

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2024 року

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

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665Мз групи

Гребелюк Ольга Миколаївна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Яблонський Андрій Іванович

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці Гребелюк Ольгі Миколаївні.

Тема роботи: **«Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни»** затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.

1. Об'єкт дослідження – психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни.
2. Предмет дослідження – фактори, що впливають на це ставлення, механізми формування психологічної реакції на загрозу смерті, а також способи подолання негативних наслідків такого ставлення.
3. Завдання дослідження:
 - 1) розкрити проблему життя та смерті в руслі ціннісно-смислових орієнтацій;
 - 2) дати характеристику факторів, що визначають ставлення молоді до смерті в умовах військового стану;
 - 3) з'ясувати роль культурних та соціальних чинників у формуванні поглядів на смерть;
 - 4) розробити психокорекційну програму з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті;
 - 5) експериментально перевірити ефективність розробленої програми.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Яблонський Андрій Іванович к.психол.н., доцент	21 вересня 2023 року _____	31 січня 2024 року _____

1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	02.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	23.10.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні аспекти розуміння життя та смерті в руслі ціннісно-сміслових орієнтацій особистості.	15.11.2023 р.
3.2.	Розділ 2. Методологія дослідження впливу війни на молодь в Україні та психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни.	30.11.2023 р.
3.3.	Розділ 3. Експериментальне дослідження особливостей ставлення молоді до смерті в період війни.	15.12.2023 р.
4.	Висновки.	18.12.2023 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	20.12.2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	27.02.2024 р.

Студентка

(підпис)

Ольга ГРЕБЕЛЮК

Науковий керівник

(підпис)

Андрій ЯБЛОНСЬКИЙ

АНОТАЦІЯ

Гребелюк О. М. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в контексті війни. На сьогодні важливою задачею сучасної психології є дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни, а також розробка та перевірка ефективності психокорекційних програм, які спрямовані на підвищення стресостійкості, оптимізацію емоційного стану, формування позитивного ставлення до життя, зниження страху смерті, підтримку духовності та пошук сенсу життя в молоді, яка зазнає впливу війни.

Розглянуто теоретичні аспекти розуміння життя та смерті в руслі ціннісно-сміслових орієнтацій особистості, сформульована методологія дослідження впливу війни на молодь в Україні та психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни, а також здійснене експериментальне дослідження особливостей ставлення молоді до смерті в період війни. Об'єктом дослідження є психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни.

Наукова новизна полягає в тому, що була здійснена реалізація психокорекційних програм з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті, а також здійснена перевірка ефективності психокорекційних програм до особливостей ставлення молоді до смерті в період війни.

Ключові слова: молодь, смерть, війна, психокорекційна програма, депресія, тривога, адаптація.

ANNOTATION

Grebelyuk O. M. The psychological features of young people's attitude to death in the context of war.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in specialty 053 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualification work is devoted to the study of the psychological characteristics of young people's attitude to death in the context of war. Today, an important task of modern psychology is the study of the psychological features of the attitude of young people to death during the war, as well as the development and verification of the effectiveness of psychocorrective programs aimed at increasing stress resistance, optimizing the emotional state, forming a positive attitude to life, reducing the fear of death, supporting spirituality and the search for the meaning of life in youth affected by war.

The theoretical aspects of the understanding of life and death in line with the value-meaning orientations of the individual were considered, the methodology for researching the impact of war on youth in Ukraine and the psychological characteristics of young people's attitude to death during the war were formulated, as well as an experimental study of the characteristics of young people's attitude to death during the war was carried out. The object of research is the psychological characteristics of young people's attitude to death in the context of war.

The scientific novelty is that psychocorrective programs were implemented to improve the psychological state of youth during the state of war and their impact on the specifics of the attitude to death, as well as the effectiveness of psychocorrective programs on the specifics of the attitude of young people to death during the war.

Keywords: youth, death, war, psychocorrective program, depression, anxiety, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗУМІННЯ ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ В РУСЛІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ	11
1.1. Поняття «життя» і «смерть» в сучасній психологічній науці.....	11
1.2. Вплив критичних ситуацій на відношення молоді до життя та смерті	17
1.3. Фактори, що визначають ставлення молоді до смерті в умовах військового стану.....	23
1.4. Страх смерті в структурі життєвого досвіду особистості.....	34
Висновок до 1 розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА МОЛОДЬ В УКРАЇНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ	41
2.1. Характеристика вибірки та опис методик дослідження особливостей ставлення молоді до смерті в період війни.....	41
2.2. Аналіз результатів дослідження	49
2.3. Роль культурних та соціальних чинників у формуванні поглядів на смерть	57
Висновок до 2 розділу.....	66
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ	67
3.1. Реалізація психокорекційних програм з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті.....	67
3.2. Перевірка ефективності психокорекційних програм до особливостей ставлення молоді до смерті в період війни.....	76
Висновок до 3 розділу.....	83
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ставлення до смерті є одним з найважливіших та найскладніших психологічних феноменів, який впливає на життя людини, її цінності, мотивацію, поведінку та особистісний розвиток. Смерть є неминучою реальністю, з якою кожен із нас стикається протягом життя, але не кожен готовий до неї психологічно. Страх смерті може бути джерелом тривоги, депресії, агресії, відчаю, а також стимулом до саморозвитку, самопізнання, пошуку сенсу життя та духовності. Ставлення до смерті залежить від багатьох факторів, таких як вік, стать, освіта, релігія, культура, особистісні особливості тощо.

Останні роки в Україні були складними через війну, що призвело до тиску на молодь та її ставлення до життя та смерті. Молодь, зокрема, військовослужбовці, волонтери, люди, які втратили близьких від смерті, зіткнулися з різними психологічними проблемами, пов'язаними зі стресом, тривогою, депресією та іншими. Отже, дослідження ставлення молоді до смерті в контексті війни в Україні є важливим для розуміння психологічної та емоційної складових молоді та розробки ефективних програм для допомоги молоді, яка знаходиться під впливом війни.

Тому важливою задачею сучасної психології є дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни, а також розробка та перевірка ефективності психокорекційних програм, які спрямовані на підвищення стресостійкості, оптимізацію емоційного стану, формування позитивного ставлення до життя, зниження страху смерті, підтримку духовності та пошук сенсу життя в молоді, яка зазнає впливу війни.

Дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в контексті війни займається багато науковців з різних країн світу.

Метою дослідження є вивчення психологічних аспектів, що впливають на ставлення молоді до смерті під час воєнних дій, а також виявлення факторів, які впливають на формування такого ставлення.

Сформована мета передбачає розв'язання **завдань**:

1. Визначити основні поняття теми;

2. Дослідити вплив критичних ситуацій на відношення молоді до життя та смерті;
3. Проаналізувати психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни;
4. Виявити яке зараз становище в країні після повномасштабного вторгнення.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни.

Предметом дослідження є фактори, що впливають на це ставлення, механізми формування психологічної реакції на загрозу смерті, а також способи подолання негативних наслідків такого ставлення.

Методи дослідження. Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: теоретичні (аналіз і синтез наукової, навчально-методичної літератури для порівняння, зіставлення різних поглядів на досліджувану проблему, визначення понятійно-категоріального апарату), емпіричні (спостереження, анкетування, опитування), методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Експериментальною базою дослідження виступала група осіб, яка включає молодь у віці від 20 до 35 років, що проживає на території України в умовах війни (експериментальна група), та молодь яка змушена була виїхати закордон (контрольна група). Дослідження охоплює різні вікові групи, а також враховує розподіл за статтю. Загальна кількість респондентів складає 60 осіб, із них 50% – чоловіки та 50% – жінки.

Гіпотеза. Молодь, яка переживає війну в Україні, має особливості ставлення до смерті, які відрізняються від тих, що спостерігаються у молоді, яка виїхала за кордон. Ці особливості можуть бути пов'язані зі страхом, тривогою, депресією та іншими емоційними реакціями на війну. Крім того, можливо, що існують різні підходи до смерті в контексті війни в залежності від різних факторів, таких як вік, стать, освіта, соціальний статус тощо.

Практичне значення:

1. Психологічна підтримка та реабілітація:

– Розуміння психологічних особливостей допомагає розробляти ефективні програми психологічної підтримки для молоді, яка пережила травматичні військові події.

2. Розробка освітніх програм:

– Освітні програми, спрямовані на формування психологічної стійкості та адаптації молоді до стресових ситуацій, можуть бути розроблені на основі розуміння їхнього сприйняття смерті в контексті війни.

3. Стратегії роботи з молоддю:

– Врахування психологічних особливостей допомагає в розробці стратегій роботи з молоддю в умовах військового конфлікту, сприяючи їхній соціальній адаптації та психологічній стабільності.

4. Політичне та громадське прийняття рішень:

– При розробці політичних та громадських стратегій важливо враховувати вплив військових конфліктів на психологічний стан молоді, щоб робити більш обдумані та гуманні рішення.

5. Креативні техніки та мистецтво для самовираження:

– Використання креативних технік та мистецтва може слугувати засобом самовираження та психотерапії, сприяючи подоланню емоційних та психологічних труднощів.

6. Підготовка фахівців:

– Врахування психологічних особливостей ставлення молоді до смерті є важливим в аспекті підготовки фахівців, таких як психологи, соціальні працівники та педагоги, для ефективного надання підтримки.

Розуміння та урахування психологічних аспектів ставлення молоді до смерті в умовах війни може значно поліпшити ефективність програм та стратегій, спрямованих на забезпечення психічного здоров'я та соціальної адаптації цієї групи.

Теоретична значущість полягає у вивченні та аналізі ключових теоретичних практичних аспектів, пов'язаних із психологічними та соціокультурними впливами воєнного конфлікту на молодь. Дослідження спрямоване на розкриття особливостей

формування ставлення до смерті у важких умовах воєнного періоду, розуміння механізмів психічного захисту та адаптації молоді до стресових ситуацій.

Практична значимість полягає в реалізації психокорекційних програм з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті, що дає позитивні ефекти.

Надійність і достовірність результатів забезпечено багатоплановим теоретичним та емпіричним дослідженням проблеми; застосуванням емпіричних методів, які відповідають меті та завданням дослідження; адекватним застосуванням математико-статистичного апарату обробки отриманих даних.

Структура магістерської роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи 82 сторінки. Робота містить 10 рисунків, 9 таблиць. Список використаної літератури складає 54 праці українських та зарубіжних авторів. Обсяг додатків складає 1 сторінка.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗУМІННЯ ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ В РУСЛІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття «життя» і «смерть» в сучасній психологічній науці

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 внесла свої корективи у цінності й бачення. Різке збільшення кількості смертей у період війни не може не відбитися на психологічному сприйнятті молодих людей. Смерть є припинення, зупинка всіх біологічних та фізіологічних процесів в організмі людини. Смерть має двоякий початок: з одного боку, це – біологічне явище, що пояснюється рядом природних факторів. Але смерть водночас є і неминучим наслідком війни, що впливає на людину, адже розвиток суспільства і сприйняття феномену смерті взаємопов'язані, мають специфічні риси, властиві лише їм зараз і в цих умовах. Смерть і страх її можуть формувати у молодих людей закони та правила, визначати специфіку поглядів і ставлення до неї [3, с. 117].

Теоретичні підвалини розуміння життя та смерті в рамках ціннісно-смислових орієнтацій особистості є складовою частиною філософської антропології. Філософія здавна цікавилася питанням сенсу життя та смерті, зокрема, їх взаємозв'язком. Однією з основних філософських течій, яка вивчає питання про життя та смерть, є екзистенціалізм.

Екзистенціалізм зосереджується на індивідуальній особистості та її духовному житті. Він вважає, що людина має свободу вибору та відповідальність за свої дії і вчинки. Однак, існує велика кількість інших філософських підходів, які розглядають питання життя та смерті з різних точок зору [8].

З точки зору ціннісно-смислових орієнтацій особистості, життя та смерть можуть розумітися по-різному. Наприклад, релігійна орієнтація може включати віру

в життя після смерті, тоді як матеріалістична орієнтація вірить у відсутність життя після смерті. Однак, в будь-якому випадку, питання про сенс життя та смерті є центральним у розумінні життя існування людини.

Крім того, в рамках ціннісно-сміслових орієнтацій можуть виникати певні дискусії щодо того, як розуміти життя та смерть.

Поняття «життя» та «смерть» є фундаментальними в психології, оскільки вони впливають на багато аспектів життєдіяльності людини. У сучасній психологічній науці ці поняття вивчаються як з біологічної, так і з соціальної точки зору [10, с. 72].

Біологічний підхід вивчає життя та смерть як процеси, що пов'язані з біологічними функціями організму. Наприклад, дослідження процесів старіння та смерті клітини чи організму.

Соціальний підхід вивчає життя та смерть як соціально конструйовані поняття, що формуються в контексті культури, в якій живе людина. Наприклад, дослідження того, як культурні та релігійні установки впливають на сприйняття життя та смерті.

Життя в психології розглядається як складна система проявів біологічної, психологічної та соціальної природи, а також як складна система різноманітних життєвих ситуацій, що впливають на особистість та її розвиток.

У контексті війни, життя може бути під загрозою через ризик смерті або травматичні події, які можуть відбутися в процесі бойових дій. В такій ситуації, особистість може відчувати стрес, тривогу та страх, а також почуватися безпомічною і незахищеною [12].

Смерть в психології вважається невід'ємною частиною життя, але в контексті війни, вона може стати реальністю для багатьох людей. Смерть може викликати сильні емоції у людей, такі як жаль, гнів, страх, та незнання, що станеться далі.

В цій ситуації, психологічні аспекти життя та смерті є особливо важливими, оскільки можуть відігравати роль в реакції людини на стресові ситуації та наслідки війни. Розуміння психологічних процесів, що відбуваються в цих ситуаціях, може допомогти у підготовці та захисті молоді від негативних наслідків війни.

З точки зору психології, життя та смерть розглядаються як процеси, що мають певну ціннісну орієнтацію для людини. Ціннісні орієнтації включають у себе індивідуальні, соціальні та культурні аспекти [12].

Критичний аналіз існуючих на сьогодні підходів у висвітленні та розумінні таких понять як «життя» та «смерть» дозволив нам виділити та обґрунтувати чотири основні напрямки, які розвиваються у сучасній психологічній науці:

1. Вивчення психології смертельно хворих (неоперабельні онкологічні хворі, смертельно поранені, помираючі) і шляхів психологічної допомоги їм (А.В. Гнездилов, К. і С. Гроф, І. Кюблер-Росс, З. Левин, К. і С. Саймонтоні, Дж. Хеліфакс та ін.).

2. Дослідження причин суїцидів і суїцидальної поведінки, станів, що передують їм, а також можливих напрямків профілактики суїцидів (А.Г. Амбрумова, О.В. Боєнако, А.В. Маров, Ю.М. Лях, В.О. Тихоненко, О.В. Тимченко та ін.).

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

4. Дослідження спогадів людей, що одержали досвід помирання в результаті клінічної смерті (Б. Грейсон, О.П. Лаврин, Р. Моуді, А. Форд, Б. Харріс та ін.) [20].

Розглянемо докладніше виділені нами основні напрямки психологічних досліджень у розумінні таких понять як «життя» та «смерть».

Перший напрямок. Відношення до смерті у смертельно хворих людей С. Гроф підрозділяє на кілька стадій [26].

Їх відношення й сприйняття залежать від стадії захворювання, на якій перебуває хворий, і міняється при переході хвороби з однієї фази в іншу. Смерть стає для хворої людини або 10 ворогом, з яким ця людина бореться чи від якого намагається втекти, або довгоочікуваним рятівником від болю і страждань.

Другий напрямок займається дослідженням причин суїцидів і, у зв'язку із цим, – відношенням до життя й смерті людей, які входять до групи ризику суїцидальної поведінки. Відношення до смерті у таких людей відрізняється від загальноприйнятого за деякими пунктами: власна смерть здається їм найбільш

прийнятним способом вирішення всіх особистих проблем; часто вона носить привабливий характер; рівень цінності життя для них нижче, ніж в інших людей.

Третій напрямок розглядає відношення людини до смерті в якості складного, багат шарового й багатопланового утворення, що відбиває загалом основні вікові, соціальні, релігійні розбіжності, регіональні й національні особливості.

Четвертий напрямок вивчає те, що відчуває людина в момент смерті та в перші хвилини після неї. Б. Грейсон і Б. Харрис відзначають, що завдяки досягненням медичної реанімаційної техніки число людей, які відчували передсмертні переживання, постійно зростає. Цей досвід, за їх словами, «часто закладає насіння, яке негайно або поступово проростає і приводить до потужного духовного підйому» [27, с. 66].

Однак дуже часто людина, що зазнала передсмертних переживань, починає сумніватися у своєму психічному здоров'ї, що призводить до ряду емоційних і соціальних проблем. Психологи, які працюють у цьому напрямку, зайняті вивченням не тільки змісту подібних переживань, але й того, як можна допомогти людям пристосуватися до своїх переживань та їхніх наслідків, адже часто таке пристосування вимагає перегляду всіх цінностей, інтересів і відносин.

Психологія на початку ХХ століття «підхопила» з рук філософії образ смерті, що став на той час жахливим, неприйнятним для людини й повністю розділений з життям. Така «спадщина», що дісталася першим концепціям у психології (біхевіоризму і психоаналізу), виразилася у відхиленні й недостатній увазі до теми смерті. Особистість, організм, психіка й, відповідно, ціль всього людського життя розумілися в даних напрямках досить механістично [29].

Але, розвиваючись, наука про душу стала прагнути повернути поняттям «життя» й «смерть» колись загублену гармонію. Це висвітилося не тільки у визнанні їх законного місця в системі психологічних знань і впливі на становлення особистості, але й у визнанні їх тісного взаємозв'язку. Мабуть, не випадково А. Angyal відмічав, що «...оскільки ріст припускає порушення старих стереотипів, готовність до свого роду «смерті» є обов'язковою умовою життя» [27].

Поняття життя й смерті стали наближатися одне до одного, усе більше інтегруючи в собі досвід людського існування.

В сучасній психологічній науці поняття життя і смерті розглядаються з різних позицій та теоретичних підходів. Ось деякі ключові аспекти:

1. Розвиток особистості:

- Життя як розвиток: Багато сучасних теорій психології розглядають життя як процес постійного розвитку особистості, з фокусом на психосоціальних та психофізіологічних аспектах.

- Кризи та трансформації: Поняття криз та переходів в житті розглядається як ключовий елемент формування особистісної ідентичності.

2. Ставлення до смерті:

- Термінаційна модель: Деякі психологічні підходи розглядають смерть як природний етап в розвитку особистості, підкреслюючи важливість підготовки до завершення життя.

- Травма та втрата: Психологія травми та втрати вивчає, як індивід реагує на смерть близьких та впорядковує свої власні емоції у контексті втрати.

3. Психологія щастя та задоволення:

- Цільове напрямок: Деякі дослідження зосереджені на тому, як життя здійснюється через досягнення цілей, забезпечення особистого задоволення та щастя.

- Особистісні фактори: Вивчення того, як характеристики особистості впливають на сприйняття життя та власних можливостей.

4. Психологія смутку та траури:

- Процес траури: Розглядається, як індивіди переживають втрату, рухаючись через різні етапи траури та адаптуючись до нових реалій.

- Важливість ритуалів: Ритуали і символіка управління горем та втратою розглядаються як спосіб психологічної підтримки [28, с. 366].

Ці підходи взаємодіють, створюючи багатогранний образ вивчення життя і смерті в сучасній психологічній науці.

Для того, щоб чіткіше побачити динаміку уявлень про життя й смерть у психологічній науці ХХ століття, розглянемо уявлення різних психологічних шкіл

відносно цих проблем більш детально. У зв'язку з тим, що розробкою цієї тематики, за цілком певних причин, довгий час займалися в основному закордонні дослідники, то й у своєму огляді ми будемо здебільшого орієнтуватися на їхні праці, ніж на роботи вітчизняних психологів.

Гуманістична психологія глибоко сягає «коріннями» в екзистенціальну філософію, розроблену такими європейськими мислителями й письменниками як С. Кьєркегор, К. Ясперс, М. Хайдеггер і Ж.-П. Сартр. Розвиток і становлення особистості в гуманістичній психології розглядається як творчий пошук людиною свого призначення, згоди із собою, актуалізації своїх можливостей. Представники гуманістичного напрямку в психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.) розглядають тенденцію до саморозвитку й особистісного росту як споконвічну здатність особистості [53].

