почуття щодо війни, смерті, страху смерті тощо. Це може допомогти розвіяти міфи та хибні уявлення про війну та смерть, що може сприяти більш позитивному та конструктивному ставленню до цих складних тем.

Ще один спосіб оптимізувати ставлення молоді до смерті під час війни – сприяти почуттю співпереживання та розуміння. Цього можна досягти за допомогою різних засобів, таких як розповідання історій, рольові ігри чи інші інтерактивні вправи. Заохочуючи молодих людей поставити себе на місце інших, педагоги та психологи можуть допомогти їм розвинути глибше почуття співчуття та зв’язку з тими, хто постраждав від війни та смерті [13, с. 135].

Надання емоційної підтримки та ресурсів для подолання травми є ще однією важливою стратегією оптимізації ставлення молоді до смерті під час війни. Це може передбачати зв’язок молодих людей із фахівцями з питань психічного здоров’я, які можуть надати індивідуальну підтримку та керівництво. Педагоги також можуть надати такі ресурси, як книги, статті чи документальні фільми, які пропонують ідеї та стратегії подолання травми та горя, смерті та страху смерті. Забезпечуючи сприятливе середовище для молоді, педагоги та психологи можуть допомогти їм розвинути стійкість і навички справлятися з труднощами, необхідні для того, щоб орієнтуватися у складних реаліях війни та смерті.

Варто зазначити, що в умовах війни молодь втрачає ціннісні орієнтири, життєві смисли та перспективи. Щоденне переживання війни призводить до появи тривожності, страху, апатії, депресії, порушення сну та режиму харчування, з`являється все частіше страх смерті, усвідомлення її неминучості. Сам факт війни та явища, які її супроводжують, зокрема і смерті близьких людей, є стресовими для молоді, причому цей стрес набуває високої інтенсивності та потребує розгляду підходів до формування стійкості перед ним.

Дієвими методами підвищення стресостійкості у молоді, що призведе до меншої кількості думок та страху смерті є тренінги, консультації, перегляд відео з подальшим обговоренням, вебінари, семінари, онлайн-консультації, читання художньої літератури відповідної спрямованості, моделювання ситуацій, психогімнастичні вправи, дихальні вправи, арт-терапія (пісочна терапія, робота з м'яким матеріалом, використання води, різні види малювання тощо), релаксація (аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, творчі спроби самовираження), рекреації (фізкультура, дихальні вправи), катарсис (спілкування з близькими, домашніми тваринами, захоплення мистецтвом).

Беззаперечно, молодь змушена адаптуватися до умов війни та змін, які вона диктує, і водночас змушені по-іншому ставитися до власного життя, життя близьких, по-іншому сприймати смерть у буденному світі, який змінився і став небезпечним.

Таким чином, основними шляхами, які можуть допомогти молодим людям оптимізувати їхнє ставлення до смерті є психологічна допомога, просвітницька діяльність, організація спільних, групових заходів, створення сприятливого, безпечного середовища для обговорення теми смерті, розвиток емпатії та життєстійкості.

**Висновок до розділу 2**

Емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в контексті війни відбувалося із 50 респондентами. Метою дослідження було визначити як війна впливає на ставлення молоді до смерті. Завданням емпіричного дослідження було: визначити метοди діагнοстування молодих людей щодо визначення особливостей їх ставлення до смерті в умовах війни; з’ясувати психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни; визначити шляхи оптимізації ставлення молоді до смерті в контексті військових дій.

У процесі дослідження було вибрано методики: анкета «Моє ставлення до смерті» (К. Мирончак), яка призначена для вивчення особливостей ставлення молоді до теми смерті та пов'язаних із нею аспектів, таких як особисті переконання, уявлення про смерть тощо; методика «Відношення до смерті», метою якої було оцінити висловлювання молоді щодо їх поглядів на відношення до смерті; методика-шкала «Страх смерті», метою якої було дослідити ступінь страху або тривоги у молоді, пов'язаних з різними аспектами смерті та її можливих обставин.

Використання зазначених методик дозволило з`ясувати, як молоді люди ставляться до смерті в умовах війни, які емоції відчувають, як їх ставлення до смерті змінилося, порівняно із умовами мирного життя.

Результати усіх методик свідчать про високий рівень впливу війни на ставлення молоді до смерті. Під час війни молоді люди швидше звикають до постійного напруження та ризику для власного життя, що призводить до втрати чутливості до небезпеки. Тобто, у молодих людей значно знизився рівень страху до смерті під час війни через звичку адаптуватися до небезпечних ситуацій і приймати ризики як частину свого повсякденного життя.

Основними шляхами, які можуть допомогти молодим людям оптимізувати їхнє ставлення до смерті під час війни є психологічна допомога, просвітницька діяльність, організація спільних, групових заходів, створення сприятливого, безпечного середовища для обговорення теми смерті, розвиток емпатії та життєстійкості, спілкування з близькими на тему страхів смерті.

**ВИСНОВКИ**

1. Проаналізовано сутність поняття «ставлення до смерті» у вітчизняній та зарубіжній літературі.Аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що ставлення до смерті є комплексним психосоціальним явищем, що включає емоційні, культурні, релігійні та особистісні аспекти; визначає, як людина або група осіб сприймає, реагує та інтегрує у своє життя усвідомлення смерті, як своєї власної, так і смерті інших. Це поняття охоплює широкий спектр емоцій, переживань, вірувань та цінностей, пов'язаних із свідомістю власної смерті або смерті інших. Науковці та дослідники виділяють такі складові (компоненти) ставлення до смерті: емоційний компонент: пов'язаний із почуттями, такими як страх, тривога, жах, сум, горе, а також спокій та відчуття краси; когнітивний компонент: включає у себе ставлення до смерті як природного та логічного завершення життя; ірраціональний компонент: виділяється у тих, хто розглядає смерть одночасно як завершення та як не остаточний фінал, щось за межами; ціннісно-екзистенційний компонент: пов'язаний із спробами усвідомлення смерті як щось, що надає життю значення, підштовхує до розвитку та самореалізації.

2. Обґрунтовано основні чинники формування ставлення молоді до смерті.Отже, ставлення до смертіі є складним процеісом і може формуватися піід впливом ріізних факторів та чинникіів, включаючи культуру, реліігійні переконання, особистий досвіід, вплив засобіів масової інформації, освііту, сіімейну динаміку, стать, соцііально-економіічний статус, особистіісні риси тощо. Важливо розумііти ціі фактори та те, як вони формують ставілення до смерті у молодіих людей, щоб розробиіти заходи, спрямованіі на формування позитивного ставлеіння до смертіі та горя.

3. Досліджено психологічні прояви ставлення до смерті сучасної молоді в умовах військових дій.За умов війни ставлення до смерті та її причин суттєво відрізняється від того, яке було в мирний час. Сучасна молодь змушена адаптуватися до умов війни та змін, які вона диктує, і водночас змушена по-іншому ставитися до власного життя, життя близьких, по-іншому сприймати смерть у буденному світі, який змінився і став небезпечним. Основними проявами ставлення до смерті сучасної молоді в умовах війни є підвищена тривожність страх, депресія, зниження емпатії, емоційна нестійкість, відчуття безнадії, втрата сенсу життя.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в контексті війни підтвердили гіпотезу, що війна має значний вплив на їх ставлення до смерті. Молодь під час війни має здебільшого (25, 50%) низький рівень страху смерті. Вони спокійно відносяться до смерті, приймають її як природнє і неминуче явище. Ймовірно, вони розвинули психологічні механізми адаптації до умов війни та свідомо сприймають ризики, пов'язані з військовими діями. (28%) проявили середній (помірний) рівень страху до смерті в умовах війни. Вони відчувають тривогу та невпевненість в обличчі загрози смерті під час війни. Їм складніше приймати смерть як природне явище, але вони можуть не переживати надмірних страхів. 11, 22% молодих людей проявили високий рівень страху та тривоги до смерті. Вони відчувають паніку, стрес, тривожність. Тобто, у молодих людей значно знизився рівень страху до смерті під час війни через звичку адаптуватися до небезпечних ситуацій і приймати ризики як частину свого повсякденного життя.

Визначено шляхи оптимізації ставлення молоді до смерті в контексті військових дій.Основними шляхами, які можуть допомогти молодим людям оптимізувати їхнє ставлення до смерті під час війни є психологічна допомога, просвітницька діяльність, організація спільних, групових заходів, створення сприятливого, безпечного середовища для обговорення теми смерті, розвиток емпатії та життєстійкості, спілкування з близькими на тему страхів смерті.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