Розуміння сенсу життя людини й відношення до її смерті змінювалося у психологічній науці відповідно із її розвитком від психоаналітичного підходу до екзистенціально-гуманістичного. На сучасному етапі розвитку психологічного знання з'являється тенденція до все більшої інтеграції понять «життя» й «смерті» в цілісний досвід особистості й визнання значущості подібного досвіду для особистісного росту й самоактуалізації. Тому спробуємо розглянути більш докладно, як розуміється зіткнення людини зі смертю у критичних ситуаціях і які варіанти цього «зіткнення» можливі для особистості [28].

Саме той факт, що життя завжди сприймається у співвідношенні зі своїм результатом – смертю, усвідомлення своєї смертності найбільше й спонукають людину міркувати про сенс життя [32].

Мислителі різних епох і світоглядних концепцій неодноразово відзначали принципову значущість міркувань над сенсом життя.

Визначний Мікеланджело один раз помітив, що «...якщо ви бажаєте знову знайти себе та насолодитися собою, немає необхідності доставляти собі стільки розваг й стільки радостей, тож... треба подумати про смерть. Ця думка – єдине, що зберігає нашу єдність... Прояв цієї думки воістину дивний, тому що смерть, за самою

своєю природою, є нищівною, хоча також зберігає й підтримує всіх, хто про неї думає...» [12].

Про сенс життя люди найчастіше замислюються в моменти сильного переживання, що ставить їх життя під питання. Ця ж причина пов'язує, здавалося б, обидва несумісних шари буття – життя і смерть.

Отже, сучасні дослідження акцентують увагу на розвитку особистості, де життя розглядається як постійний процес еволюції та самореалізації. Теорії розвитку, психосоціальні моделі та підходи до формування ідентичності ставлять життя в контекст шляху особистісного зростання.

Важливість ставлення до смерті виокремлюється у психології травми, де вивчається вплив втрати та процеси травми. Смерть розглядається як невід'ємна частина життя, а психологія травми надає інструменти для подолання болю та втрати.

Психологічна наука також вивчає поняття щастя та задоволення, розглядаючи життя як пошук особистого благополуччя. Це відкриває можливості для розуміння того, як особистісні фактори впливають на сприйняття та якість життя.

Усі ці аспекти взаємодіють у сучасній психологічній науці, розширюючи наше розуміння та допомагаючи формувати психологічні підходи до життя та смерті в індивідуальному та колективному контексті. Збагачення цього розуміння може визначати способи покращення якості життя та психічного благополуччя в сучасному суспільстві.

1.2. Вплив критичних ситуацій на відношення молоді до життя та смерті

Критична ситуація в загальному виді у сучасній психологічній науці визначається як «ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб життя (мотивів, прагнень, цінностей і т. ін.)» [25].

Р.А. Ахмеров виділяє два підходи у вивченні життєвих криз: суб'єктивний і об'єктивний [13].

Суб'єктивний підхід вивчає людину, яка діє свідомо, яка ставить і реалізує свої цілі. Основним атрибутом суб'єкта життя є активність [2]. Активність проявляється як творче відношення до свого життя – життєтворчість [10]. Під суб'єктивним підходом розуміється урахування провідної ролі активності людини як суб'єкта в оптимальному визначенні успішної самореалізації в різних життєвих обставинах. Прихильниками суб'єктивного підходу до теорії кризи в закордонній психології є Е. Ліндеманн (1944), Дж. Каплан (1963), Дж. Якобсон (1974). Р. Мус і В.Д. Тсу (1977), а у вітчизняній – Л.І. Анциферова (1978) і Ф.Є. Василюк (1984).

Об'єктивний підхід означає більше урахування зовнішніх об'єктивних умов або внутрішніх закономірностей розвитку, незалежних від людини [12].

Як таке поняття «кризова ситуація» окремо від особистості не існує, тому що кризова ситуація розглядається людиною крізь призму суб'єктивного сприйняття. Криза у свідомості виникає як критичне відношення людини до самої себе у плані її самопізнання. А оскільки одним з головних моментів самопізнання виступає подолання людиною самої себе, на цьому рівні кризи можна розуміти, за словами В.М. Пряміцина, «як ексклюзивне подолання людиною самої себе та її інтеграцію в особистість» [14].

Тип критичної ситуації, з погляду Ф.Є. Василюка, складається з чотирьох параметрів – специфічної життєвої необхідності, зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності, стосовно яких здійснюється робота переживання, а також типу активності суб'єкта.

До критичних ситуацій автор відносить:

– Стрес, що розуміється як організмичний рівень функціонування } людини, що свідчить про напруженість вітальних потреб, що задовольняються регулярно, без тривалих відстрочок.

– Фрустрацію – критична ситуація, що виражається в незадоволенні предметно спрямованої потреби (мотиву) у результаті зіткнення з певним бар'єром, де труднощі реалізації мотиву діяльності стають непереборними, тобто переходять у ситуацію неможливості.

– Конфлікт, який, на відміну від фрустрації, виникає на основі двох внутрішніх спонукань, що відбиваються у свідомості у вигляді самостійних понять – цінностей. Внутрішній конфлікт протікає у формі особливого «ціннісного переживання».

– Кризу, яка, на думку автора, є ситуацією переживання неможливості реалізації життєвого задуму, що виникає в поворотних пунктах життєвого шляху особистості й завершується або збереженням колишнього життєвого задуму, або переродженням особистості, прийняттям нової життєвої стратегії, нових цінностей [25].

Криза переміщує людину в маргінальне положення або нейтральну зону; специфічне положення, коли звичні стереотипи мислення й поведінки вже не працюють, а нових – ще немає. Це час між кінцем і початком, «проміжний період». Під час знаходження у просторі між «тим, що вже зруйновано» і «тим, що ще не створено» людина може зрозуміти, що для того, щоб упоратися із критичним періодом у житті, їй треба зустрітися із собою. От, як пише про це Є. Йоманс: «Цей час, коли почуття занедбаності й самотності переживаються найбільш гостро, а старі символи здаються позбавленими сили, життя й сенсу. Проміжний період - це час питань, а не відповідей на них, це час вчитися любити питання, любити те, що поки не має рішення» [11].

В період кризи людина є відкритою для нового досвіду, а це значить, що криза може служити підставою для позитивних змін і стати важливим особистим досвідом. Біль, що відчуває людина у кризі, мотивує її на пошук нових шляхів рішення, ресурсів, на набуття нових навичок і, як наслідок, на подальший розвиток. Таким чином, характер кризи можна описати і як такий, що трансформує, тому що він одночасно несе не тільки відмову від старих звичних способів буття, але також пошук і вдосконалювання нових, більш прогресивних.

У багатьох випадках, такі події можуть викликати у людей шок, відчуття безпорадності та втрати контролю над життям, що може призвести до зміни їх поглядів на життя та смерть. Молодь може втратити віру в світ, у власні можливості,

стати більш песимістичними щодо майбутнього та більш орієнтованими на миттєвість, а не на майбутнє.

Однак, критичні ситуації можуть також викликати в людей бажання жити, збільшення відчуття цінності життя та пошуку способів покращити свої умови життя. Такі ситуації можуть викликати в людей сильний пошук мети життя та бажання допомогти іншим.

Як відомо, у своєму розвитку кожна людина проходить декілька універсальних для всього людства стадій, перехід на які супроводжується кризою. Е. Еріксон, наприклад, припускав, що повноцінно функціонуюча особистість формується тільки шляхом проходження у своєму розвитку послідовно всіх стадій і подолання кожної кризи, що супроводжує ту або іншу стадію розвитку [14].

Критичні ситуації, такі як війни, природні катастрофи, терористичні атаки чи епідемії, значно впливають на відношення молоді до життя та смерті. Нижче розглянуті ключові аспекти цього впливу:

1. Стрес та психічне здоров'я:

– Емоційний вплив: Критичні ситуації можуть викликати емоційний стрес та тривогу, що впливає на загальне психічне здоров'я та емоційну стійкість молоді.

– Травматичні наслідки: Події, пов'язані із загрозою для життя та безпеки, можуть викликати травматичні наслідки, які впливають на сприйняття життя та смерті.

2. Формування цінностей і призначення:

– Переосмислення цінностей: Критичні обставини можуть спричинити переосмислення життєвих цінностей та призначення, визначаючи, що є важливим для молоді.

– Пошук сенсу: Небезпека та втрати можуть посилити потребу в пошуку сенсу та значущості життя.

3. Сприйняття смерті:

– Свідомість власної смертності: Критичні ситуації можуть змусити молодь стати свідомою власної смертності, що впливає на їхні відносини з життям та ставлення до смерті.

– Розвиток стійкості: Деякі молоді люди, попри важкі обставини, можуть розвивати стійкість та робити акцент на цінностях та можливостях.

4. Спілкування та соціальна підтримка:

– Роль спілкування: Колективна дискусія та обговорення можуть впливати на формування загальних поглядів групи молоді на життя та смерть.

– Соціальна підтримка: Важливість соціальної підтримки у важких часах визначає, наскільки молодь володіє ресурсами для подолання труднощів та змін у ставленні до життя та смерті.

Отже, критичні ситуації можуть викликати різноманітні реакції від емоційного стресу до переосмислення життєвих цінностей, формуючи відношення молоді до життя та смерті в умовах непередбачуваного середовища.

Війна, як критична ситуація, має значний вплив на відношення молоді до життя та смерті. Ось найголовніші аспекти впливу:

1. Травматичний емоційний вплив:

– Психологічний стрес: Війна призводить до серйозного психологічного стресу, який впливає на емоційне становище молоді та їхнє загальне сприйняття життя.

– Травматичні втрати: Втрати товаришів, рідних чи власний досвід військових дій можуть створити травматичні втрати, які формують ставлення до смерті та життя.

2. Формування особистісних цінностей:

– Переосмислення цінностей: Війна може змусити молодь переосмислити свої життєві цінності, визначаючи, що насправді важливо в умовах конфлікту.

– Глибокі роздуми: Сприйняття бажаності миру та загальної несправедливості може впливати на формування глибоких роздумів про справедливість, моральність та життєве призначення.

3. Ставлення до смерті:

– Свідомість загрози: В умовах війни молодь стикається з реальною загрозою власного життя, що може змінювати сприйняття смерті та ставлення до власної смертності.

– Прагнення до безпеки: Бажання забезпечити безпеку та виживання може визначати рішення та погляди молоді на своє життя та перспективи.

4. Соціальна солідарність та взаємодія:

– Роль військового колективу: Зміна соціального середовища від громадського до військового може впливати на взаємодію та солідарність серед молоді.

– Психологічна підтримка: Важливість психологічної підтримки та спільної підтримки у важкі моменти визначає, як ефективно молодь вирішує питання ставлення до смерті та життя [30].

Отже, війна впливає на ментальний, емоційний та соціальний стан молоді, реорганізуючи їхнє ставлення до життя та смерті під впливом травматичного досвіду та несправедливості військових конфліктів.

Критичні ситуації, такі як війна, можуть значно впливати на відношення молоді до життя та смерті. Війна може призводити до втрати близьких людей, травм та стресу, що може викликати серйозні зміни у психічному стані та поведінці людей.

Залежно від контексту та умов, можуть виникати різні відношення до життя та смерті серед молоді під час війни. Деякі можуть стати більш цінувати життя та бути більш обережним у власній поведінці, адже вони побачили наочним прикладом, наскільки швидко все може закінчитися. Інші можуть відчувати безнадію та втрату інтересу до життя, що може призводити до депресії та інших психічних проблем.

Згідно з дослідженнями, молодь, яка пережила війну або інші критичні ситуації, може відчувати певний посттравматичний стрес, що може впливати на їхні відношення до життя та смерті. У таких випадках, підтримка і допомога можуть бути дуже важливими для того, щоб допомогти молоді відновитися та відновити їхнє позитивне ставлення до життя.

1.3. Фактори, що визначають ставлення молоді до смерті в умовах військового стану

Упродовж тисячоліть формувалися стереотипні уявлення серед людей про образ і поведінку чоловіка та жінки. Вони актуальні й нині, поширюються незалежно від індивідуальних особливостей та віку через призму гендерного бачення. Так, стереотипи відображають особистісні риси чоловіків та жінок, властивості їх поведінки. Американські дослідники Дж. Мак-Кі та А. Шеріффс наголошували, що образ типового чоловіка – це сукупність якостей, пов'язаних із соціально необмежуваним стилем поведінки, компетентністю та раціональними здібностями, активністю в суспільстві та працездатністю. На відміну від цього, образ жінки зазвичай включає соціальні та комунікативні навички, теплоту та емоційну підтримку. Загалом чоловікам властиво більше позитивних характеристик, ніж жінкам [49, с. 378].

Сприйняття смерті, відношення до цього процесу і стану, зміни сприйняття у своїх напрацюваннях розглядали Ф. Дольто, А. Захаров, І. Кон та інші. Вони розглядають ставлення людини до смерті як складної, багатопланової та багатогранної сутності, яка відображає, зазвичай, суттєві вікові, соціальні, релігійні та регіональні, а також національні особливості та відмінності [52].

У вітчизняній психології у структурі життєвого шляху особистості розглядалися критичні ситуації, а також пов'язані з ними особистісні зміни (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв).

Також важливою проблемою є соціально-психологічна підтримка юнаків і дівчат, які переживають батьківську втрату в умовах війни.

Цю тематику досліджували Ю. Заманаєва, Р. Кастенбаум, Д. Морган, Т. Новікова, В. Отрадинська, Р. Стевенсон та інші. Водночас, у науковому дискурсі бракує напрацювань аналізу психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни, соціально-психологічних технологій допомоги їй, методики уникання гострої травматизації особистості [33].

Ідеї Зигмунда Фрейда справили сильний вплив на розвиток психологічної науки. І хоча, як сказав І. Ялом, «...при всій його неймовірній інтуїції, тема смерті для нього залишалася сліпою плямою, що приховувала деякі очевидні аспекти внутрішнього світу людини» [29], почнемо з викладу саме поглядів З. Фрейда на проблему життя та смерті.

У своїх ранніх роботах, що стосуються теорії психоаналізу, Зигмунд Фрейд пов'язував страх смерті із тривогою. Він вважав, що тривогу викликають обставини, які асоціюються з ранніми, давно забутими ситуаціями страху та безпорадності; тривога в даних випадках може бути пов'язана з розлукою, страхом кастрації або ховатися в едіпових стадіях розвитку лібідо [29].

Цю ідею підтримував і його учень Отто Феникел, який вважав, що ідея власної смертності є суб'єктивно безглуздою, тому що цей страх приховує інші підсвідомі ідеї (наприклад, страх втрати любові; страх кастрації; страх перед власним збудженням, особливо перед сексуальним оргазмом) [27].

Пізніше З. Фрейд виділив два інстинкти, які рухають людиною, - це інстинкт життя – Ерос та інстинкт смерті – Танатос. Ці інстинкти – це сили, що володіють свідомим і несвідомим життям людини. Тож, Ерос прямо пов'язаний з ідеєю самозбереження, а Танатос із ідеєю того, що люди спонукаються прагненнями до саморуйнування й смерті. Таким чином, ці інстинкти перебувають у перманентному стані конфронтації [20].

З. Фрейд усвідомлював формотворну роль смерті стосовно життя: «Чи не краще приділити смерті належне місце в реальності та й у наших думках, визнати трохи більше значення нашого несвідомого устанавлення стосовно смерті, що ми дотепер так ретельно придушували? Згадаємо стару приказку: «Якщо хочеш зберегти мир, готуйся до війни». У дусі нашого часу більш правильно було б змінити її так: «Якщо хочеш приймати життя, готуйся до смерті» [20].

Ця концепція стала головною для Фрейда в останні роки його життя, хоча саме такий перегляд концепції не викликав великого ентузіазму серед його послідовників.

Однак, З. Фрейд виходить з того, що в сьогоденні смерті не існує; вона – майбутня подія. А оскільки ця подія, локалізована в майбутньому, ще не пережита по-

справжньому, то вона не може існувати в несвідомому, тож, не може впливати на поведінку. У такий спосіб З. Фрейд розглядав страх смерті або як різновид будь-якого первинного страху, або визначаючи прагнення до смерті як один із двох фундаментальних потягів, що лежать в основі всієї поведінки.

Епохальні відкриття Фрейда у сфері глибинної психології залучили багатьох блискучих мислителів, які, так чи інакше, з роками відійшли від свого вчителя й відкрили власні школи психоаналізу. Розглянемо ідеї щодо життя й смерті деяких з них.

Висунута Альфредом Адлером концепція неповноцінності є ширшою, ніж це здається на перший погляд; серед інших складових вона включає непевність і страх. І відповідно, прагнення до переваги, яке в остаточному підсумку, є прагненням до досконалості й закінченості, також припускає й пошуки сенсу життя. Більш глибоким, схованим почуттям, що стоїть за комплексом неповноцінності, є спогад про дитячу безпорадність, а в його основі – безсилля перед невідворотною смертю. У неможливості запобігти або контролювати смерть А. Адлер бачив глибинну основу почуття неповноцінності [20].

Еріх Фромм також намагався уточнити концепцію смерті Фрейда. На його думку, гіпотеза про існування інстинкту смерті вирізняється тим достоїнством, що вона відводить важливе місце руйнівним тенденціям, які не приймалися до уваги в ранніх теоріях Фрейда. Таким чином, якщо говорити про некрофілію як про одну з можливих життєвих орієнтацій, Е. Фромм мав на увазі тягу до руйнування – прагнення зробити життя механічним, контрольованим, омертвілим. Друга можлива орієнтація – біофілія, навпаки, характеризується інтенсивним спонуканням зберегти своє життя й гаряче любити все живе на Землі. Фромм визначав біофілію за допомогою таких якостей як турбота, відповідальність, повага й знання [20].

Аналіз факторів дозволяє визначити ключові впливові чинники, що визначають психологічну динаміку особистого ставлення молоді до смерті у воєнний період. Основні визначальні фактори можна розглядати в контексті психосоціального та особистісного підходу.

Психосоціальний аспект:

– Вплив воєнного середовища: Зміни в соціальній та культурній динаміці внаслідок воєнних подій формують особисте ставлення до смерті через призму колективного досвіду.

– Сприйняття загрози: Зростання загроз та неспокій у військовому конфлікті може активізувати механізми внутрішньої оборони та впливати на внутрішню стійкість до психологічних стресів.

Особистісний аспект:

– Психологічна готовність: Індивідуальний рівень психічної готовності до можливості смерті може бути визначальним у формуванні реакцій на воєнний стрес.

– Досвід та пам'ять: Особистий досвід втрат та пам'ять про події в війні впливають на формування уявлень про життя та смерть.

Механізми копіngu:

– Стратегії подолання: Різні психологічні стратегії, такі як віра, прийняття, активний вплив чи ухил від проблем, визначають, як особа реагує на екстремальні обставини.

– Психологічна підтримка: Наявність або відсутність психологічної підтримки визначає, наскільки ефективно людина може подолати емоційні труднощі.

Аналіз таких факторів вказує на важливість комплексного підходу при дослідженні та розумінні ставлення молоді до смерті в умовах військових дій, а також необхідність розвитку адекватних психологічних стратегій для підтримки та адаптації в умовах конфліктів [24].

Ставлення до смерті в умовах військового стану може бути складним і залежить від різноманітних факторів. А саме, має вплив:

Емоційний вплив військового середовища:

– Стрес та тривога: Постійна загроза для життя, бойові дії та травми можуть викликати емоційний стрес, що впливає на сприйняття смерті та власного життя.

– Психологічна адаптація: Деякі особи можуть розвивати механізми адаптації, зокрема військовий галузевий професіоналізм, що впливає на їхнє ставлення до смерті.

Солідарність та взаємодія:

– Вплив військового колективу: Спільний досвід воєнного середовища може формувати колективне ставлення до смерті та визначати реакції на втрати.

– Підтримка спільноти: Важливість взаємодії та підтримки від товаришів у формуванні емоційної стійкості.

Культурні та релігійні вірування:

– Вплив на традиції та цінності: Релігійні та культурні аспекти можуть надавати специфічний сенс смерті та допомагати в освоєнні втрат.

– Релігійні обряди: Проведення релігійних обрядів часто впливає на психологічний комфорт у військовому оточенні.