* 1. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27–48.
	2. Булах І. С. Вивчення специфіки прояву страхів особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум*. 2017. № 2. С. 118–130.
	3. Буренкова А. В. Страх смерті у молоді: філософсько-психологічне осмислення. Освіта та наука – 2015: матеріали звітно-наукової конференції студентів Інституту філософської освіти та науки. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. С. 175–177.
	4. Вітвіцька А. Я., Бригадир М. Б. [Як говорити з дітьми про війну, смерть і втрату](http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/download/143/139). Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи. 2022. № 2. С. 130–132.
	5. Гаркавенко Н. В., Доскач С. С. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. *Молодий вчений*. 2023. № 2 (114). С. 147–150.
	6. Дерев’янко С. П. Російсько-українська війна як загроза емоційному благополуччю сучасної молоді. *Психологія. Соціологія*. 2022. № 6. 358–361.
	7. Забрοцький М. Вікοва психοлοгія: навч. пοсіб. Київ : МАУП, 2018. 92 с.
	8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка. 2016. № 3. С. 180–192.
	9. Ізьянова О. В. Особливості корекції психотравмуючого досвіду особистості підлітка під час війни. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 68 с.
	10. Католик Г. В., Біннебезель Й. Сприйняття страху смерті в контексті замісної реляційної терапії та танатопедагогіки. *Психологія і особистість*. 2015. № 2. С. 208–225.
	11. Католик Г. В., Стульківська М. М. Сприйняття дітьми смерті. Вікові та больові аспекти. *Соціально-правові студії.* 2020. № 2 (8). С. 210–217.
	12. Католик Г. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід). Львів: Місіонер, 2022. 352 с.
	13. [Кириленко Т. С.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9A%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A2$) Особливості переживання страху смерті в різних життєвих ситуаціях: когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. [*Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9672840)*.* 2012. № 14. С. 135–145.
	14. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
	15. Климчук В. О., Горбунова В. В., Мойсієнко Я. В. Ставлення до смерті та проблема розвитку его-ідентичності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота* : науково-практичний освітньо-методичний журнал. 2011. № 5. С. 13–17.
	16. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 138 с.
	17. Краснокутський М. І. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 9. С. 133–144.
	18. Кузнецов О. А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери особистості в умовах воєнного стану. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 75 с.
	19. Курова А. В. Емоційно-цінніснa пapaдигмa дослідження психологічного здоpов’я в умовaх невизнaченості. *Габітус.* 2022. № 39. С. 217–223.
	20. Лисенко Л. М. Вікова психологія. Харків : ХНПУ, 2020. 112 с.
	21. Малик Я., Малишева А. Образ смерті в уяві людей: теоретичні розвідки. *InterConf.* 2021. № 90. С. 181–189.
	22. Махниборода Д. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни. Київ, 2023. 67 с.
	23. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Наука та безпека*. 2022. № 2. С. 205–207.
	24. Мирончак К. В. Дослідження страху смерті: труднощі та перспективи. Психологічні науки: проблеми і здобутки. Київ : КиМУ, 2015. С. 161–175.
	25. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю як технологія життєтворення особистості. Київ : Міленіум, 2016. 178 с.
	26. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.
	27. Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. *Психологія*. 2012. № 2. С. 361–370.
	28. Мирончак К. В. Емпіричні параметри страху смерті як способу організації життєвого досвіду. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Психологічні науки*. 2016. № 3 (1). С. 65–69.
	29. [Мойсієнко Я. В.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9C%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%AF$) Ставлення до смерті як предмет психологічного дослідження. [*Наука і освіта*](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9616225). 2014. № 5. С. 57–63.
	30. [Морозов А. Ю.](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=REF&P21DBN=REF&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D0%B2%20%D0%90$) Страх смерті як екзистенційна проблема. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка. Київ, 2007. 19 c.
	31. Нестеренко П. Смерть та безсмертя особистості як світоглядна проблема. *Філософсько-політологічні. студії*. 2021. № 35. С. 94–104.
	32. Ольховецький С. М., Ольховецький В. С. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : монографія. Умань : УДПУ, 2018. 157 с.
	33. Павлик Н. В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. Спільнота в умовах воєнного конфлікту. 2018. № 4. С. 37– 41.
	34. Паук М. Ставлення до смерті як екзистенційна проблема: психологічний аспект. *Психологічні проблеми сучасності*. 2016. № 8. С. 41–43.
	35. Пиголенко І., Пиголенко Ю., Кукса К. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров’я українців. *Габітус.* 2023. № 45. С. 27–34.
	36. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
	37. Попелюк Т. А. Життя та смерть у контексті української соціонормативної культури. *Мультиверсум*: філософський альманах. 2003. С. 132–142.
	38. Похілько Д. С. Травматичні фактори війни: вплив на дитячу психіку. *Психологія*. 2017. № 2. С. 2–5.
	39. Садковий О. В. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смисловий аспект. Київ : Освіта, 2009. 185 с.
	40. Семеняга А. Д. Вікові особливості переживання страху смерті. Херсон : ХДУ, 2020. 50 с.
	41. Скіцан І. П. Основні ознаки наявності страхів у молодших підлітків і шляхи їх подолання. The I International Science Conference on Multidisciplinary Research. 2021. № 3. С. 961–964.
	42. Судакова О. С. Досвід психологічного супроводу при психотравмуючій події в умовах військових дій та артилерійських обстрілів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 2 (49). С. 183–188.
	43. Чорна Н. І. Психологічна підтримка підлітків під час війни: проблеми та перспективи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 4 (66). С. 35–40.
	44. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Xарків : Ранок, 2007. 640 с.
	45. Шульга H., Чухрій К. Психологічні особливості переживання екзитсенціального страху смерті у юнацькому віці. *Психологічний часопис.* 2017. № 3. С. 177–188.
	46. Яковлева Л. В. Психологічна допомога підліткам, які пережили воєнні події. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2016. № 4 (6). С. 125–129.
	47. Ялом І. Питання життя і смерті. Харків : КСД, 2021. 272 с.
	48. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 304 с.
	49. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров’я особистості. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 106–113.
	50. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров’я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 25. С. 12–19.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Анкета**