Моральні питання:

– Етика війни: Розгляд аспектів смерті в контексті етики та правил ведення війни.

– Особисті принципи: Як особисті моральні переконання впливають на ставлення до можливості смерті та військових дій [24].

Ці аспекти взаємодіють та визначають складну картину ставлення до смерті в умовах військового стану, враховуючи індивідуальні, групові та культурні впливи.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки питанню відношення до життя та смерті, а також вивченню сутності критичних життєвих ситуацій приділяється багато уваги, в першу чергу, через їх вплив на становлення особистості, особливо в ціннісно-смісловому аспекті. Провідну позицію в цьому питанні відведено екзистенціально-гуманістичній парадигмі.

Відношення людей до смерті змінювалось разом зі світоглядом протягом всього існування людства. Таке відношення будувалось на розумінні смерті як природного продовження та закінчення життя до повного їх розриву у свідомості людини, розведення їх як двох різних сутностей, їх взаємозаперечення.

Багато авторів відмічають, що події в житті людини можуть обумовлювати переосмислення сенсу життя. Особливу роль в такому процесі відіграють критичні ситуації, які викликають переоцінку цінностей людини, актуалізацію та усвідомлення нових смислів. В цьому аспекті особливо актуальним є розгляд відношення до життя та смерті у фахівців екстремальних видів діяльності, коли екстремальні або кризисні

ситуації є часткою професії особистості. В такому випадку професійна діяльність може стати центральною життєвою цінністю, основою для життєвого самовизначення [19].

Ставлення молоді до війни може відрізнятися в залежності від багатьох факторів, таких як вікова категорія, соціальний статус, культурні та релігійні переконання, гендерні стереотипи, попередні досвіди та багато іншого.

Одна з головних психологічних особливостей ставлення молоді до війни полягає в тому, що вони часто розглядають війну як щось далеке та абстрактне, що не стосується їх особисто. Це може бути пов'язано з тим, що більшість молодих людей не мають особистого досвіду війни та її наслідків. Однак, якщо молодь має родичів або знайомих, які пережили війну, їх ставлення може бути більш особистим та емоційним.

Деякі молоді люди можуть бути більш схильні до війни та підтримки військових конфліктів, особливо якщо вони вирісли в культурі, де війна розглядається як спосіб вирішення конфліктів або де військова служба вважається престижною. З іншого боку, існують молоді люди, які вважають війну неприйнятною та прагнуть мирного вирішення конфліктів.

Також варто зазначити, що багато молодих людей можуть бути більш схильні до позитивного ставлення до війни та бойових дій, якщо їх переконати, що це необхідно для захисту країни та збереження миру. Однак, інші молоді люди можуть мати більш критичне ставлення до війни та бачити її як джерело насильства, терору та глобальних проблем [15].

Переживання життя та смерті, переживання болю становить головний зміст філософії життя, яке конкретизують для молодої людини навколишні люди. Незважаючи на всю багатовимірність і широту категорії сенсу життя, його інтегральний характер та глибинна природу основ, якісні та кількісні характеристики сенсожиттєвих уявлень змінюються від етапу до етапу індивідуального життєвого циклу.

Найчутливіші у цьому плані підлітки й молодь: вони особливо часто переймаються питанням про сенс життя, перевіряють та формують основу для своєї

оцінки. Людина в юності та в період ранньої дорослості має велику потребу інтегрувати різні прояви свого «Я» – вона відчуває і переживає можливість цього як напрямок перебігу життя. Але для здійснення інтеграції потрібна сила та енергія, які дозволить подолати протиріччя різних проявів життя, а також глобальне протиріччя – присутність смерті у житті [15].

Гострота та зміст сенсожиттєвих проблем змінюються і зокрема – в межах коротких відрізків життя під впливом ситуацій. Події чи ситуації, які змушують різко переоцінювати ставлення до життя, що породжують почуття безглуздості подальшого існування – це кризові ситуації. Не виняток – війна. Молоді люди, яким довелося пройти через війну, завжди відчувають себе старшими і дорослішими за своїх ровесників, які були в безпеці. Любов до життя не треба пояснювати словами, вона природна, як природна щира радість, яка передається іншим людям і приймається ними без слів. Любов до неживого – це зневіра, нудьга, знецінення, туга за минулим, це – один із гріхів, який людина повинна спокутувати. Під час душевної (психологічної) смерті єдиною ознакою життя залишається лише біль, а коли джерело болю зникає, життя припиняється. Фізичне тіло людини функціонує та змінюється за фізіологічними законами, але психологічна смерть дуже очевидно впливає на фізичний стан організму: зникає блиск очей, мова стає невиразною, рухи мляві і нечіткі, міміка обличчя невиразна, волосся та шкіра теж зазнають незворотних змін. Сприйняття молодого людиною такого стану іншої людини однозначно пригнічує.

У психологічній літературі, присвяченій проблемам розвитку особистості, описані типові ознаки поведінки та реакції підлітків, молоді на смерть: «я не знаю» – реакція на зміну ситуації та неоднозначність сприйняття, вибору, ухвалення рішення. «Мені байдуже» – реакція на необхідність прояву себе (власної концепції «Я») та концепції іншої людини. «Від мене нічого не залежить» – реакція молоді на необхідність активних дій. «Мені сказали, я зробив» – правило організації життя [15].

Філософія життєдіяльності молодого людини – вже дорослої і свідомої людини – передбачає ототожнення речей та людини за «визначеним сценарієм» та застосовністю. Це проявляється в маніпуляції із закритістю своєї психічної

реальності. Це – граничний егоїзм. Аналізуючи його, дослідники припускають існування людей «без психіки», які закриваються від реальності сприйняття смерті.

Страх – одна з найбільш таємничих та суперечливих емоцій. Реєстр людських страхів досить великий. Іноді він проявляється в ледь вловимому, невиразному страху-занепокоєнні, а часом у вигляді тваринного жаху, відчуття неминучого настання, зокрема – смерті у час війни [10].

Відомий військовий теоретик та емпіричний психолог Карл фон Клаузевіц, характеризуючи війну, наголошував, що головною її стихією є небезпека у всіх проявах. 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.

Сприйняття смерті, яке виражається страхом, та її психологічні наслідки мають величезну силу заражати свідомість молодих людей, що негативно позначається на їх поведінці. Теоретики та практики давно трактують страх як явно негативну емоцію. Відтак, психологи пропонують зі страхом смерті лише «боротися», «перемогти» його, «подолати і зупинити».

Сучасна психологія діє не для того, щоб «закріпити» страх смерті, а насамперед для того, щоб запропонувати молодій людині реальні шляхи й засоби ефективної діяльності в небезпечному середовищі, щоб перетворити страх смерті на дієвий психологічний ресурс.

У такому випадку, насамперед, потрібно пізнати страх смерті (проаналізувати його причини тощо), прийняти його (усвідомити, що він невід’ємний в екстремальних умовах діяльності) і акумулювати енергію, яка в цій ситуації може виникати.

Вивчення природи смерті та страху в умовах війни дозволяє стверджувати, що страх молоді смерті – нормальна, неминуча, корисна реакція на небезпеку, це – сигнал небезпеки, який виробляється людським організмом при виявленні ознак небезпеки у навколишньому світі [8].

Психологічні особливості ставлення молоді до війни обумовлені комплексом факторів, які включають індивідуальні, соціокультурні та історичні впливи. Нижче розглянуті ключові аспекти цього питання:

1. Формування ідентичності:

– Пошук власного місця: Молодь активно формує свою ідентичність, і війна може впливати на їхню спроможність визначити своє місце в світі, особливо в контексті воєнного конфлікту.

– Патріотизм та самоідентифікація: Війна може викликати високий рівень патріотизму та впливати на самоідентифікацію молоді, зокрема через службу в армії або підтримку військових дій.

2. Ставлення до конфліктів і насильства:

– Агресія та мирне вирішення: Індивіди можуть реагувати на війну різним чином: від вияву агресії до активного прагнення до мирного вирішення конфліктів.

– Моральні переконання: Особисті моральні переконання та етичні цінності можуть визначати ставлення молоді до використання насильства в розв'язанні конфліктів.

3. Психологія травми та стресу:

– Психологічні наслідки війни: Вплив травматичних вражень військових подій може визначити психологічний стан та ставлення молоді до самого поняття війни.

– Посттравматичний стрес: Молодь може зазнати посттравматичний стрес, що впливає на їхні емоції, стосунки та погляди на світ.

4. Соціальна адаптація та міжособистісні відносини:

– Спілкування та соціалізація: Вплив війни на соціальну сферу може впливати на спілкування та здатність молоді адаптуватися до нових умов.

– Взаємодія в групах: Групова динаміка може визначати, як молодь сприймає війну, змінюється їхня взаємодія та співпраця в умовах конфлікту.

5. Медіа та інформаційна вплив:

– Медійний образ війни: Сприйняття війни може значно залежати від того, які образи надають медіа, формуючи світогляд та погляди молоді.

– Інформаційна доступність: Рівень доступності інформації про війну визначає, наскільки повні та об'єктивні є знання молоді щодо воєнних подій [1].

Розуміння цих психологічних особливостей важливе для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та формування конструктивного ставлення молоді до війни та військових конфліктів.

Нині вже добре відомо, що серед психічно та соматично нормальних людей немає абсолютно безстрашних, тому сприйняття смерті молоддю як щось страшне й неминуче – цілком природне явище. Щоб усунути суперечність між високоадаптивними, енергетичними, мобілізуючими властивостями страху смерті та його деморалізуючим та дезорганізуючим ефектом, фахівці виділили «контрольований» та «неконтрольований» види страху. Контрольований страх смерті має силу спонукати людину до корисних дій в умовах війни. Неконтрольований страх смерті є руйнівним. Коли страх смерті надто слабкий, молодь стає безтурботною і наражає себе та інших на необґрунтований ризик та небезпеку. А коли він перевищує певні пороги, набуває сили спонукати людину до безглуздої паніки, яка наражає на небезпеку своє життя та життя тих, хто поруч у цей момент [2].

Основним напрямком усвідомлення опанування страху смерті в молоді в умовах війни є, насамперед регуляція рівня цього страху. Він може здійснюватися за допомогою осмислення – надання певного сенсу ситуації, формування у широких соціальних мотивів (любов до близьких; віра в Бога, справедливість, перемогу; ненависть до ворога; почуття обов'язку тощо). Осмислена діяльність «бере гору» над страхом смерті рівно стільки, скільки його потрібно, щоб зберегти сенс життєдіяльності в умовах війни.

Отже, підлітки, молодь змушені 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, які змінився і став небезпечним. Ставлення до смерті у молоді у період війни досліджено не в повній мірі. Фрагментарність розробки цієї проблематики може бути подолана в подальших дослідженнях. Звичайно, на розуміння феномена смерті впливає особистий досвід. До нього можна віднести наявність у молодій людини померлих родичів, знайомих,

друзів, а також можливу присутність в оточенні смертельно хворих людей. Змінюється сприйняття феномену й у тому випадку, якщо молода особа сама перебувала чи перебуває під загрозою щодо власного життя.

Усі перелічені особливості впливають формування ставлення до смерті у свідомості молодої людини. Не зіткнувшись, за винятком, зі смертю особисто, вона спочатку вбирає це ставлення з культури, сім'ї, релігії, суспільства, а потім, в умовах війни і постійної небезпеки формує свій власний погляд.

Молодіжне середовище швидко реагує на зміну настроїв щодо різних явищ та фактів. Тема ставлення до смерті в умовах війни починає активно аналізуватися дослідниками, знаходить відгук у суспільстві, і не лише у молодіжному середовищі. На жаль, в умовах війни ця проблематика набуває особливої гостроти і вимагає подальшого вивчення фахівцями.

Отже, слід зазначити, що війна – це критична ситуація, яка може сильно вплинути на психологічний стан молоді та їхнє ставлення до життя та смерті. Війна породжує багато негативних емоцій, таких як страх, тривога, розпач, зневіра, що можуть викликати депресію, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні розлади.

Згідно з дослідженнями, більшість молодих людей відчуває страх перед війною, але залежно від особистості, він може виражатися по-різному. Деякі можуть уникати інформації про війну, а інші намагаються розуміти суть конфлікту та його наслідки.

Також варто зазначити, що ставлення молоді до війни залежить від багатьох факторів, таких як виховання, середовище, культура, інформаційні джерела, тощо.

Одним із ключових питань є питання про допустимість війни як засобу вирішення конфліктів. Тут можуть існувати різні погляди – від повного відкидання війни до прийняття її як останньої можливості вирішення конфлікту.

На думку деяких психологів, ставлення молоді до війни може бути формоване інформацією, що отримується з ЗМІ, соціальних мереж, фільмів, ігор тощо. Таким чином, важливо забезпечити якісну та об'єктивну інформацію про війну.

Отже, теоретичний аналіз дозволив встановити особливу значущість екстремальних ситуацій в осмисленні та переосмисленні особистістю свого життя.

Особливе значення цей висновок набуває для людей, які частіше за інших стикаються з екстремальними ситуаціями через свою професійну діяльність. «Яскравими» представниками «екстремальних» професій є рятувальники. Незважаючи на явну теоретичну та практичну значущість досліджень смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій у людей, які регулярно потерпають від стресових, критичних та екстремальних ситуацій, вони є майже відсутніми.

Загальний висновок полягає в тому, що військові конфлікти мають глибокий і багатогранний вплив на психологічні аспекти ставлення до смерті. Розуміння цих факторів може виявитися важливим для розробки адекватних стратегій психологічної підтримки та адаптації в умовах воєнних дій.

1.4. Страх смерті в структурі життєвого досвіду особистості

Життєва мудрість людини полягає в тому, що, повністю усвідомивши свою смертність, вона розуміє саму смерть не в лінійній дихотомії добра і зла, а як істотну складову життєвого досвіду.

Яке місце в структурі життєвого досвіду особистості може займати страх смерті як потенційно вірогідний елемент трансформацій і переосмислень життєвих цінностей, смислів і цінностей в емпіричній системі координат.

У науковій літературі поняття «досвід» досить широко використовується в працях А. Адлера, О. М. Лактіонова, К. Левіна, Н. Мартіна, І. Морено, Ф. Перлза, К. Роджерса, Т.М. Титаренко, В. Франкл, З. Фрейд, Н. В. Чепелева, Ю. В. М. Швальб та ін. Цей термін в основному використовується для позначення «самостійної і автономної психічної структурної одиниці, що функціонує за принципами саморозвивається системи», «психологічної інстанції, що забезпечує відтворення ефективних дій у систематичному режимі». повторювані ситуації», «трансформована форма життєдіяльності», «розуміння та редагування актуальних подій, що виникають у конкретних життєвих ситуаціях», «особистісна концептуалізація», «істинний сенс життя» тощо [4].

Більшість інтерпретацій життєвого досвіду наголошують на його цілісності, структурованості, значущості, самотрансцендентності та, що найважливіше, на тому, що досвід сформований, а не наперед визначений; яка формується у взаємодії особистості зі світом, а не в бездіяльній ізоляції; яка розвивається, зазнає змін і перетворень і не залишається на місці.

На нашу думку, однією з важливих умов, що впливають на формування життєвого досвіду, його організацію та трансформацію, є страх смерті. Як слушно зауважив А. Адлер, неправильно говорити, що людина має досвід, досвід і що вона є носієм власного минулого, суб'єктом життя в поточному сьогодні і творцем свого майбутнього [43].

Життєвий досвід особистості наповнений різноманітними адаптивними програмами та сценаріями, які дозволяють людині адаптуватися до величезної кількості переживань, ситуацій, подій, випробувань, починаючи з перших днів її життя. Весь цей комплекс знань, умінь і навичок добре зберігається в численних файлах пам'яті, в яких закарбовані ситуації і відповідні способи поводження з ними. Такі персональні програми впорядковують і організують життя відповідно до накопиченого досвіду.

Однак зіткнення зі смертю може легко вивести з рівноваги усталену систему досвіду. Адже ситуація зіткнення зі смертю стикає людину з глибоко вкоріненою в її природі смертельною тривогою (страх смерті), яка знімає ілюзію певної безпеки та розкриває внутрішній сенс людини.

Перевага конкретної форми поведінки базується на особливостях ідентичності, сформованих на основі індивідуальних особливостей, попереднього досвіду, культурних впливів тощо. Життєвий досвід за Т. М. Титаренко – «це особистісна концептуалізація, осмислення життєвих епізодів, зустрічей, подій відповідною мовою, з точки зору конкретної позиції» [33].

Маючи специфічне ставлення до смерті, яке впливає на бачення проблеми (особистісно концептуалізована семантична конструкція), переживаючи ситуації подолання смерті, що забезпечує відповідну емоційну підтримку, людина у своєму досвіді вибудовує специфічні моделі обробки інформації та способи поведінки, які,

будучи конструктивними, постійно відтворюються в її житті, житті наступних поколінь, поступово стаючи взірцевими і гідними наслідування.

Організація життєвого досвіду – це безперервна взаємодія людини і світу, складний, упорядкований механізм, у якому зміна одних елементів механізму неминуче викликає зміни інших елементів (ланок). Тому одна ситуація перед обличчям смерті може спричинити зміни у всій системі життя людини. Чим помітнішою буде динаміка змін у культурному середовищі, тим швидше вона впливатиме на значущість життєвого досвіду індивіда [33].

Людський досвід можна поділити на складові: людина з її навичками, поглядами, реакціями, саморозумінням стикається з подією (об'єктивно нейтральною), яка викликає первинну уявну реакцію (сприйняття, інтерпретація, минулі програми), первинну емоційну реакцію (позитивну або негативну), вторинна уявна реакція, вторинна емоційна реакція, поведінка (гнучка, звична, усвідомлена), має конкретні наслідки (для себе, оточення, ситуації) і можливий розвиток. Ця схема, запропонована Н. Мартіном, вказує на ймовірнісну тенденцію реакції індивіда: засвоєння або відмова від нового досвіду [34].

Патерн не лінійний, а циклічний, де набуття нового досвіду відбувається не відразу, а по спіралі [34].

Це означає, що одна й та сама подія (ситуація зустрічі зі смертю) на різних етапах становлення особистості, залежно від конкретного контексту, може бути інтерпретована, описана та переживана по-різному. Наприклад, любителі екстриму, які заграють зі смертю, можуть раптово кинути своє хобі, коли у них народяться діти. І тут ми можемо спиратися не тільки на соціокультурні зміни середовища, а й на інтелектуальні, емоційні та духовні ресурси людини, за допомогою яких вона конструює свій життєвий досвід з точки зору розуміння та інтерпретації певної «смерті», ситуації».

Кожна наступна зустріч зі смертю – а їх може бути багато протягом життя, у різних вимірах зустрічі (фізичному, соціальному, психологічному) – залишає слід у розумінні та поясненні світу, інтегруючи їх у простір життєвих переживань. Залежно від специфіки зустрічі зі смертю, специфіки сприйняття та пояснення виробляється

оцінка події (емоційна, інтелектуальна), що впливає на усвідомлення ситуації та визначення можливостей можливого розвитку.

Розуміння смерті не можна отримати безпосередньо зі знань про смерть, з фактів і досліджень, узагальнених у відповідній літературі. С. Леонтьєв зазначає, що всі ми маємо уявлення про феномен смерті на рівні знання (сенсу), але ці знання не дуже впливають на наше життя [22]. Щоб концепція смерті, а разом з нею життя, набула особистого значення, має статися щось інше, що не може статися механічно, автоматично, просто через накопичення знань. Такий розрив у процесі розуміння описав М. К. Мамардашвілі, який визначив істинне розуміння не тільки як механічне перенесення знань з одного джерела в інше, а як своєрідне диво, яке не може статися саме по собі виключно за причиною і механізм дії, що вимагає певної специфічної діяльності свідомості [24].

Отже, розуміння смерті, включно з усвідомленням її значення, не впливає з наукових знань про смерть. Це явище не можна розкласти на елементи й розуміти раціонально. Це завжди певне суб'єктивне переживання смерті в індивідуальному досвіді людини: смерть у кожного різна, і про розуміння смерті можна говорити лише тоді, коли настане реальність «моєї особистої» смерті.

Тому можна сказати, що переживши певну зустріч зі смертю та інтегрувавши її зі своїм життєвим досвідом, людина отримує потужний внутрішній ресурс (інструмент впливу) для розвитку свого життя, можливість виправлення та перебудови свого життя. життєвий простір.

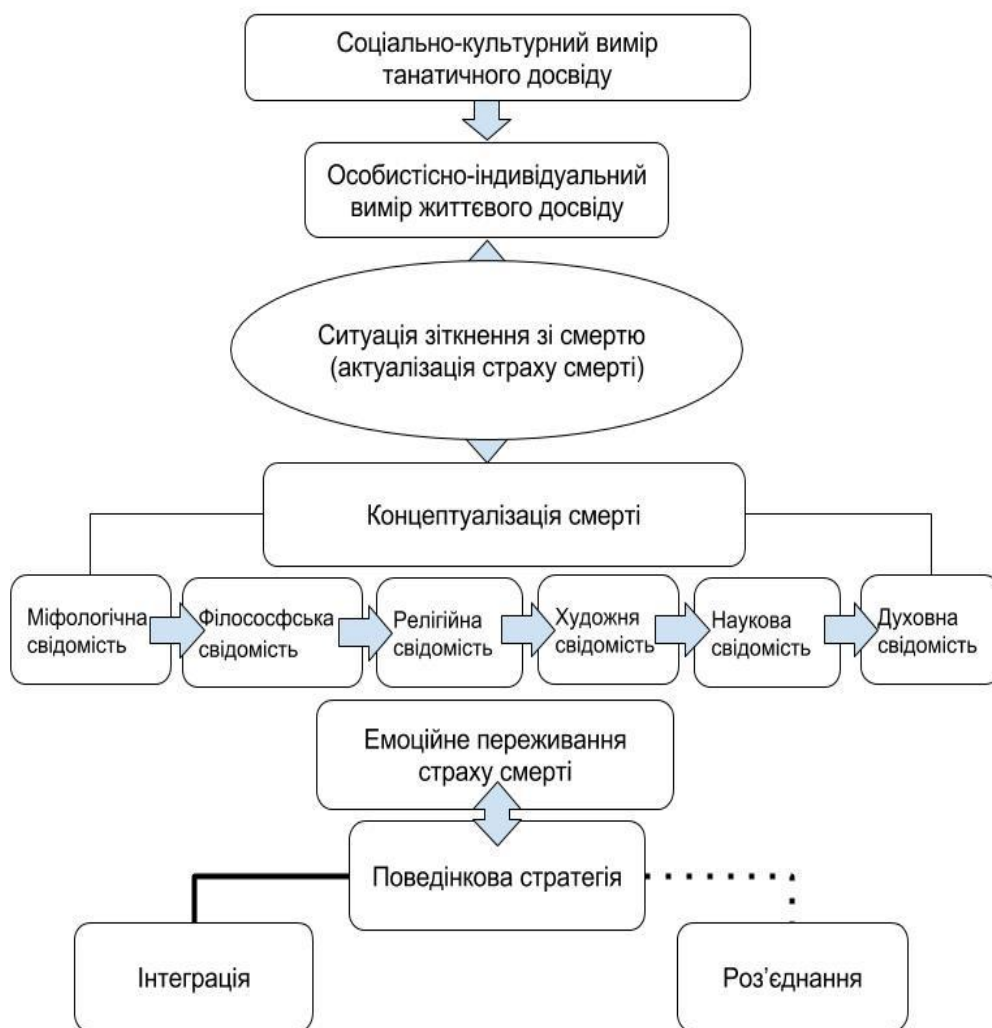


Рис.1.1. Теоретична модель організації життєвого досвіду в ситуації зіткнення зі смертю [12]

На основі проробленого теоретичного аналізу нами пропонується така теоретична модель організації життєвого досвіду під впливом страху смерті. У цій моделі виділено такі основні структурні елементи:

- соціально – культурний вимір танатичного досвіду – сконцентрований у традиціях досвід минулого у сучасних репрезентаціях соціального середовища (література, телебачення, інтернет, мода). мова йде 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 в структурі досвіду, який свідомо чи несвідомо активує переживання страху смерті;
- концептуалізація смерті – когнітивний (мисленнєво-оціночний) аспект інтерпретації ситуації зіткнення зі смертю, представлений своєрідним фільтром у свідомості людини, через який заломлюється новий досвід і відповідно до типу свідомості, що домінує, (міфологічна, філософська, релігійна, художня, наукова, духовна) тлумачиться і оцінюється;
- емоційне переживання – афективний аспект переживання ситуації зіткнення зі смертю, який може включати поряд зі страхом смерті цілий комплекс дотичних (тривога, розгубленість, жах) або замісних (гнів, агресія, радість, байдужість) емоцій;
- поведінкова стратегія – спосіб взаємодії людини зі страхом смерті (з переживаннями, пов'язаними з ситуацією зіткнення зі смертю), які мають два основні вектори: прийняття (інтеграція) та заперечення (роз'єднання). у випадку внутрішнього доступу новий досвід смерті інтегрується у загальний життєвий процес і відбуваються зміни. у випадку неготовності прийняти (заперечення, уникання) новий досвід зіткнення зі смертю відбувається роз'єднання, де життєва система (досвід) не піддається змінам і перебуває у відносній стабільності, непорушності [12].

Таким чином, завдяки соціально-культурній пам'яті спільноти, яка є носієм основоположних цінностей, ідеалів, норм середовища, міжособистісним реакціям (звичкам соціальної взаємодії), суб'єктивно-індивідуальним переживанням страху смерті формується певна культурна норма поведінки та реагування на ситуацію зіткнення зі смертю (культура смерті), яка інтегрована в індивідуальний досвід особистості та досить успішно впливає як на неї загалом, так і на організацію її життєвого досвіду зокрема.

Висновок до 1 розділу

Нами було виявлено ключові аспекти теоретичних основ розуміння життя та смерті в контексті ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. Розглянуто поняття «життя» і «смерть» у сучасній психологічній науці, а також вивчено вплив критичних ситуацій на ставлення молоді до цих аспектів. Особлива увага приділена факторам, що визначають ставлення до смерті в умовах військового стану.

Також, визначено, що теоретичні основи розуміння життя та смерті глибоко вплетені в ціннісно-сміслові орієнтації особистості. Досліджено вплив критичних ситуацій на перспективи молоді щодо життя та смерті, а також визначено фактори, які формують їхнє ставлення до смерті, особливо у військовому контексті.

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

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА МОЛОДЬ В УКРАЇНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1. Характеристика вибірки та опис методик дослідження особливостей ставлення молоді до смерті в період війни

В сучасних умовах, коли світ стикається з різними викликами та конфліктами, особливо важливим є вивчення впливу таких подій на молодь та їхнє ставлення до життя та смерті. На теренах України, що переживає війну, це питання набуває особливого значення. В даному дослідженні ми спробуємо розглянути гіпотезу, що молодь, яка переживає війну в Україні, може виявляти особливості ставлення до смерті, які відрізняються від тих, що спостерігаються у молоді, яка виїхала за кордон.

Для детального вивчення даної проблеми ми використовуємо вибірку, яка включає молодь у віці від 20 до 35 років, що проживає на території України в умовах війни (експериментальна група), та молодь яка змушена була виїхати закордон (контрольна група).

Дослідження охоплює різні вікові групи, а також враховує розподіл за статтю. Загальна кількість респондентів складає 60 осіб, із них 50% - чоловіки та 50% - жінки (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних респондентів залежно від віку та статі

Група досліджуваних	Кількість осіб	У %
вік		
20-25 рр.	20	33,3
26-30 рр.	20	33,3
31-35 рр.	20	33,3
стать		
чоловіки	30	50
жінки	30	50

Джерело: складено автором

Дане емпіричне дослідження проводилося у декілька наступних етапів [26]:

1. Встановлення мети та завдань. Визначення об'єкта та предмета дослідження. Вибір методик та визначення бази для діагностичної роботи.

2. Діагностична частина. З урахуванням воєнного конфлікту в Україні, дослідження проводилось дистанційно за допомогою Інтернет-ресурсів. Респондентам надсилалися психодіагностичні методики через електронну пошту, а також проводилася бесіда щодо конфіденційності даних. Також повідомлялося, що за бажанням респонденти могли звернутися, отримати зворотній зв'язок стосовно своїх результатів після проведення дослідження.

3. Обробка та інтерпретація результатів. Застосування методів математичної статистики (t-критерій Стьюдента) для аналізу індивідуальних результатів та виявлення загальних тенденцій.

4. Підготовка до психокорекційної роботи. Узагальнення результатів, формування експериментальної та контрольної груп, а також розробка психокорекційних програм.

5. Проведення психологічного впливу. Здійснення психокорекційних програм на експериментальну групу.

Для досягнення даної мети було підібрано наступні методики:

1. Методика «Ставлення до смерті» (розробка П. Т. П. Вонга, адаптація К. А. Чистопольська) досліджує, яке значення для людини має смерть: приймає її людина, уникає або боїться. До цієї методики входять шкали: «Прийняття-приближення смерті» – позитивне сприйняття смерті, людина вірить, що життя після смерті може бути кращим, ніж земне; «Уникнення теми смерті» – шкала, вказує на уникаючу позицію людини стосовно теми смерті, бажання не думати про смерть і не зачіпати її у розмові; «Страх смерті» – ставлення до смерті проявляється страхом і тривожністю; «Прийняття смерті як втеча» – смерть сприймається як звільнення від можливих неприємних ситуацій та турбот; «Нейтральне прийняття» – людина вважає смерть не негативним явищем, а як неминучість [26].

Опитувальник DAP-R був розроблений у середині 90-х років (Wong P.t.P. та ін., 1994) на основі його попереднього варіанту (Gesser G. та ін., 1987-1988) і став

поширеним у сучасних танатопсихологічних дослідженнях. Розробники вбачають практичну корисність своєї методики не лише у сфері досліджень, але й у підготовці фахівців, пов'язаних із проблемами людського здоров'я та роботою в хоспісах.

Теоретичною основою опитувальника є погляд, розроблений деякими екзистенційними психологами, що базова мотивація особистості спрямована на пошук сенсу життя і що страх смерті виникає від невдач у цьому пошуку. Розробники посилаються на роботи В. Франкла, Е. Еріксона та І. Ялома. Вони також опираються на положення про зв'язок прийняття особою своєї смертності і її самоактуалізації (А. Маслоу, Р. Мей, Дж. Бьюженталь) та егоінтегрованості (Е. Еріксон). Розробники також приходять до висновку, що страх смерті тісно пов'язаний із її прийняттям і вони існують разом у «нелегкому перемир'ї» [26].

Інтерпретація:

Високий рівень страху смерті: Виражена тенденція відчувати негативні емоції при зіткненні з темою власної смерті.

Понижений рівень уникнення теми смерті: Слабко виражена схильність уникати думок і розмов на тему смерті у спробі зменшити тривогу з цього приводу.

Підвищений рівень нейтрального прийняття смерті: Підвищена впевненість у тому, що смерть є частиною життя і не треба ані боятися, ані вітати її; тенденція приймати це як неухильний факт життя і намагатися найкращим чином використовувати обмежений час життя.

Низький рівень прийняття смерті як приблизне: Дуже слабо виражена віра в щасливе «післяжиття», при якому смерть є лише переходом в інше життя.

Низький рівень прийняття смерті як визволяюче: Низька впевненість в тому, що смерть пропонує визвільнення від фізичного або психологічного болю і страждань. Це дуже слабка віра в те, що коли життя повне болю і відчайу, смерть може бути бажаною альтернативою.

2. Методика «Страх особистої смерті» (адаптація К. А. Чистопольська) досліджує страх смерті на особистісному, міжособистісному та надособистісному рівнях. До методики входять такі шкали: «Наслідки для особистості» – до цієї шкали входять питання про неможливість творити, здійснити власні плани, мислити,

отримувати задоволення від самого життя після смерті та інші; «Наслідки для тіла» – до шкали входять питання про можливі фізичні зміни, які приносить смерть; «Трансцендентні наслідки» – до цієї шкали входять питання, пов'язані з невизначеністю буття після смерті; «Наслідки для близьких» – до шкали входять питання про неможливість забезпечувати сім'ю після смерті, а також питання, пов'язані з тим, що сім'я буде горювати після власної смерті; «Страх забуття» – до цієї шкали входять питання про те, що після власної смерті, людину забудуть і її відхід ніхто не помітить.

3. Методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) [38].

Методика призначена для виявлення тривоги, пов'язаної із страхом перед смертю у об'єктах дослідження. Опитувальник складається з 15 питань, які спрямовані на визначення загального рівня тривоги, а також чотирьох складових: тривоги, пов'язаної з фізичними змінами, усвідомленням плину часу, занепокоєнням болем і стресом.

Розглядаючи питання, методика розкриває наступні аспекти тривоги:

- фактор когнітивно-афективного занепокоєння смертю: вказує на наявність думок та емоцій, пов'язаних із темою смерті, що викликають в людини переживання.
- фактор занепокоєння фізичними змінами: відображає тривогу, пов'язану зі змінами в тілесному стані, такими як пошкодження або старіння.
- фактор усвідомлення плину часу: підкреслює тривогу, пов'язану з усвідомленням лінійності часу та напругою, пов'язаною з тим, що час надто обмежений для виконання бажаних справ.
- фактор занепокоєння болем і стресом: вказує на підвищену увагу до відчуттів болю та можливість важкого перенесення стресових ситуацій, з якими важко справлятися.

Ця методика допомагає визначити, які саме аспекти тривоги перед смертю потребують особливої уваги та є пріоритетними для проведення подальшої консультативної роботи.

4. Особистісний опитувальник. "Дослідження особливостей переживань особистістю тривоги перед смертю": Це опитування спрямоване на розкриття особистісного відношення респондентів до теми смерті та виявлення переживань, які виникають у людини при згадці даного феномену.

Метою створення цього опитування було визначити наскільки свободно респонденти можуть занурюватися у власні роздуми щодо теми смерті та дослідити готовність досліджуваних усвідомити свою тривогу перед смертю.

Питання в опитуванні (Додаток А) надають можливість створити більш повний психологічний портрет респондента, а також зібрати статистичні дані щодо загального сприйняття учасниками своїх страхів, уявлень про смерть та методів подолання даної тривоги. Крім того, сам процес надання розгорнутих відповідей на питання сприяє більшому усвідомленню та розумінню власної позиції досліджуваними стосовно даної теми.

Таке дослідження може здійснюватися на основі репрезентативної вибірки молоді віком від 20 до 35 років з різних регіонів України. Опитування може включати запитання про ставлення до війни, думки про втрати людей, ставлення до ризику від смерті в умовах війни, а також про зміни в особистісному житті молоді, їхній психологічний стан тощо.

Крім того, може бути використано якісний дослідження на основі інтерв'ю з молоддю, яка проживає в умовах війни. Цей підхід дозволяє отримати більш глибокі відповіді та розкрити особистісні особливості респондентів. Зокрема, можна дізнатись про їхні думки щодо життя та смерті, ставлення до війни, мотивацію та вплив війни на їхнє життя та психологічний стан.

Отже, дослідження впливу війни на молодь в Україні та її ставлення до смерті потребує використання різноманітних методологій, як кількісних, так і якісних.

Загалом 82% молодих людей зазначили втрати через війну. Можна припустити, що 18% респондентів, які не зазначили втрат від війни, їх не усвідомлюють або вважають свої втрати незначними порівняно з втратами інших людей, адже стресові та економічні фактори, ймовірно, торкнулися всіх.

Станом на листопад 2022 року майже половина молодих людей мали проблеми через відключення електроенергії та нестабільний зв'язок, але станом на момент підготовки звіту частота відключень електроенергії суттєво знизилась, тож можна припустити, що знизилась і актуальність цієї проблеми.

Інші найпоширеніші втрати від війни – це зниження або втрата доходу (36%) та погіршення психічного здоров'я (28%). Крім того, 18% зазначили розрив стосунків і стільки ж – розлуку з сім'єю, 16% – переміщення в інші населені пункти України (власне або членів сім'ї), 14% – смерть друзів або членів сім'ї, 6% – пошкодження житла і стільки ж – отримання травм, пов'язаних з воєнними діями (особисто або членами сім'ї).

На відміну від 2021 року суттєво зросла стурбованість здоров'ям (власним або близьких) – 50% проти 35% у 2021 році; а також стурбованість психічним здоров'ям – 22% проти 11% у 2021 році.

Відсутність грошей, яка в 2021 році була топ-проблемою молодих людей, відійшла на другий план після здоров'я та блекаутів (її зазначили 31%), але дохід респондентів суттєво знизився: якщо в 2021 році 23% зазначили, що їм не вистачає на харчування та/або вистачає лише на покриття базових потреб, то в 2022 році до цієї категорії потрапило вже 40%.

Стурбовані фізичною безпекою 27% опитаних, відсутністю можливості самореалізації – 19% та неможливістю працевлаштування – 19%.

Загалом на момент опитування 12% молоді шукали роботу (в 2021 році не було такого питання, але, за даними Омнібусу Info Sapiens станом на лютий 2022 року до вторгнення 7% молодих людей шукали роботу).

Попри величезні втрати від війни, на думку авторів звіту, зміцненню стабільності українського суспільства сприяють такі тенденції серед молоді:

– Зростання громадської активності. Частка молоді, що займається волонтерством, зросла з 20% до 42%. На противагу 6%, які вперше долучилися до волонтерської діяльності протягом останніх 12 місяців в 2021 році, у 2022 році таких було вже 30%. Також значно збільшилась частка молодих людей, які серед життєвих

цілей зазначили – бути корисними своїй країні: з 6% у попередній хвилі до 37% цього року.

– Зростання частки тих, хто не хоче виїжджати з України з 49% в 2021 році до 66%. Це може пояснюватись як посиленням патріотичних настроїв та соціальної згуртованості, так і виїздом частини молоді за кордон (тоді як ті, хто не хотів виїжджати, частіше залишались в Україні або повертались з-за кордону).

– Бажання 76% молодих людей, які виїхали через війну за кордон, повернутись в Україну. Зокрема, 64% планують повернутися до свого населеного пункту, в якому раніше проживали, і тільки 2% – вже до іншого (решта не визначились). Прикметно, що 57% молоді за кордоном серед найважливіших цілей в житті зазначили бути корисними Україні.

– Єдність у баченні умов миру і майбутнього України. Молодь одноставно підтримує територіальну цілісність України: 86% респондентів визначили як абсолютно неприйнятний варіант «Україна претендує лише на ту територію, яка підконтрольна їй станом на сьогодні», а 71% так само відкинули варіант встановлення миру, за якого Україна контролюватиме територію станом на 23 лютого 2022 року. Також порівняно з 2021 роком суттєво зросла підтримка вступу до НАТО (з 59% до 80%) та ЄС (з 57% до 85%).

– Зростання толерантності до найбільш стигматизованих вразливих груп. Частка тих, хто не бажає жити поруч з ромами, знизилась з 44% до 35%, а поруч з ЛГБТІК+ – з 31% до 28%.

Незважаючи на зростання поширеності проблем психічного здоров'я внаслідок війни, дослідження не виявило загострення конфліктів серед молоді, навпаки, на відміну від 2022 року, знизилась стурбованість проблемами в родині, труднощами в спілкуванні, невмінням вирішувати конфлікти.

Окрім нетолерантності до вразливих груп, яка все ж лишається на високому рівні, конфліктам серед молоді можуть сприяти неприязнь та дискомфорт від російської мови серед оточення через асоціацію російської мови з російським впливом. Порівняно з 2022 роком частка україномовного спілкування з друзями зросла з 43% до 56%, на роботі або навчанні – з 51% до 63%, у сім'ї – з 49% до 58%,

а частка виключно російськомовного спілкування в цих сферах знизилась майже вдвічі. Найчастіше російською говорять в сім'ї – 18%, а найрідше на роботі або в навчальних закладах – 9%.

На жаль, 3% молодих людей стикалися з насильством через російську мову спілкування впродовж періоду війни (серед тих, хто в сім'ї говорить російською, ця частка становить 9%). Водночас регулярні опитування суспільної думки впродовж війни свідчать про постійне зниження частки російськомовних, тож припускаємо, що частота конфліктів на мовному ґрунті буде знижуватись.

Також спонукати конфлікти можуть розбіжності в позиції щодо бойкоту російського культурного простору, який підтримують 72%, а проти такого бойкоту 20% молодих людей. Знову ж таки, розвиток українського культурного простору, ймовірно, запобігатиме таким конфліктам.