**Моє ставлення до смерті (К. В. Мирончак)**

Анкета призначена для вивчення ставлення молоді до теми смерті та пов'язаних із нею аспектів, таких як особисті переконання, уявлення про смерть. Вона спрямована на з'ясування різноманітних точок зору, а також на відображення того, як ставлення до цієї теми може впливати на емоційний стан та психологічний комфорт молоді.

*Дайте відповіді на запитання*

Ім`я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Як ви ставитеся до теми смерті?

а) позитивно

б) нейтрально

в) негативно

2. Як ви уявляєте смерть?

а) як природний процес

б) як щось невідоме

в) як жахливу подію

г) інше (вказати) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Чи думали ви коли-небудь про власну смерть?

а) так

б) ні

4. Як ви вважаєте, чи можливо прийняти смерть як частину життя?

а) так

б) ні

в) ще не визначився

5. Чи втрачали ви когось із близького?

а) так

б ні

6. Як ви справляєтеся із втратою когось близького?

а) легко відпускаю

б) трошки важко, але я знаходжу підтримку

в) це дуже тяжко і важко прийняти

–––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––

7. Чи впливає ваше ставлення до смерті на ваші щоденні рішення та вчинки?

а) так

б) ні

в) не впевнений/впевнена

8. Як ви вважаєте, чи потрібно говорити відкрито про смерть у суспільстві?

а) так, це важливо

б) ні, це не приємно

в) залежить від ситуації

9. Які чинники впливають на ваше ставлення до смерті?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Якщо б ви могли змінити щось у своєму ставленні до смерті, що б це було?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дякуємо за відповіді!

**Додаток Б**

**Методика «Відношення до смерті»**

Методика призначена для того, щоб оцінити висловлювання молоді щодо їх поглядів на відношення до смерті. Анкета досліджує, яке значення молода людина приділяє смерті, її погляди на це явище: чи приймає вона його, уникає або боїться. Найбільш адаптивним вважається нейтральне прийняття, погляд на смерть як на природне, необхідне, не погане, і не хороше явище.

*Інструкція*: Будь-ласка, обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь вашої згоди/незгоди з кожним твердженням:

 1-абсолютно не згоден(а);

2- не згоден(а);

3- скоріше не згоден(а);

4- не впевнений(а);

5- скоріше згоден(а);

6-згоден(а);

7- абсолютно згоден(а)).

Пам'ятайте що не існує правильних чи неправильних відповідей

1. Перспектива власноії смертіі викликає у мене занепокоєніня. 1 2 3 4 5 6 7

2. Смерть сліід розглядати як прироідну, незрушну і невіідворотну подію. 1 2 3 4 5 6 7

3. Мене засмучіує, що все закіінчиться смертю. 1 2 3 4 5 6 7

4. Смеріть дає порятунок віід цього страшного свііту. 1 2 3 4 5 6 7

5. Коіли б думка про смеріть не приходила меніі в голову, я намагаюся віідволіктися віід неї. 1 2 3 4 5 6 7

6. Я намагаюся нііколи не думати про сміерть. 1 2 3 4 5 6 7

7. Я віірю, що рай буде наібагато кращим міісцем, нііж цей світ. 1 2 3 4 5 6 7

8. Сміерть – природня частиіна життя. 1 2 3 4 5 6 7

9. Смеірть це возз'єднання з Богом і віічна благодать. 1 2 3 4 5 6 7

10. Смерть обііцяє нове, блаженніе життя. 1 2 3 4 5 6 7

11. В ціілому я уникаю дуімок про смерть. 1 2 3 4 5 6 7

12. Той фаікт, що смерть покладіе край всьому, що я знаію, лякає мене. 1 2 3 4 5 6 7