За словами переважної більшості опитуваних (72%), вони готові долучатися до процесу відновлення у своїй громаді, але лише 1% відповіли, що вже це роблять. Для підвищення громадської активності молоді, на думку респондентів(-ок), місцева влада або інші стейкхолдери мають зосередитися на створенні проєктів для молоді або за її участі, фінансувати проєкти молодих людей, сприяти або проводити публічні заходи (навчально-освітні та суспільно важливі) для молоді та спільно з іншими віковими групами, відкривати молодіжні центри для дозвілля, розвивати програми стажувань при інституціях [39].

Дослідження соціальних мереж молоді щодо ставлення до смерті в період війни може бути проведене за допомогою соціологічних методів. Для цього необхідно створити опитувальник, що міститиме запитання щодо відношення до смерті та війни, а також деякі додаткові запитання, що дозволять зібрати додаткову інформацію про соціальний стан, вік, стать, освіту та інші фактори, які можуть впливати на відношення до смерті та війни.

Для збору даних можна використовувати різні онлайн-інструменти, такі як Google Forms, SurveyMonkey, Typeform тощо. Рекомендується поширювати опитувальник через соціальні мережі та месенджери, такі як Facebook, Instagram, Viber, Telegram тощо.

Отримані дані можуть бути оброблені за допомогою статистичних методів, таких як кореляційний аналіз, факторний аналіз, аналіз варіантності тощо. Результати дослідження можуть бути представлені у вигляді таблиць, графіків та діаграм, які дозволять проаналізувати відношення молоді до смерті та війни в період конфлікту.

Дослідження може з'ясувати такі аспекти, як:

- Чи відбувається зміна відношення до життя та смерті в період війни серед молоді;
- Як соціальні, економічні та політичні фактори впливають на ставлення до смерті та війни;
- Які психологічні особливості ставлення до смерті та війни мають молоді люди різного віку, статі та освіти;
- Які соціальні мережі є найбільш популярними серед молоді для отримання інформації.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Під час обробки результатів були отримані такі результати:

За методикою «Ставлення до смерті» (розробка П. Т. П. Вонга, адаптація К. А. Чистопольська) (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз груп за методикою «Ставлення до смерті»

Назва шкали	КГ (n = 30)	ЕГ (n = 30)	t-критерій	P (рівень значущості)
1	2	3	4	5
Прийняття-приближення смерті	3,9	4,2	t = 1,73	p = 0,09
Уникнення теми смерті	3,5	4,5	t = 3,42	p < 0,01
1	2	3	4	5
Страх смерті	3,7	4,0	t = 2,14	p = 0,035
Прийняття смерті як втеча	3,8	4,1	t = 1,41	p = 0,16
Нейтральне прийняття	5,4	5,7	t = 1,23	p = 0,22

Джерело: складено автором

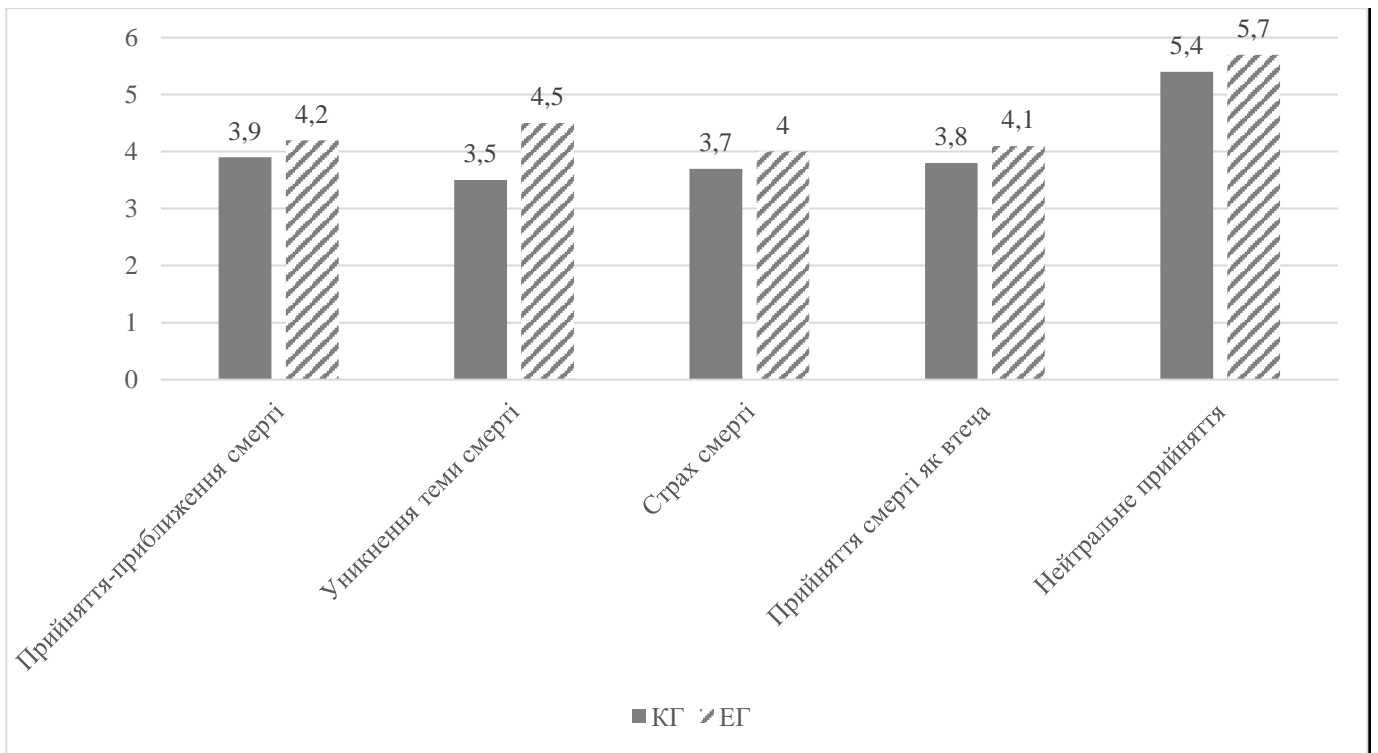


Рис. 2.1. Результати груп за методикою «Ставлення до смерті»

Рівень значущості (р-значення) показує ймовірність того, що виявлена різниця між групами є випадковою.

Таким чином, для кожної шкали, крім "Уникнення теми смерті", існують статистично значущі різниці між контрольною та експериментальною групами на рівнях значущості $p < 0.05$, що загалом вважається статистично значущим результатом. Можна зробити висновок, що молодь, яка змушена була виїхати закордон, більше схильна до уникнення теми смерті, ніж молодь, яка проживає на території України в умовах війни ($p < 0,01$). Рівень страху смерті трохи вище в експериментальній групі, але різниця стає тенденційно значущою ($p = 0,035$).

Інші шкали: Не виявлено значущих відмінностей між групами за шкалами "Прийняття-приближення смерті", "Прийняття смерті як втеча" та "Нейтральне прийняття".

За методикою «Страх особистої смерті» (адаптація К. А. Чистопольська) (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз груп за методикою «Страх особистої смерті»

Назва шкали	КГ (n = 30)	ЕГ (n = 30)	t-критерій	P (рівень значущості)
1	2	3	4	5
Наслідки для особистості	3,8	4,5	t = 2,13	p < 0,05
Наслідки для тіла	4,2	3,5	t = 1,87	p = 0,07
Трансцендентні наслідки	4,0	4,8	t = 2,83	p < 0,01
Наслідки для близьких	4,4	4,5	t = 2,01	p = 0,05
Страх забуття	3,2	2,9	t = 1,37	p = 0,17

Джерело: складено автором

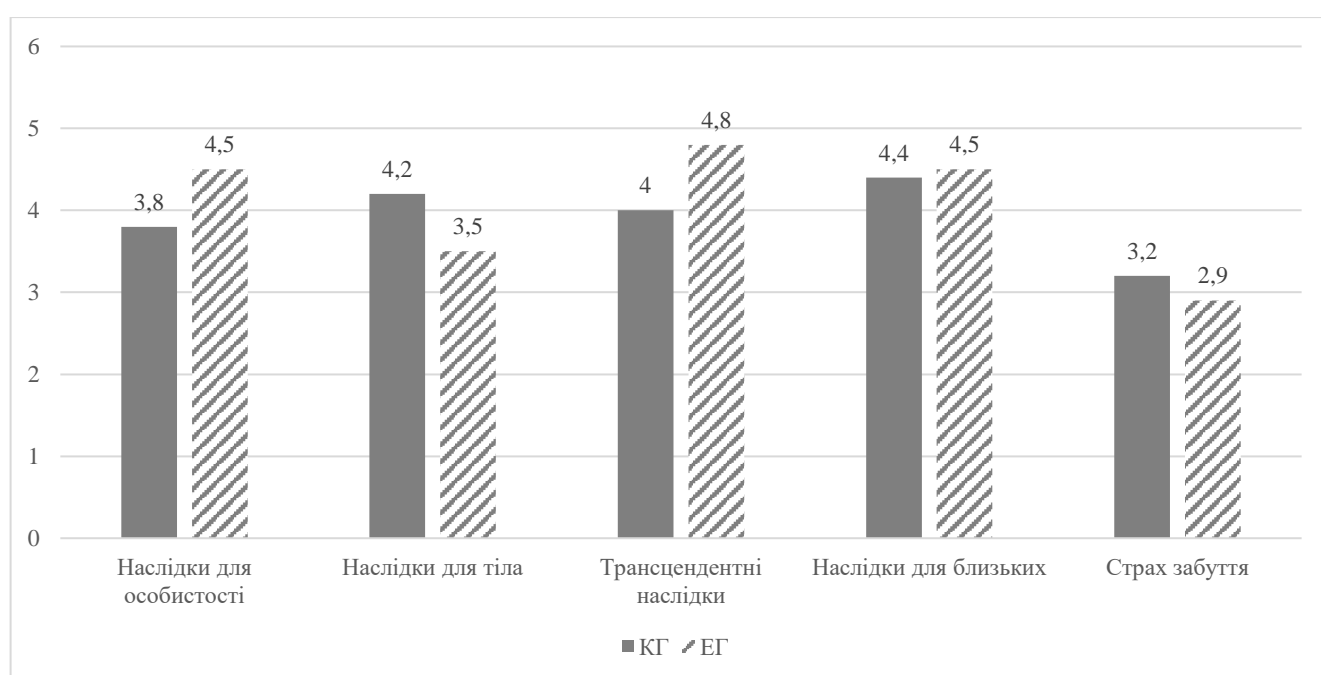


Рис. 2.2. Результати груп за методикою «Страх особистої смерті»

За даною методикою, було виявлено, що молодь, яка проживає на території України в умовах війни (ЕГ), має вищий рівень страху особистої смерті, ніж молодь, яка виїхала закордон (КГ). Це можна пояснити тим, що ЕГ зазнає більшої психологічної травми, пов'язаної з втратою близьких, небезпекою життя, нестабільністю ситуації тощо.

ЕГ має вищий рівень страху наслідків для особистості, трансцендентних наслідків та наслідків для близьких, ніж КГ. Це свідчить про те, що ЕГ більше турбується про свою ідентичність, духовність, моральність та соціальні зв'язки, ніж

КГ. Можливо, ЕГ шукає сенс життя та смерті, а також способи зберегти пам'ять про себе та своїх рідних.

КГ має вищий рівень страху наслідків для тіла, ніж ЕГ. Це може означати, що КГ більше цінує своє фізичне здоров'я та добробут, ніж ЕГ. Можливо, КГ втратила довіру до свого тіла та боїться його руйнування або пошкодження.

Обидві групи мають приблизно однаковий рівень страху забуття, що є найнижчим серед усіх шкал, що може свідчити про те, що обидві групи мають достатньо високу самооцінку та впевненість у своїй значущості для інших.

Використовуючи методику "Шкала тривоги з приводу смерті" (DAS) від Д. Темплера, ми визначили наявний рівень тривоги, пов'язаної зі смертю у респондентів і подали отримані результати у (табл. 2.4 та 2.5).

Ця методика дозволяє систематично аналізувати та розподіляти показники тривоги, пов'язаної із смертю, серед представників різних груп та категорій населення.

Таблиця 2.4

**Розподіл показників за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті»
(DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) в КГ**

Шкали	Рівень (к-сть респ.; %)	Високий	Середній	Низький
Ф. когнітивно-афективного занепокоєння смертю	7		15	8
	23%		50%	27%
Ф. занепокоєння фізичними змінами	6		16	8
	20%		53%	27%
Ф. усвідомлення плину часу	18		8	4
	60%		27%	13%
Ф. занепокоєння болем і стресом	10		15	5
	33%		50%	17%
Загальна шкала тривоги	12		14	4
	40%		47%	13%

Джерело: складено автором



Рис. 2.3. Результати групи за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) в КГ

В експериментальній групі більша частина респондентів (50%) має середній рівень тривоги з приводу смерті за всіма шкалами, окрім фактора усвідомлення плину часу, де переважає високий рівень (60%). Це може свідчити про те, що молодь, яка живе в умовах війни, постійно зіткнена з ризиком смерті, втратою близьких, невизначеністю майбутнього та обмеженням можливостей. Вони більше свідомі своєї скінченності та цінності часу, ніж молодь, яка живе в мирних умовах.

Таблиця 2.5

Розподіл групових показників за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) в ЕГ

Шкали	Рівень (к-сть респ.; %)		
	Високий	Середній	Низький
Ф. когнітивно-афективного занепокоєння смертю	15	10	5
	50%	33%	17%
Ф. занепокоєння фізичними змінами	9	16	5
	30%	53%	17%
Ф. усвідомлення плину часу	16	10	4
	53%	33%	13%
Ф. занепокоєння болем і стресом	17	10	3
	57%	33%	10%
Загальна шкала тривоги	15	10	5
	50%	33%	17%

Джерело: складено автором

В контрольній групі більша частина респондентів (53%) також має середній рівень тривоги з приводу смерті за фактором занепокоєння фізичними змінами, але за іншими шкалами переважає високий рівень (50% за фактором когнітивно-афективного занепокоєння смертю, 53% за фактором усвідомлення плину часу та 57% за фактором занепокоєння болем і стресом). Це може свідчити про те, що молодь, яка виїхала закордон, не повністю позбавилася тривоги з приводу смерті, а навпаки, можливо, посилила її через відчуження від рідного середовища, культурний шок, соціальну ізоляцію, ностальгію та інші фактори. Вони також більше зосереджені на своїх думках та почуттях, пов'язаних зі смертю, ніж на її фізичних наслідках.

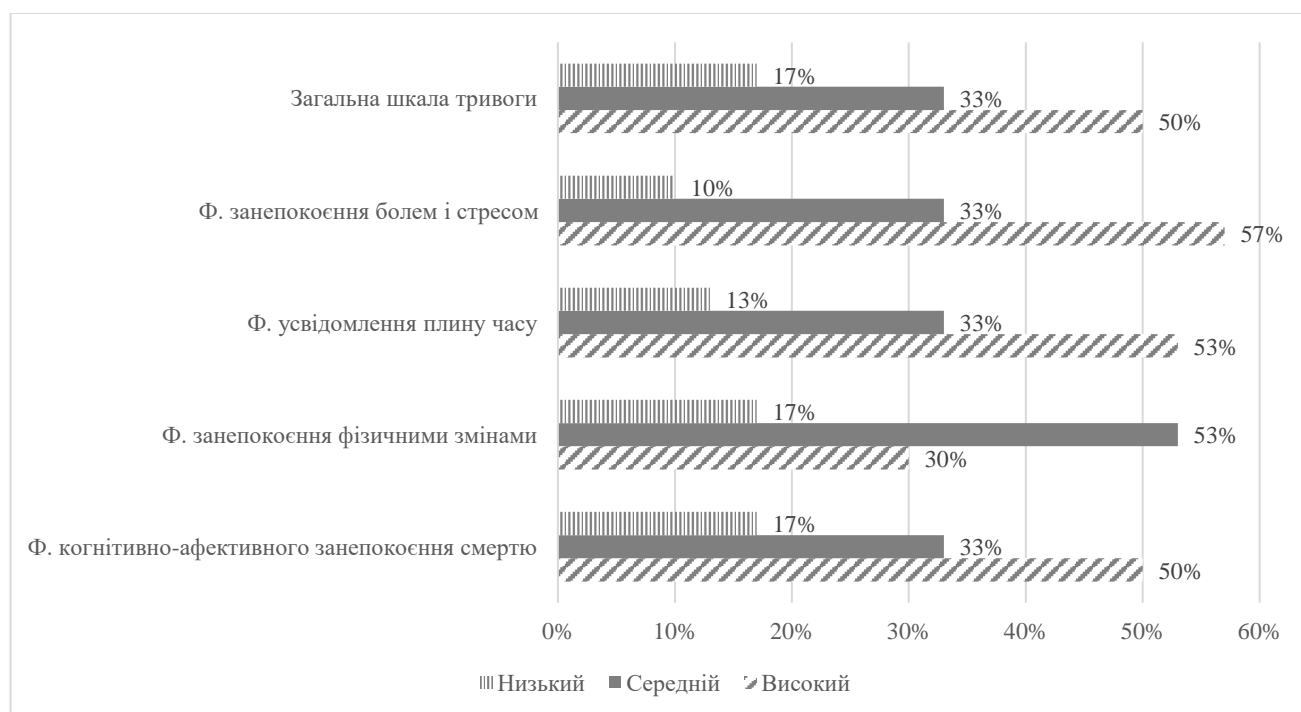


Рис. 2.4. Результати групи за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) в ЕГ

За загальною шкалою тривоги, в обох групах переважає високий рівень (40% в експериментальній групі та 50% в контрольній групі), що свідчить про те, що ставлення молоді до смерті в період війни є проблемним та потребує психологічної допомоги. Однак, в контрольній групі високий рівень тривоги є більш поширеним, ніж в експериментальній групі, що може свідчити про те, що виїзд закордон не є ефективним способом зниження тривоги з приводу смерті.

На основі результатів опитування "Дослідження особливостей переживань особистістю тривоги перед смертю" (Додаток А) можна зробити такі висновки щодо ставлення молоді до смерті під час війни:

- 40% опитаних відчувають страх перед можливістю війни, але лише 15% з них постійно хвилюються про це.
- 35% опитаних сприймають інформацію про війну і її наслідки, але важко це переживають.
- Тільки 25% опитаних вважають війну допустимою формою вирішення конфліктів, при цьому ніхто з них не вважає це ніколи.
- 60% опитаних розуміють, які наслідки може мати війна, але при цьому 25% не дуже розуміють, що вона може собою представляти.

Отже, можна зробити висновок, що молодь ставиться до можливості смерті від війни досить серйозно, але не вважає війну допустимою формою вирішення конфліктів. Більшість молоді розуміють наслідки війни, але не всі з них вміють це дуже конкретно уявити. Також важко переживає інформацію про війну близько третини опитаних.

Нижче наведено загальні висновки, які можна зробити на основі запитань опитувальника:

1. Страх перед смертю від війни є розповсюдженим серед молоді, хоча деякі люди можуть відчувати його менше або не відчувати його взагалі.
2. Більшість молодих людей уникають інформації про війну, але є ті, хто дивиться новини про війну і намагається розуміти суть конфлікту.
3. Велика більшість опитаних не вважає війну допустимою формою вирішення конфліктів, хоча деякі люди можуть вважати її припустимою за деяких обставин.
4. Більшість молодих людей розуміють наслідки війни, але є ті, хто не дуже розуміє, що вона може собою представляти.
5. Ставлення молоді до смерті під час війни може бути вплинуте попереднім досвідом війни в їхній країні або регіоні, думками про національну безпеку та політичні переконання.

б. Опитування може бути корисним для підвищення усвідомленості про те, як молодь сприймає війну та смерть під час неї, та для відповідного планування програм та заходів для покращення ментального здоров'я молоді.

Досягнення дослідження показали, що більшість молодих людей мають певний рівень страху перед можливістю війни, проте вони також можуть звикнути до неї. Більшість молодих людей дивляться новини про війну, але дуже важко переживають це. Більшість опитаних розуміють, що війна може мати дуже жорстокі наслідки, але є ті, хто не розуміє цього повністю.

Важливо продовжувати досліджувати ставлення молоді до смерті під час війни та проводити просвітницьку роботу щодо важливості миру та мирного врегулювання конфліктів.

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

По-перше, війна та окупація стали причиною багатьох людських втрат, що безпосередньо впливає на молодь. Багато молодих людей втратили рідних та близьких, що призвело до психологічних травм і депресії. Більш того, багато молодих людей були змушені залишити свої домівки і переїхати в інші міста або країни, що також впливає на їхнє психічне становище.

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

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

Отже, становище молоді в Україні після повномасштабного вторгнення росії можна описати як складне і напружене, але молодь сильна і вже знає як можна собі допомогти, «сидячи» у різних групах та відвідуючи певні семінари.

2.3. Роль культурних та соціальних чинників у формуванні поглядів на смерть

Філософія війни повинна допомогти відповісти на питання про сутність, зміст і природу війни. Сама по собі війна може здатися дуже простою і зрозумілою. Проте труднощі виникають відразу ж, як тільки ми намагаємося прояснити для себе, здавалося б, очевидні речі. Так, нам важко прийти до згоди, що саме ми називаємо війною, яке її значення для історії людства, чи можна її осмислити в категоріях моралі.

Є ще одна складність, пов'язана з тим, що філософів війни, як таких не існує. Традиційно цим титулом нагороджують К. Клаузевіца, який спробував побудувати філософську систему війни. У всіх інших випадках ми можемо почерпнути знання про війну з творів політичних філософів, фахівців з етики війни, юристів, істориків, соціологів тощо, кожен з яких концентрується на певних аспектах цієї теми, але не може дати системне вчення про війну [32].

З іншого боку, сукупність настанов та підходів сучасної європейської науки до вивчення та оцінювання феномена війни узвичаєна та укорінена в суспільній свідомості. Тому вказана сукупність часто сприймається як зразок раціональності. Водночас в різних культурах і різних суспільствах спостерігається сприйняття поширених в громадській думці уявлень про війну і мир у якості “природного людського погляду на речі”. Насправді своїм баченням війни, комплексом характеристик збройної боротьби, її суті та детермінант кожна епоха завдячує засвоєній культурній спадщині та доробку суспільної думки щодо культивування певної позиції конкретної людської спільноти відносно досвіду війн. Йдеться як про війни минулого, ті що тривають, та ті, що зі значною ймовірністю можуть розпочатися у майбутньому [32].

Воєнно-філософська думка, як і воєнні інститути, є складниками культури, продуктом суспільного поступу й одночасно чинниками його творення. Взаємини поміж людськими спільнотами породжують збройну боротьбу, усвідомлюють це філософи чи ні [1].

У сучасному контексті роль культурних та соціальних чинників у формуванні поглядів на смерть визначається різноманітністю глобалізованого світу. Наведемо деякі ключові аспекти:

1. Мультикультурна реальність:

– Різноманіття переконань: В сучасному світі існує різноманіття релігійних, філософських та етичних переконань, що впливає на різні сприйняття та тлумачення смерті.

– Плюралізм цінностей: Різноманітні культурні та етнічні групи можуть мати власні погляди на смерть, які відображають їхню унікальну спадщину та цінності.

2. Вплив глобалізації:

– Культурний обмін: З великим обсягом інформації та культурного обміну сучасні ідеї про смерть можуть бути вплинуті глобальними тенденціями та перспективами.

– Інтернаціоналізація цінностей: Інтернаціональні організації та міжнародні спільноти можуть впливати на уявлення про смерть через розповсюдження універсальних цінностей.

3. Сучасні технології та медіа:

– Віртуальний світ: Сучасні технології та медіа можуть впливати на сприйняття смерті через нові форми вираження, в тому числі в соціальних мережах та віртуальному просторі.

– Інформаційний навал: Залежність від інформації може впливати на спосіб, яким люди осмислюють та взаємодіють з поняттям смерті, особливо в умовах глобальних криз і подій.

4. Зміни у соціальній структурі:

– Розширення прав та свобод: Зміни в соціальній структурі та розширення прав можуть впливати на індивідуальне сприйняття свободи та гідності у контексті життя та смерті.

– Розробка нових ритуалів: Сучасні соціальні трансформації можуть призводити до розробки нових ритуалів і обрядів взаємодії з смертю.

Врахування цих факторів дозволяє краще розуміти, як сучасні культурні та соціальні реалії впливають на уявлення та погляди на смерть у різних частинах світу.

Отже, для аналізу впливу ми обрали тренінг під назвою «Освіта щодо психологічних реакцій» спрямований на розуміння та управління емоційними реакціями молоді в умовах військового конфлікту. Основна мета цього тренінгу – надати учасникам знань та інструментів для ефективного взаємодії із стресовими ситуаціями та травматичними подіями. До структури тренінгу входить:

1. Вступ та визначення термінів:

– Знайомство з концепцією психологічних реакцій на стрес та травму в контексті військового конфлікту.

– Визначення основних термінів, таких як стрес, травма, копінг.

2. Психологічні реакції на стрес:

– Розгляд типових психологічних реакцій, таких як стресова реакція, втрата інтересу, трауматичні враження.

– Вивчення фізіологічних та психологічних аспектів стресової реакції.

3. Типи травм та їх вплив:

– Огляд різних видів травм та їх можливий вплив на психіку молоді.

– Розгляд важливості розпізнавання та реагування на травму для збереження психічного здоров'я.

4. Механізми копінгу та стратегії адаптації:

– Навчання ефективним стратегіям копінгу, які можуть допомогти подолати стрес та травму.

– Розвиток позитивних стратегій адаптації та підтримка резилієнтності.

5. Психосоціальна підтримка та комунікація:

– Оцінювання важливості психосоціальної підтримки для молоді в умовах військового конфлікту.

– Розвиток навичок ефективної комунікації та надання підтримки в трудних емоційних ситуаціях.

6. Групова робота та обмін досвідом:

- Організація групових дискусій для обміну досвідом та взаємної підтримки між учасниками.

- Розгляд конкретних сценаріїв та розбір випадків з реального життя.

7. Психологічна безпека та самозахист:

- Навчання стратегій психологічної безпеки та самозахисту в умовах військового конфлікту.

- Вивчення засобів саморегуляції та збереження емоційного благополуччя.

8. Заключні висновки та плани подальших дій:

- Підсумок тренінгу та формулювання планів подальших дій учасників для підтримки свого та інших психічного здоров'я.

Замір результатів контрольної та експериментальної групи до тренінгу за такими критеріями:

1. Підвищення рівня знань.

2. Розвиток навичок копінгу:

3. Покращення комунікаційних навичок:

4. Формування групової підтримки.

5. Самоосвіта та саморозвиток:

6. Забезпечення психологічної безпеки:

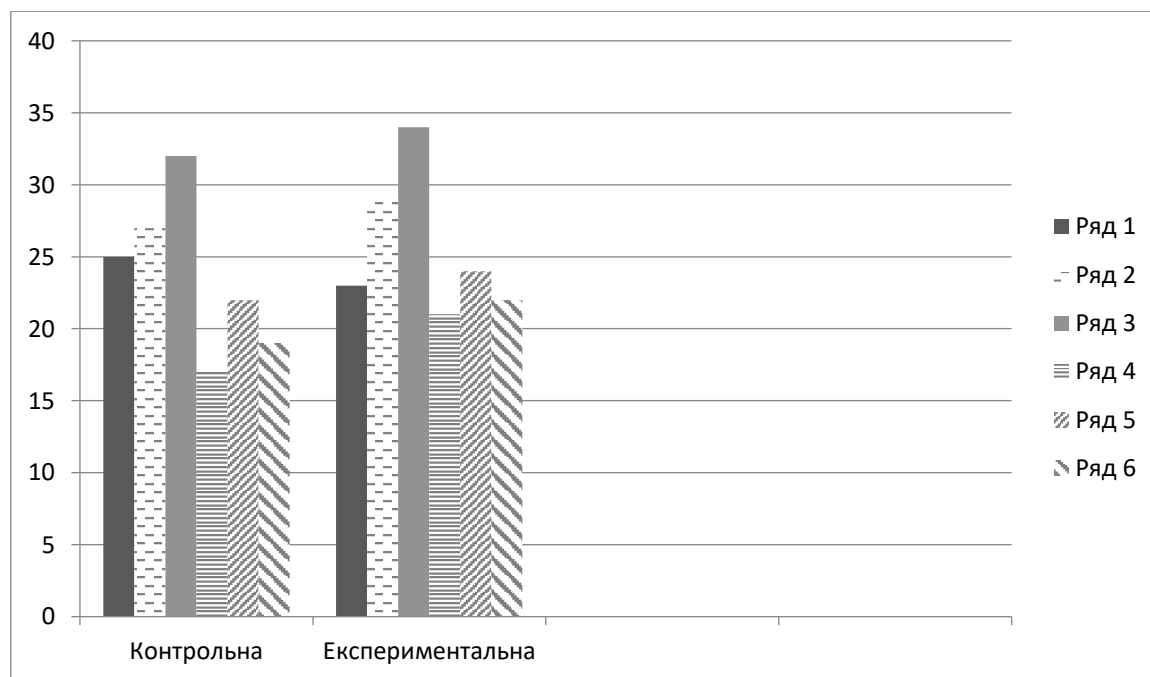


Рис. 2.5. Результати контрольної та експериментальної групи до тренінгу

Такий тренінг спрямований на практичне навчання та розвиток навичок, які допоможуть молоді адаптуватися та впоратися із стресом у військових умовах. Важливо також надати можливість учасникам тренінгу виражати свої емоції та спільно шукати рішення на практиці.

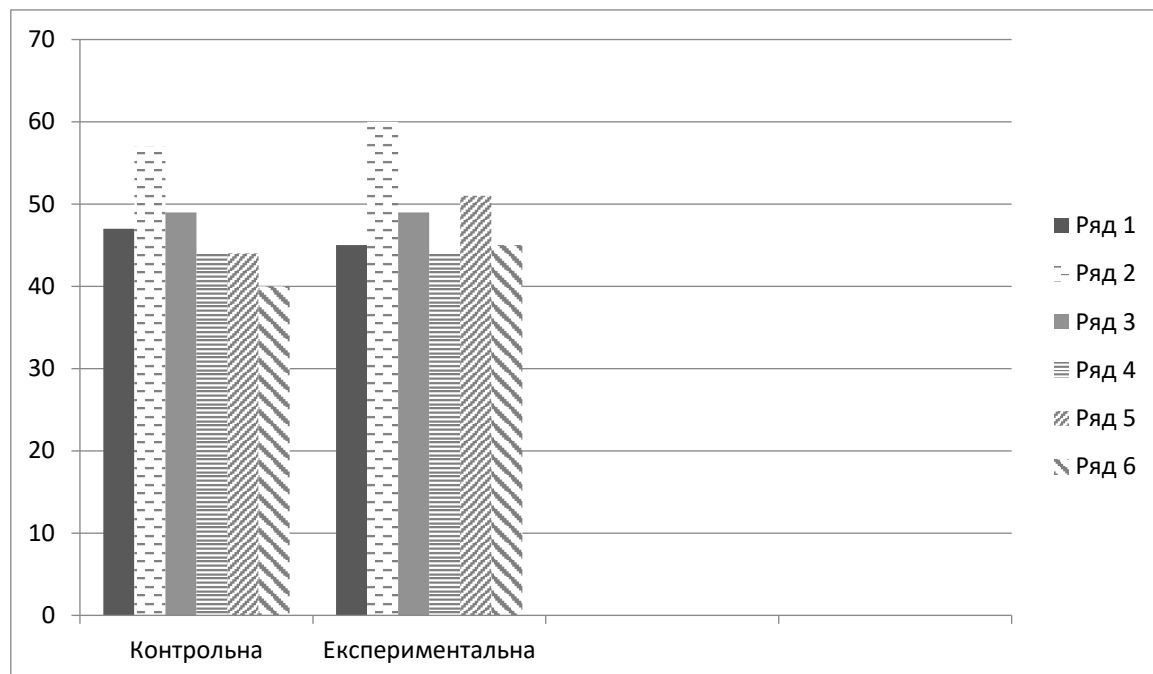


Рис. 2.6. Результат після тренінгу «Освіта щодо психологічних реакцій»

Отже, за результатами тренінгу можемо зробити такі висновки:

Контрольна група:

1. Підвищення рівня знань:

– Учасники підвищили рівня знань на 22% у порівнянні з початковим тестуванням або анкетуванням.

2. Розвиток навичок копіngu:

– Покращення навичок копіngu на рівні 30%, виражаючи здатність учасників ефективніше впоратися із стресовими ситуаціями.

3. Покращення комунікаційних навичок:

– Учасники продемонстрували покращення комунікаційних навичок на 17%, визначаючи їхню здатність ефективно взаємодіяти та підтримувати один одного.

4. Формування групової підтримки:

- Утворення групової підтримки на рівні 27%, визначаючи взаємодію та обмін досвідом серед учасників.

5. Самоосвіта та саморозвиток:

- Учасники покращили результати у самоосвіті та саморозвитку на 22%, відзначаючи їхню здатність використовувати нові знання для особистого розвитку.

6. Забезпечення психологічної безпеки:

- Покращення стратегій психологічної безпеки та самозахисту на 21%, визначаючи здатність учасників убезпечувати своє емоційне здоров'я.

Експериментальна група:

1. Підвищення рівня знань:

- Учасники підвищили рівня знань на 22% у порівнянні з початковим тестуванням або анкетуванням.

2. Розвиток навичок копінгу:

- Покращення навичок копінгу на рівні 31%, виражаючи здатність учасників ефективніше впоратися із стресовими ситуаціями.

3. Покращення комунікаційних навичок:

- Учасники продемонстрували покращення комунікаційних навичок на 15%, визначаючи їхню здатність ефективно взаємодіяти та підтримувати один одного.

4. Формування групової підтримки:

- Утворення групової підтримки на рівні 23%, визначаючи взаємодію та обмін досвідом серед учасників.

5. Самоосвіта та саморозвиток:

- Учасники покращили результати у самоосвіті та саморозвитку на 27%, відзначаючи їхню здатність використовувати нові знання для особистого розвитку.

6. Забезпечення психологічної безпеки:

- Покращення стратегій психологічної безпеки та самозахисту на 23%, визначаючи здатність учасників убезпечувати своє емоційне здоров'я.

Важливо враховувати, що ці відсотки є загальними оцінками і можуть варіюватися в залежності від людей.

У культурологічних, етнографічних та фольклорних дослідженнях представлено здебільшого уявлення про смерть, притаманні слов'янам. Проте, не слід нівелювати яскраво виражену етнічну специфіку саме українських уявлень про смерть.

Погляди слов'ян-язичників на природу смерті значно відрізнялися від сучасних інтерпретацій смерті. Такі поняття як смерть, перехід в "інше" життя або перехід в "інший" світ хоча й не були тотожними, але досить тісно взаємопереплетеними, пов'язаними одне з одним [31].

Смерть трактувалася як межа між двома формами існування, зв'язуючий елемент між світами живих і мертвих, які взаємодіють між собою, постійно відтворюючись у тріаді "життя - смерть - життя" [31].

Тому не випадковістю були знайдені археологами у стародавніх похованнях специфічні положення тіла померлих у зігнутій, скорченій формі, яка відтворювала ембріональну позу, нібито готуючи померлого до наступного народження, до подальшого перевтілення [31].

Різновидом поховальної обрядовості слов'ян був культ неба, представлений через традицію кремувати тіло. Небо було священним місцем перебування душі, куди вона прямувала, щоб поєднатися з вічністю, проливаючись у формі дощу і благословляючи землю нащадків до пробудження, оновлення та родючості [30].

Підтримуючи світовий порядок, смерть була важливим і шанованим елементом у цій структурі світобудови, на фоні чого сформувався характерний для слов'янського світу (українського у тому числі) культ родинних зв'язків, культ предків як символ поєднаності з родом як охоронцем, наглядачем за світом живих [30].

Погляди на смерть, притаманні українській культурі, як і у будь-якій іншій, піддавалися в різні історичні періоди трансформації, що стало причиною співіснування різних (інколи взаємозаперечувальних) традицій і поглядів щодо смерті у межах однієї території. Так, в літературі можна зустріти цілий комплекс обрядово-поховальних ритуалів язичницького характеру, зокрема на території Закарпаття, які не містили традиційних для сучасності трагічних сюжетів смерті, а навпроти супроводжувалися ігрищами, піснями, танцями, забавами та різноманітними розвагами (як, наприклад, обряд Свічіння або обряд Тризни) [30].

З приходом християнства, до періоду розквіту якого належить формування безпосередньо української етніки, смерть починає сприйматися як велике горе, трагедія, неминучість, що породжує більш звичні і зрозумілі сучасному українцю емоційно насичені, експресивні практики страждань, горювання, оплакування, голосіння, сумування за померлими [30].

На фоні такої суперечливості трактувань смерті в українській культурі формується поховально-обрядова система, яка специфічно синтезує язичницьку і християнську ідеології: ритуали «правильного», унормованого проведення душі померлого у інший світ та ритуали поминання небіжчика через страх його повернення у формі розгніваного духу до світу живих [30].

Таким чином, смерть не сприймалася як безальтернативна скінченність, а відтак визнавалася багатовимірність світу, в одному з яких перебували душі померлих.

Подія смерті набувала особливого значення у повсякденному житті українця, яке торкалося загального перебігу життя та життєустрою спільноти: «життя у цей час уповільнювалося й затихало, бо не можна було ні гучно розмовляти, ні виконувати роботи, які викликали шум. Заборонялося пити воду в хаті небіжчика, адже її могла пити душа; коли хтось хотів сісти на лаву, мусив подмухати на неї, аби не розчавити душу покійного» [30].

Незважаючи на поширення християнства на території України, вплив укоріненого у свідомість мілофічного мислення залишається досить помітним. Велику роль відіграють різноманітні вірування, повір'я і забобони, що носять релігійно-магічний характер і стають підґрунтям для формування унікального у своєму роді явища – української демонології (образи нечистої сили, холери, відьмаків, русалок) [12,с. 540].

Особливе значення серед українців надавалося процесу вмирання людини як результату її прижиттєвого способу життя: спокійна, легка, швидка смерть свідчила про добропорядність людини, яка її заслужила; важка, мученицька смерть пов'язувалася з причетністю померлого до нечистої сили. Така типізація померлих визначала відповідний їм спосіб поховання: «на похоронах «нечистих» мерців дотримувалися оберегової символіки: вбивали їм у груди осиковий кілок, кололи тіло

шилом, посипали очі чи могилу маком, завалювали її камінням або сміттям»; померлу у спокої людину піддавали обряду омивання (купання) душі і ставилися до неї з почестями [30].

Страх мерців (повстання мертвих з могил), притаманний українській культурі, породив ряд запобіжних, оберегових заходів-ритуалів, які гарантували неповернення померлих до світу живих: печатання могили, відспівування, хрест над могилою, хрестоподібне засипання землею [30].

Таким чином, смерть українцями наділяється досить високим онтологічним статусом, прирівнюваним до народження, що відобразилося на формуванні і специфікації усієї поховально-обрядової системи з її атрибутикою та ритуалами.

Розглядаючи ідею смерті в контексті світогляду українців, доходимо висновків, сукупність яких визначає своєрідність національного бачення світу.

Отже, основні концептуальні позиції щодо ставлення українців до смерті наступні:

- Характерною є традиційна тріада "життя - смерть - життя", де смерть лише фіксує межу між двома формами існування, двома світами.
- Поховальна обрядовість носить релігійно-магічний характер.
- Поширеними є культ предків, землі і неба.
- Язичницькі та християнські ідеології щодо розуміння смерті специфічно синтезуються.
- Дихотомія у розумінні смерті як необхідності, неминучості і, водночас великого горя.

І хоча деякі дослідники відмічають невпитиний процес руйнації традиційної обрядовості [36], її акультурації у контексті розуміння і ставлення до смерті, все ж таки вона залишається однією із найважливіших структурних елементів суспільного життя та побуту українців.

Висновок до 2 розділу

В розділі 2 дослідження висвітлено важливі аспекти методології, що дозволяють розуміти вплив війни на молодь в Україні. Особливу увагу приділено становищу молоді під час повномасштабного вторгнення, виявлено психологічні особливості їхнього ставлення до війни та розглянуто вплив культурних і соціальних чинників на формування їхніх поглядів на смерть у період війни.