13. Я уявляю смеріть як звіільнення від зеімних страждань. 1 2 3 4 5 6 7

14. Смерть – всього лишіе частина проціесу життя. 1 2 3 4 5 6 7 64

15. Я уявіляю смерть як перехіід у віічне і благодатне міісце. 1 2 3 4 5 6 7

16. Я намагаюсія не мати спраіви з темою смертіі. 1 2 3 4 5 6 7

17. Я уявіляю смерть як звіільнення віід тягаря цьому життіі. 1 2 3 4 5 6 7

18. Невизначеніість того, що станеться піісля смертіі, турбує мене 1 2 3 4 5 6 7

Інтерпретація результатів:

– страх смерті: 1, 5, 6, 11, 12, 16, 18;

– прийняття смерті: 2, 8, 14;

– релігійні переконання: 7, 9, 10, 15;

– смерть як звільнення: 4, 13, 17

Високий рівень:

– страх смерті: виражений страх і занепокоєння щодо смерті;

– прийняття смерті: спокійне прийняття смерті як природної частини життя;

– релігійні переконання: сильна віра в потойбічне життя;

– смерть як звільнення: бажання звільнитися від тягаря земного життя.

Середній рівень:

– страх смерті: усвідомлення смерті як неминучого, але без вираженого страху чи занепокоєння;

– прийняття смерті: розуміння смерті як природної частини життя, але з емоційними складнощами;

– релігійні переконання: віра в потойбічне життя, але з певними сумнівами або запитаннями;

– смерть як звільнення: визнання можливості звільнення від тягаря земного життя, але без однозначного прийняття.

Низький рівень:

– страх смерті: низький рівень страху перед смертю;

– прийняття смерті: складне прийняття смерті, емоційна напруга;

– релігійні переконання: слабка віра в потойбічне життя;

– смерть як звільнення: неготовність до звільнення від земного життя.

**Додаток В**

**Методика-шкала «Страху смерті»**

Ця методика досліджує ступінь страху або тривоги, пов'язаної з різними аспектами смерті та її можливих обставин. Загальна сума балів за всі твердження може надати відображення загального рівня страху смерті або тривоги, а також показати, які конкретні аспекти смерті більше або менше хвилюють учасника дослідження.

*Інструкція*: Будь-ласка, дайте віідповіді на подані нижче запитіання та обведііть цифру, яка найкраще віідображає ступінь вашоії згоди/незгоди з кожним твердженням:

1 – «таік»;

2 – «скорііше так, ніж ні»

3 – «скорііше ні»;

4 – «ніі, це не так»

1. Я дуже боюіся, що зіі мною може статися серцеівий напад. 1 2 3 4

2. Меніі страшно думати про те, що меніі може знадобитися хіірургічна операція. 1 2 3 4

3. Я дуіже боюсь помертіи. 1 2 3 4

4. Я здригіаюсь, коли чую роізмови про війну. 1 2 3 4

5. Я не дуіже-то й боюсь захворііти на рак. 1 2 3 4

6. Я зовсіім не боюся померіти. 1 2 3 4

7. Я боюся боліісної смерті. 1 2 3 4

8. Я часто засміучуюсь віід того, що час леітить так швидко. 1 2 3 4

9. Я чаісто думаю, яким коротіким насправдіі є життя. 1 2 3 4

10. Тема жиіття після смертіі сильно хвилює міене. 1 2 3 4

11. Думки про смеріть ніколи не віідвідували мене. 1 2 3 4

12. Дуімки про смерть ріідко приходять меніі в голову. 1 2 3 4

13. Я боюся несподііваної смерті. 1 2 3 4

Інтерпретація результатів методики:

***Високий рівень***: 1–15 балів

***Середній рівень***: 16–35 балів

***Низький рівень***: 36–52 балів

*Високий рівень страху смерті:*Учасник виявляє виражений страх або тривогу щодо різних аспектів смерті. Може вказувати на потребу подальшого дослідження або втручання з боку фахівця.

*Середній рівень страху смерті:* Учасник може демонструвати помірний ступінь страху або тривоги, який є типовим для багатьох людей.

*Низький рівень страху смерті*: Учасник може володіти меншим страхом або тривогою, пов'язаною з різними аспектами смерті. Може вказувати на відносно спокійне ставлення до цієї теми.