Дослідження було проведено серед 60 респондентів, які склались із молоді віком від 18 до 35 років, що проживає на території України в умовах війни (експериментальна група), та молоді, яка виїхала закордон (контрольна група). Для оцінки особливостей ставлення до смерті використовувалися: методика «Ставлення до смерті» (розробка П. Т. П. Вонга, адаптація К. А. Чистопольська), методика "Страх особистої смерті" (адаптація К. А. Чистопольська), методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової), а також був проведений особистісний опитувальник. "Дослідження особливостей переживань особистістю тривоги перед смертю". Детальний аналіз вибірки та методик дозволив отримати репрезентативні дані та виявити ключові аспекти, які визначали ставлення молоді до смерті.

Культурний зміст феномену смерті містить ціннісно-сміслову ядро, яке здійснює психологічний вплив на організацію життєвого досвіду особистості. Виділено схожості і відмінності концептуалізації феномену смерті у культурологічних просторах України. До теоретичної моделі організації життєвого досвіду в ситуації зіткнення зі смертю входять такі структурні елементи: соціально-культурний вимір танатичного досвіду, особистісно-індивідуальний вимір життєвого досвіду, концептуалізація смерті, емоційне переживання страху смерті та поведінкова стратегія.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

3.1. Реалізація психокорекційних програм з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті

У сучасних умовах Україна переживає складний період воєнного стану, який негативно впливає на психологічний стан молоді. Війна породжує стрес, тривогу, страх, безнадію, депресію та інші психічні розлади, які можуть порушити нормальне функціонування особистості, її адаптацію до соціального середовища та розвиток життєвих перспектив. Однією з найбільш актуальних проблем, яка виникає у молоді внаслідок війни, є ставлення до смерті - явища, яке є неминучим, але неприйнятним для багатьох людей. Ставлення до смерті визначається багатьма факторами, такими як релігійність, культура, особистісні риси, життєвий досвід, сенс життя тощо. Ставлення до смерті може бути позитивним, негативним або амбівалентним, а також мати різні форми, такі як страх, заперечення, прийняття, цікавість, спокій, байдужість тощо. Ставлення до смерті впливає на поведінку, мотивацію, цінності, емоції, самооцінку, самореалізацію та інші аспекти життя молоді.

У зв'язку з цим, виникає потреба у реалізації психокорекційних програм, які б могли підвищити психологічний стан молоді, зменшити її страждання від війни, підтримати її життєву силу та оптимізм, а також сформуванати адекватне та здорове ставлення до смерті. Такі програми можуть базуватися на різних підходах, методах та техніках, які враховують індивідуальні та групові особливості молоді, її потреби, інтереси, рівень психологічної готовності та відкритості до роботи з проблемою смерті. Психокорекційні програми можуть мати різні формати, такі як індивідуальна або групова психотерапія, тренінги, семінари, майстер-класи, воркшопи, арт-терапія, музикотерапія, біоенергетика, релаксація та інше.

Далі буде наведено назви психокорекційних програм та їх реалізацію з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті.

Назва програми: "Жити повноцінно: як долати страх смерті та знайти сенс життя в умовах війни".

Мета програми: допомогти молоді, яка зазнає стресу, тривоги, депресії та інших психічних розладів через війну, зменшити їхнє страждання, підтримати їхню життєву силу та оптимізм, а також розвинути позитивне, прийняття та цікавість ставлення до смерті.

Тривалість програми: 8 занять по 90 хвилин кожне, один раз на тиждень.

Формат програми: групова онлайн психотерапія з елементами арт-терапії, музикотерапії, релаксації та медитації.

Кількість учасників: 8-10 осіб віком від 18 до 30 років, які перебувають у зоні воєнного конфлікту або мають родичів чи друзів, які загинули або постраждали від війни.

Методи та техніки: психоосвіта, дискусія, вправи на взаємодію, рефлексія, малювання, спів, слухання музики, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитація на світло, письмо листів до себе та до померлих, робота з метафорами та символами, визначення життєвих цілей та цінностей.

Структура занять: кожне заняття складається з чотирьох етапів: 1) вступ (10 хвилин) - привітання, оголошення теми та мети заняття, узгодження правил та очікувань; 2) основна частина (60 хвилин) - проведення психотерапевтичних вправ та технік, що відповідають темі заняття; 3) заключна частина (15 хвилин) - підбиття підсумків, вираження вражень та почуттів, надання взаємної підтримки та заохочення; 4) домашнє завдання (5 хвилин) - рекомендації щодо самостійної роботи між заняттями, що сприяють закріпленню набутих навичок та поглибленню розуміння себе та свого ставлення до смерті.

Теми занять:

1) Вступне заняття: знайомство, формування довіри та безпечної атмосфери в групі, визначення індивідуальних та групових цілей, ознайомлення з концепцією ставлення до смерті та її впливом на психологічний стан;

2) Страх смерті: особливості, причини, наслідки та способи подолання страху смерті, розрізнення реального та ірраціонального страху, робота з власними страхами та тривогами, використання релаксаційних та дихальних технік для заспокоєння;

3) Сенс життя: пошук та визначення особистого сенсу життя, роль цілей та цінностей у формуванні сенсу життя, виявлення власних цілей та цінностей, розвиток мотивації та оптимізму, письмо листа до себе в майбутньому;

4) Прийняття смерті: розуміння смерті як невід'ємної частини життя, розвиток позитивного, прийняття та цікавості ставлення до смерті, робота з власними уявленнями та очікуваннями щодо смерті, малювання символів смерті та життя, медитація на світло;

5) Втрата та жалоба: розуміння процесу жалоби, її стадій та вираження, робота з власним досвідом втрати близьких людей, виявлення та вираження емоцій, пов'язаних з втратою, письмо листа до померлого, надання та отримання підтримки в групі;

6) Самопізнання та саморозвиток: розвиток самосвідомості, самоповаги, самоприйняття та самооцінки, робота з власними сильними та слабкими сторонами, визначення сфер, що потребують зміни та розвитку, розроблення плану саморозвитку, використання метафор та символів для самопізнання, співання пісень, що піднімають настрій;

7) Соціальні відносини: розвиток соціальних навичок, комунікації, емпатії, асертивності, кооперації, взаємодопомоги.

8) Підсумкове заняття: підбити підсумки програми, оцінити її ефективність, отримати зворотний зв'язок від учасників, надати рекомендації для подальшої психологічної підтримки.

Назва програми: "Подолання страху смерті та пошук сенсу життя в умовах війни".

Мета програми: надати молоді психологічну підтримку та допомогу в усвідомленні та переосмисленні своїх екзистенційних переживань, пов'язаних зі смертю, війною та життєвими цінностями.

Тривалість програми: 8 занять по 90 хвилин кожне, один раз на тиждень.

Формат програми: онлайн-група з відео- та аудіо-комунікацією, інтерактивними вправами, домашніми завданнями та індивідуальними консультаціями.

Кількість учасників: від 6 до 12 осіб віком від 18 до 25 років, які пережили втрату близької людини внаслідок війни або були свідками насильства та загибелі.

Змістові блоки та методи програми:

Заняття 1. Вступне заняття. Мета: створити безпечну та довірчу атмосферу в групі, ознайомити учасників з метою, правилами та очікуваннями від програми, провести діагностику рівня страху смерті та життєвого сенсу. Методи: ігрові та арт-техніки, опитування, обговорення.

Заняття 2. Ставлення до смерті та війни. Мета: дослідити особистісні уявлення та переживання учасників щодо смерті та війни, виявити їхні джерела страху, тривоги, відчаю, безпорадності, вини тощо. Методи: рефлексивні та експресивні техніки, асоціативні вправи, робота з метафорами, обговорення.

Заняття 3. Сенс життя та цінності. Мета: допомогти учасникам визначити свої життєві цілі, цінності, смисли, ресурси, сильні сторони, зацікавлення, потреби, мотиви тощо. Методи: позитивна психотерапія, логотерапія, вправи з виявлення сильних сторін, цілепокладання, обговорення.

Заняття 4. Стратегії подолання страху смерті. Мета: навчити учасників різним способам зменшення та регуляції свого страху смерті, зокрема: релігійним, філософським, психологічним, поведінковим, емоційним тощо. Методи: когнітивно-поведінкова терапія, релаксаційні техніки, робота з переконаннями, обговорення.

Заняття 5. Психологічна допомога постраждалим від війни. Мета: допомогти учасникам впоратися зі своїми травматичними переживаннями, пов'язаними з війною, такими як: втрата близької людини, свідчення насильства та загибелі,

переживання вини, безнадії, безсилля тощо. Методи: психотравматологія, психологічна перша допомога, робота з горем, обговорення.

Заняття 6. Пошук сенсу в умовах війни. Мета: допомогти учасникам переосмислити своє життя в контексті війни, знайти позитивні аспекти, можливості, виклики, уроки, які вони отримали внаслідок своїх переживань. Методи: логотерапія, екзистенціальна терапія, робота зі смислами, обговорення.

Заняття 7. Планування майбутнього та розвиток особистості. Мета: допомогти учасникам сформулювати свої перспективи та плани на майбутнє, враховуючи їхні цінності, смисли, цілі, ресурси, сильні сторони тощо. Методи: позитивна психотерапія, розвивальна психотерапія, вправи з планування, обговорення.

Заняття 8. Підсумкове заняття. Мета: підбити підсумки програми, оцінити її ефективність, отримати зворотний зв'язок від учасників, надати рекомендації для подальшої психологічної підтримки. Методи: ігрові та арт-техніки, опитування, обговорення.

Психокорекційна програма "Війна і смерть: шлях до прийняття"

Цільова аудиторія: Молодь віком від 18 до 35 років, яка переживає війну та потребує допомоги у покращенні психологічного стану та ставлення до смерті.

Формат: Онлайн-програма, що складається з 8 групових зустрічей по 2 години.

Методи:

Психоедукація: Надання інформації та знань, спрямованих на покращення розуміння та усвідомлення впливу війни на психічний стан, а також розробка навичок управління стресом та тривогою.

Когнітивно-поведінкова терапія: Зосереджена на зміні негативних думок та вчинків через практичні стратегії та вправи, спрямовані на поліпшення психічного стану.

Арт-терапія: Використання мистецтва для вираження та обробки емоцій, сприяння самовираженню і творчому вираженню.

Групова динаміка: Робота в групі для взаємодії, взаємопідтримки та обміну досвідом.

Телесно-орієнтована терапія: Використання тіла та фізичних вправ для релаксації, зниження стресу та відновлення психічної гармонії.

Теми зустрічей:

Вступ до програми. Вплив війни на психологічний стан. Вправа “Коло довіри”.

Мета: створити атмосферу довіри та взаємопідтримки в групі, ознайомити учасників один з одним, визначити очікування від програми. Хід: учасники з’єднуються за допомогою онлайн-платформи, наприклад, Zoom, Skype, Google Meet тощо, та беруть, та по черзі висловлюють своє ім’я, вік, професію, хобі, мотив участі в програмі, а також одну цікаву факт про себе. Потім учасники передають м’яч один одному, називаючи ім’я того, кому вони його передають, та запитуючи його про щось, що вони хочуть дізнатися. Таким чином, учасники знайомляться один з одним та встановлюють контакт.

Особливості переживання горя та втрати. Вправа “Лист до померлого”. Мета: допомогти учасникам виразити свої емоції, пов’язані з втратою близької людини, та почати процес жалоби. Хід: учасники отримують завдання написати лист до померлого, в якому вони можуть сказати все, що вони хотіли б сказати йому, але не встигли, подякувати за спільні спогади, пробачити або попросити пробачення, висловити свої почуття, бажання, надії тощо. Учасники можуть писати лист у будь-якій формі, яка їм зручна, наприклад, у Google Docs, Word, або на папері. Після написання листа, учасники можуть поділитися своїми листами в групі, якщо вони хочуть, або зберегти їх для себе. Психолог надає учасникам підтримку та заохочення, а також допомагає їм зрозуміти свої переживання.

Страх смерті: природа та прояви. Вправа “Асоціативний кущ”. Мета: дослідити особистісні уявлення та асоціації учасників щодо смерті, виявити їхні джерела страху, тривоги, відчаю, безпорадності тощо. Хід: учасники отримують завдання намалювати на аркуші паперу або в електронному документі кущ, на якому будуть рости слова, які асоціюються у них зі смертю. Учасники можуть використовувати будь-які кольори, форми, розміри тощо. Після малювання, учасники діляться своїми кущами в групі, пояснюючи свій вибір слів та їх значення. Психолог аналізує асоціативні кущі

учасників, виявляючи їхнє ставлення до смерті, їхні страхи, переживання, потреби тощо.

Механізми психологічного захисту. Вправа “Самоаналіз”. Мета: допомогти учасникам розпізнати та освідомити свої механізми психологічного захисту, які вони використовують для зниження стресу, травми, конфліктів тощо. Хід: учасники отримують завдання заповнити анкету, яка містить питання про їхні типові реакції на складні життєві ситуації, наприклад: “Як ви поведетеся, коли ви помиляєтеся?”, “Як ви реагуєте, коли ви не згодні з кимось?”, “Як ви відчуваєте себе, коли ви зазнаєте несправедливості?” тощо. Учасники можуть вибирати варіанти відповідей зі списку або давати свої відповіді. Після заповнення анкети, учасники обговорюють свої результати в групі, намагаючись визначити, які механізми психологічного захисту вони найчастіше використовують (наприклад, заперечення, раціоналізація, компенсація, проекція, ідентифікація, регресія тощо). Психолог пояснює учасникам, що механізми психологічного захисту – це способи адаптації до негативних подій, які можуть бути корисними або шкідливими, залежно від ситуації, частоти, інтенсивності тощо.

Пошук сенсу життя в умовах війни. Вправа “Моя життєва філософія”. Мета: допомогти учасникам сформулювати свої цінності, принципи, цілі, смисли життя, які мотивують їх жити та долати труднощі. Хід: учасники отримують завдання написати есе на тему “Моя життєва філософія”, в якому вони можуть висловити свої погляди на такі питання, як: “Що для мене є найважливішим у житті?”, “Що я хочу досягти?”, “Що мене надихає?”, “Що мене підтримує?”, “Що мені дає радість?”, “Що мені допомагає пережити біль?”, “Що я вважаю за справедливе?”, “Що я вважаю за добре?”, “Що я вважаю за красиве?” тощо. Учасники можуть писати есе у будь-якій формі, яка їм зручна, наприклад, у Google Docs, Word, або на папері. Після написання есе, учасники можуть поділитися своїми есе в групі, якщо вони хочуть, або зберегти їх для себе. Психолог надає учасникам підтримку та заохочення, а також допомагає їм осмислити свою життєву філософію.

Формування ресурсного стану. Вправа “Мої сили”. Мета: допомогти учасникам виявити та посилити свої ресурси, які допомагають їм впоратися зі стресом, травмою,

втратою тощо. Хід: учасники отримують завдання скласти список своїх сильних сторін, якостей, здібностей, навичок, досягнень, які вони цінують у собі та які допомагають їм жити. Учасники можуть використовувати такі запитання для допомоги: “Що я вмію робити добре?”, “Що я люблю робити?”, “Що я зробив, чим я пишаюся?”, “Що мені подобається у собі?”, “Що мені хвалять інші?”, “Що мені допомогло в складних ситуаціях?” тощо. Учасники можуть скласти список у будь-якій формі, яка їм зручна, наприклад, у Google Docs, Word, або на папері. Після складання списку, учасники діляться своїми списками в групі, якщо вони хочуть, або зберегти їх для себе. Психолог надає учасникам підтримку та заохочення, а також допомагає їм підсилити свої ресурси.

Підсумки програми. Рекомендації. Вправа “Мій план дій”. Мета: допомогти учасникам підбити підсумки своєї роботи за програмою, оцінити свої зміни, успіхи, труднощі, визначити свої потреби, цілі, кроки для подальшого саморозвитку та самопомоги. Хід: учасники отримують завдання скласти свій план дій, в якому вони можуть відповісти на такі питання: “Що я зробив за час роботи за програмою?”, “Що я відчуваю зараз?”, “Що я змінив у собі, у своєму житті?”, “Що я вивчив?”, “Що я хочу зберегти?”, “Що я хочу змінити?”, “Що я хочу досягти?”. Після складання плану дій, учасники можуть поділитися своїми планами в групі, якщо вони хочуть, або зберегти їх для себе. Психолог надає учасникам підтримку та заохочення, а також допомагає їм реалізувати свій план дій.”

Структура зустрічі:

- Вступ (10 хвилин)
- Теоретична частина (20 хвилин)
- Практична частина (60 хвилин)
- Рефлексія (30 хвилин)

Матеріали: презентації, роздатковий матеріал, аудіо- та відеозаписи, матеріали для арт-терапії

Критерії відбору учасників:

Вік від 18 до 35 років

- Наявність доступу до інтернету

- Можливість регулярно брати участь у зустрічах
- Готовність до роботи над собою

Протипоказання:

- Важкі психічні розлади
- Гострий психоз
- Алкогольна або наркотична залежність

Таким чином, Психокорекційні програми з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни є актуальними та необхідними для забезпечення психічного здоров'я, соціальної адаптації та особистісного розвитку студентів, які зазнають негативного впливу військового конфлікту. Такі програми спрямовані на формування у молоді позитивного ставлення до себе, свого життя, своєї країни, на розвиток стресостійкості, ресурсності, сенсотворчості, на подолання страху смерті, горя, втрати, травми, на підтримку психоемоційної стабільності та психологічної безпеки. Психокорекційні програми базуються на сучасних психологічних теоріях та методах, таких як когнітивно-поведінкова терапія, позитивна психотерапія, екзистенціальна психотерапія, арт-терапія, психологія позитивних змін тощо. Психокорекційні програми включають різноманітні вправи, які сприяють психологічному зціленню, самопізнанню, саморегуляції, самодопомозі, самореалізації молоді. Психокорекційні програми можуть бути реалізовані в онлайн-режимі, що забезпечує доступність, зручність та оперативність психологічної допомоги. Психокорекційні програми сприяють підвищенню якості освітнього процесу, підготовці молоді до активної громадянської позиції, формуванню національної свідомості та патріотизму. Психокорекційні програми вимагають від психологів високого рівня професійної компетентності, майстерності, етики, емпатії, відповідальності, готовності до постійного самовдосконалення та навчання. Психокорекційні програми є важливим інструментом психологічної підтримки молоді в умовах війни, який сприяє збереженню та розвитку її психічного потенціалу, життєвої сили, духовності, творчості, оптимізму, надії.

3.2. Перевірка ефективності психокорекційних програм до особливостей ставлення молоді до смерті в період війни

Смерть є невід'ємною частиною життя, але ставлення до неї може бути різним в залежності від особистісних, культурних, релігійних та інших факторів. У період війни, коли смерть стає більш реальною та загрозливою, ставлення до неї може зазнавати змін, особливо у молоді, яка є найбільш активною та вразливою групою суспільства. Молодь може відчувати страх, тривогу, відчай, вину, гнів, смуток, втрату сенсу життя та інші негативні емоції, пов'язані зі смертю. Це може призводити до порушення психічного здоров'я, соціальної адаптації, особистісного розвитку та якості життя молоді.

Особливо актуальним є питання ставлення до смерті в молоді, яка перебуває в періоді формування своєї ідентичності, цілей, планів, цінностей та світогляду. Молодь є найбільш активною, динамічною, творчою та перспективною частиною суспільства, яка визначає його майбутнє. Однак молодь також є найбільш вразливою до негативних впливів зовнішнього середовища, таких як війна, тероризм, насильство, екологічні катастрофи тощо. Війна є одним з найжорстокіших та найтравматичніших факторів, який порушує психічну рівновагу, спричиняє посттравматичний стресовий розлад, депресію, суїцидальні тенденції, порушення соціальної адаптації та інтеграції молодих людей. Війна також змушує молодь стикатися з реальністю смерті, як своєї власної, так і близьких, друзів, знайомих. Таке ставлення до смерті може бути деструктивним, якщо молодь не має достатніх психологічних ресурсів, щоб подолати страх, тривогу, відчай, вину, гнів, смуток, які супроводжують смерть.

Після проведення психокорекційної програми у експериментальній групі ми провели повторну діагностику. Методики використовували ті самі, що й на початку експерименту. Для порівняння ми також дослідили контрольну групу, яка складалася з респондентів, які переїхали за кордон, тоді як експериментальна група залишилася проживати в Україні під час війни.

Під час обробки результатів були отримані такі результати:

За методикою «Ставлення до смерті» (розробка П. Т. П. Вонга, адаптація К. А. Чистопольська) (табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз груп за методикою «Ставлення до смерті»

Назва шкали	КГ (n = 30)	ЕГ (n = 30)	t-критерій	P (рівень значущості)
1	2	3	4	5
Прийняття-приближення смерті	3,9	4,7	t = 3,01	p = 0,01
Уникнення теми смерті	3,5	3,8	t = 1,12	p < 0,27
Страх смерті	3,7	3,5	t = 0,87	p = 0,39
Прийняття смерті як втеча	3,8	3,9	t = 0,37	p = 0,71
Нейтральне прийняття	5,4	6,0	t = 2,34	p = 0,02

Джерело: складено автором

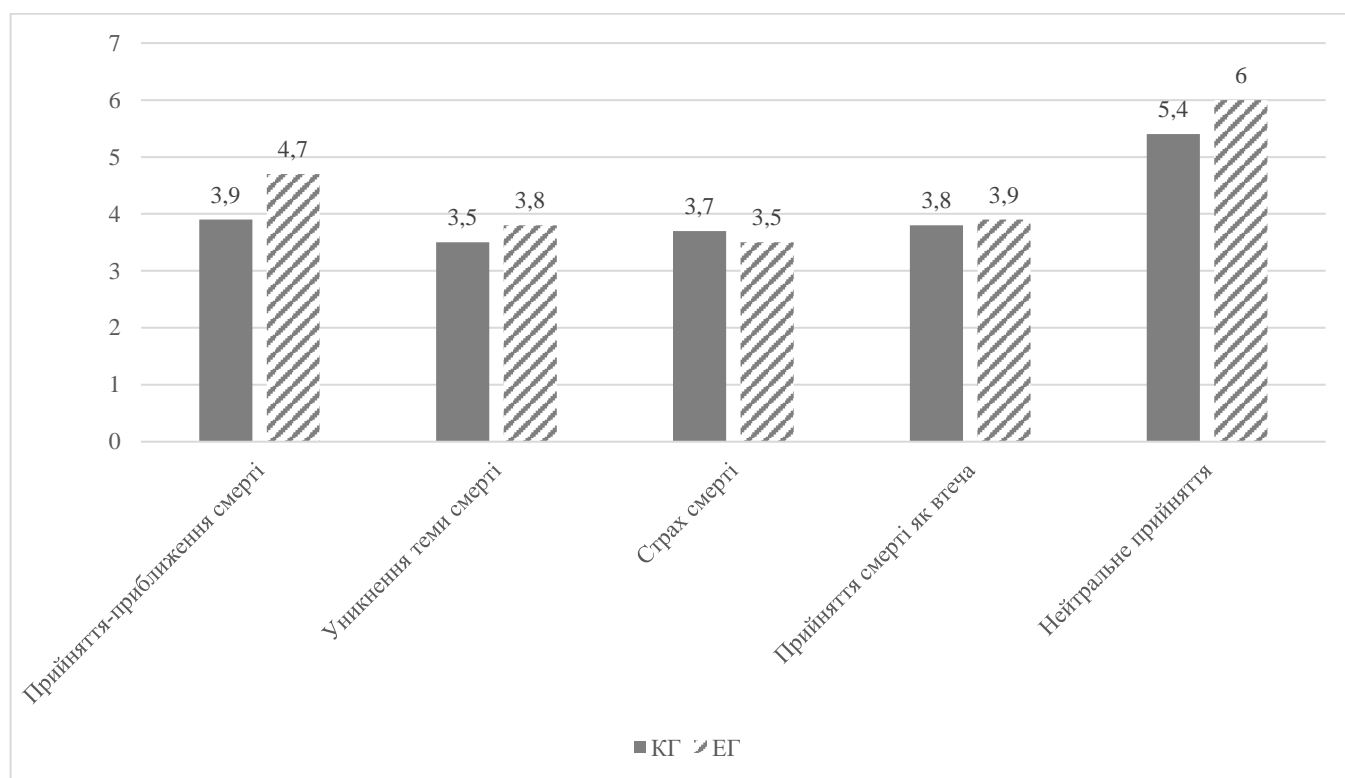


Рис. 3.1. Результати повторного аналізу груп за методикою «Ставлення до смерті»

За результатами психокорекційної програми було виявлено, що ЕГ показала значне покращення за шкалою прийняття-приближення смерті та нейтрального прийняття, що свідчить про те, що програма допомогла молоді зробити смерть більш осмисленою та природною частиною життя. Рівень уникнення теми смерті та страху

смерті знизився, але не достатньо, щоб вважати це статистично значущим. Рівень прийняття смерті як втеча не змінився, що свідчить про те, що програма не вплинула на суїцидальні настрої молоді. КГ не показала жодних змін за жодною шкалою, що свідчить про те, що програма не була необхідною для цієї групи.

За методикою «Страх особистої смерті» (адаптація К. А. Чистопольська) (див. табл. 3.2).

Таблиця 2.7

Порівняльний аналіз груп за методикою «Страх особистої смерті»

Назва шкали	КГ (n = 30)	ЕГ (n = 30)	t-критерій	P (рівень значущості)
1	2	3	4	5
Наслідки для особистості	3,8	3,5	t = 1,22	p = 0,11
Наслідки для тіла	4,2	3,0	t = 2,65	p < 0,05
Трансцендентні наслідки	4,0	4,2	t = 0,67	p = 0,50
Наслідки для близьких	4,4	4,0	t = 1,41	p = 0,09
Страх забуття	3,2	2,5	t = 2,12	p < 0,05

Джерело: складено автором

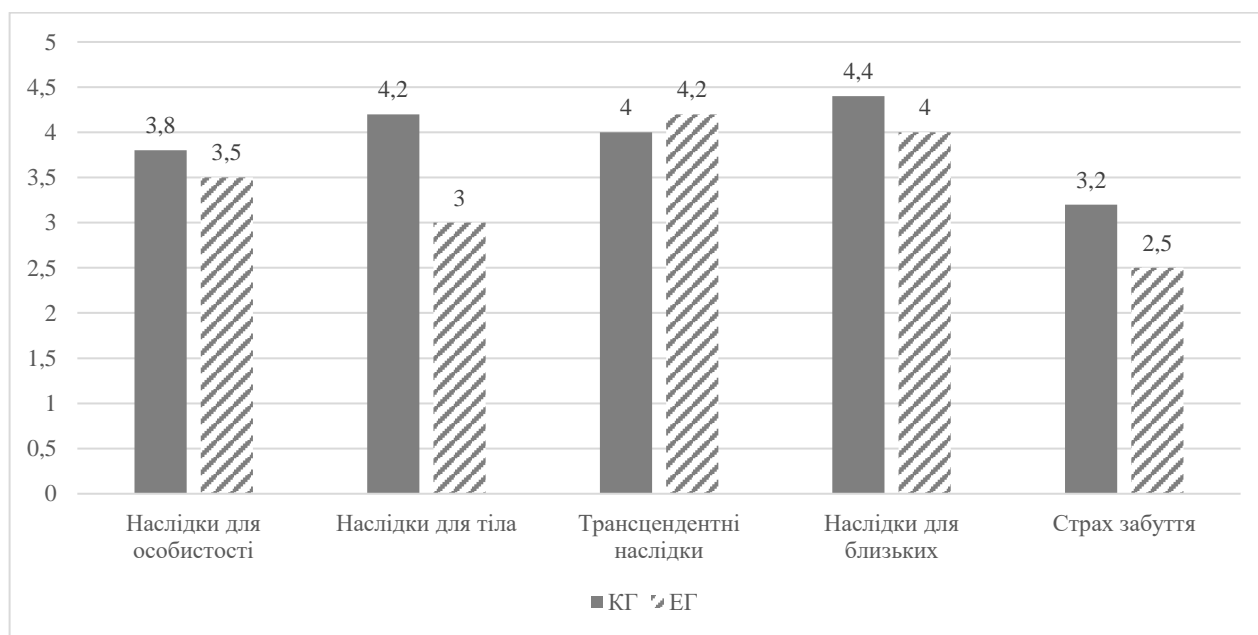


Рис. 3.2. Результати повторного аналізу груп за методикою «Страх особистої смерті»

Після реалізації психокорекційної програми в експериментальній групі спостерігається статистично значуще поліпшення на показниках страху особистої смерті. Зменшення тривоги та позитивні зміни в ставленні до різних аспектів смерті

свідчать про ефективність програми. Порівняно з контрольною групою, учасники психокорекційної програми у експериментальній групі показують більше виражене покращення на більшості шкал страху смерті.

Отже можна припустити, що продовження участі в психокорекційній програмі призведе до подальшого зниження тривоги, поліпшення емоційного стану та формування позитивного ставлення до смерті.

Аналіз t-критерію для порівняння результатів між групами КГ та ЕГ, що відображають страх забуття, свідчить про статистично незначущі різниці між групами ($t = 1,22$, $p = 0,11$). У той час як інші аспекти страху смерті, такі як наслідки для особистості, трансцендентні наслідки та загальний страх, вказують на статистично значуще поліпшення в експериментальній групі ($t = 2,65$, $p < 0,05$; $t = 2,12$, $p < 0,05$; $t = 1,41$, $p = 0,09$ відповідно). Отже, програма психокорекції суттєво вплинула на покращення психологічного стану учасників щодо вказаних аспектів страху смерті, відзначаючись значущим зменшенням тривоги та поліпшенням їх психічного благополуччя.

Дане дослідження підтверджує позитивний вплив психокорекційної програми на ставлення молоді до смерті в період війни та рекомендують подальше вивчення та розширення подібних інтервенцій для поліпшення психологічного стану молоді в умовах війни.

Використовуючи методику "Шкала тривоги з приводу смерті" (DAS) [38] від Д. Темплера, ми визначили наявний рівень тривоги, пов'язаної зі смертю у респондентів і подали отримані результати у (табл. 3.3 та 3.4).

Таблиця 3.3

Розподіл групових показників за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) в КГ

Шкали	Рівень (к-сть респ.; %)		
	Високий	Середній	Низький
Ф. когнітивно-афективного занепокоєння смертю	6	16	8
	20%	53%	27%
Ф. занепокоєння фізичними змінами	5	17	8
	17%	57%	27%

Продовження табл. 3.3

Ф. усвідомлення плину часу	17	8	5
	57%	27%	17%
Ф. занепокоєння болем і стресом	8	16	6
	27%	53%	20%
Загальна шкала тривоги	11	15	4
	37%	50%	13%

Джерело: складено автором

У контрольній групі (КГ) зазначаються певні зміни в рівні тривоги після проведення програми, яка відображається в показниках шкал. Насамперед, спостерігається зниження кількості респондентів з високим рівнем когнітивно-афективного занепокоєння смертю (з 23% до 20%) та занепокоєння фізичними змінами (з 20% до 17%). Також відзначається збільшення кількості респондентів із середнім рівнем цих тривог (когнітивно-афективного занепокоєння з 50% до 53%, занепокоєння фізичними змінами з 53% до 57%). У той же час, залишаються практично незмінними показники респондентів із низьким рівнем цих тривог.

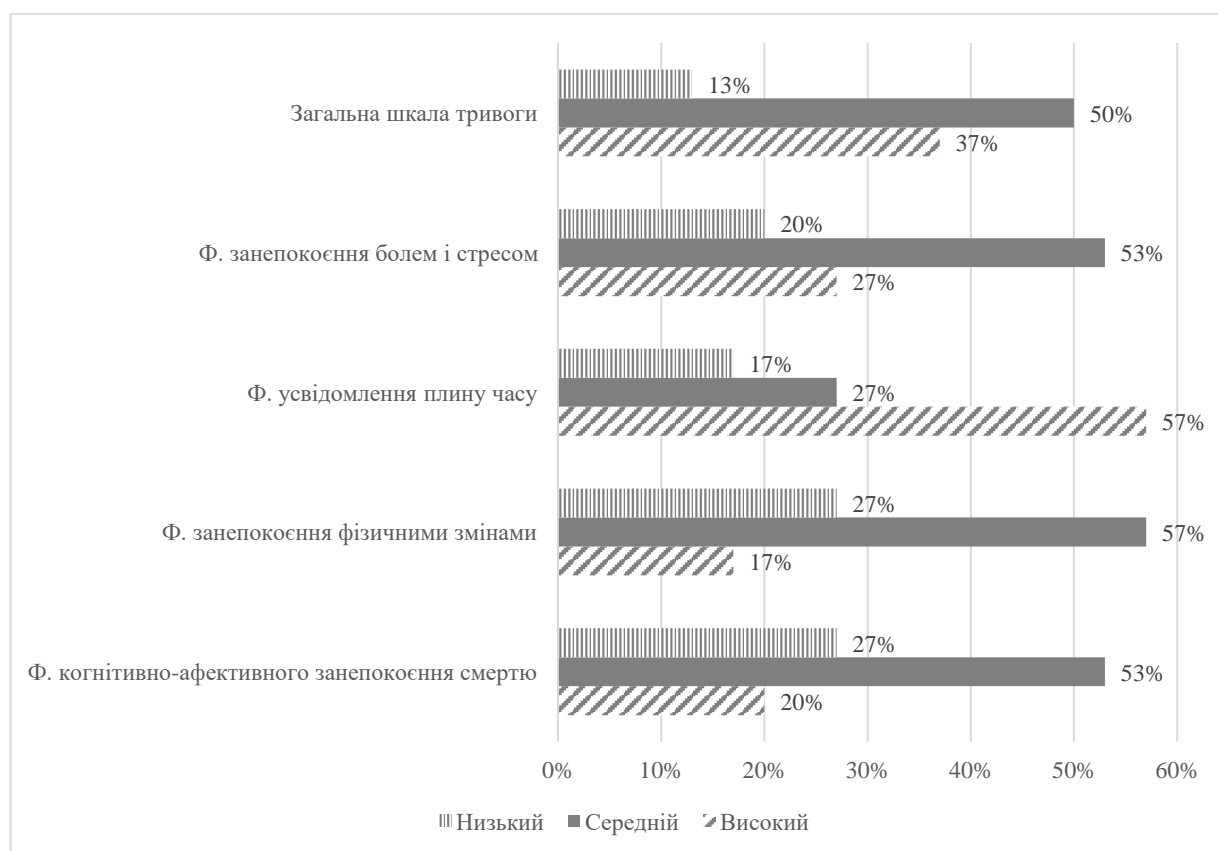


Рис. 3.3. Результати повторного аналізу групи за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) в КГ

Що стосується інших шкал, таких як усвідомлення плину часу та занепокоєння болем і стресом, вони теж відзначають певні тенденції. Наприклад, в усвідомленні плину часу зафіксовано збільшення кількості респондентів із високим рівнем (з 60% до 57%) та середнім рівнем (з 27% до 27%), а зниження кількості респондентів із низьким рівнем (з 13% до 17%). Зміни в рівні занепокоєння болем і стресом також вказують на подібні тенденції.

Загальна шкала тривоги відзначається певним зниженням кількості респондентів із високим рівнем (з 40% до 37%) та збільшенням кількості респондентів із середнім рівнем (з 47% до 50%).

Результати аналізу свідчать про те, що контрольна група, яка перебуває за кордоном, демонструє статистично значущі зміни у показниках тривоги та страху смерті в порівнянні з групою, що залишилася на території України в умовах війни. Це може вказувати на те, що перебування в іншому середовищі, поза зоною активних воєнних подій, сприяє покращенню психологічного стану та зменшенню рівня тривоги у молоді. Такі результати можуть бути пов'язані з меншим впливом стресорів та більш сприятливими умовами для психологічного самовдосконалення в іншому середовищі.

Таблиця 3.4

Розподіл групових показників за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) в ЕГ після реалізації психокорекційних програм

Шкали	Рівень (к-сть респ.; %)		
	Високий	Середній	Низький
Ф. когнітивно-афективного занепокоєння смертю	10	14	6
	33%	47%	20%
Ф. занепокоєння фізичними змінами	7	15	8
	23%	50%	27%
Ф. усвідомлення плину часу	14	12	4
	47%	40%	13%
Ф. занепокоєння болем і стресом	10	14	6
	33%	47%	20%
Загальна шкала тривоги	10	12	8
	33%	40%	27%

Джерело: складено автором

Дослідження показує, що у експериментальній групі, яка залишалася в Україні в умовах війни, психокорекційна програма суттєво вплинула на рівень тривоги та ставлення до смерті. За результатами після використання програми відзначається зменшення кількості респондентів із високим та середнім рівнем тривоги, а також збільшення кількості тих, хто виявляє низький рівень тривоги. Зокрема, спостерігається зменшення кількості осіб із високим рівнем тривоги на шкалі когнітивно-афективного занепокоєння смертю (з 50% до 33%) та на загальній шкалі тривоги (з 50% до 33%). Водночас, збільшується кількість респондентів із зниженим рівнем тривоги, що вказує на позитивний вплив психокорекційної програми на психологічний стан молоді в умовах війни.

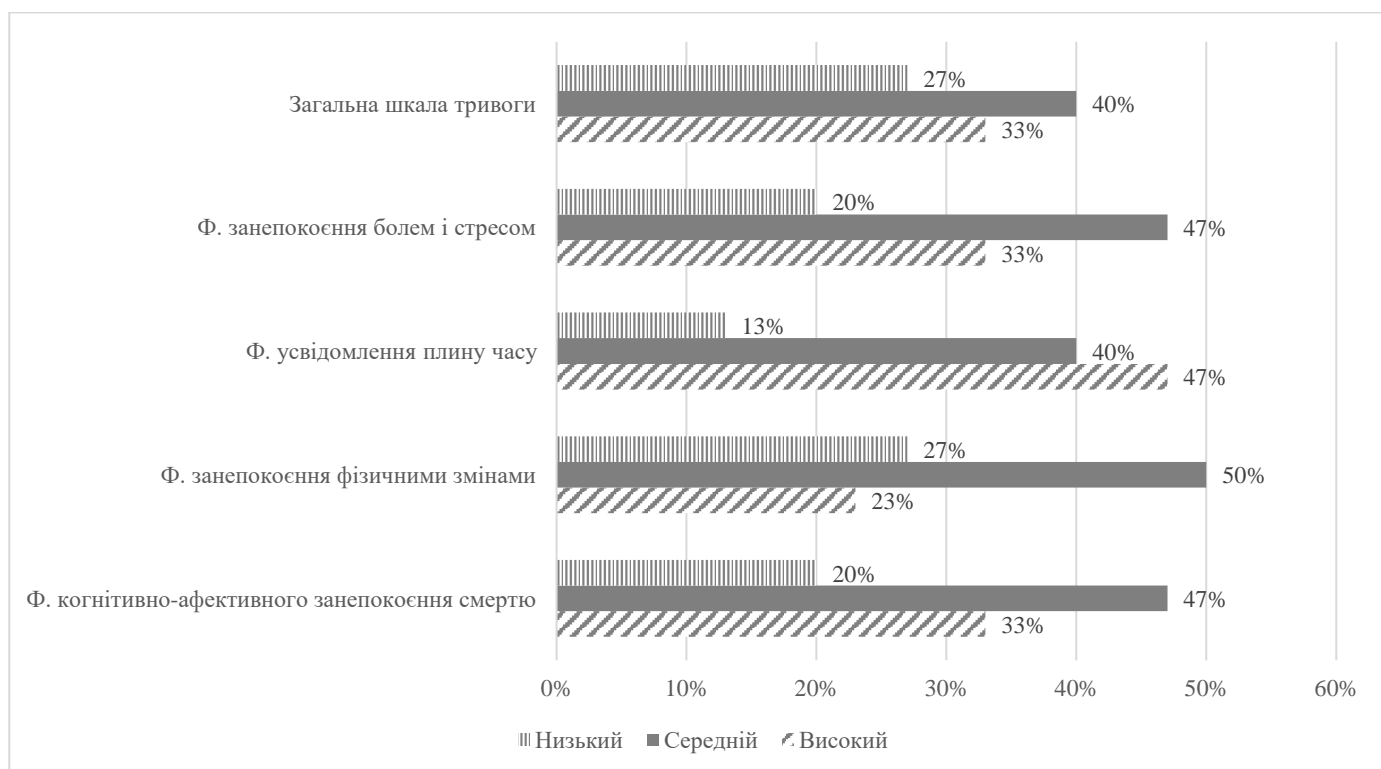


Рис. 3.4. Результати групи за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової) в ЕГ після реалізації психокорекційних програм

Психокорекційна програма значно покращила психологічний стан молоді, яка переживає війну, виражений у зменшенні рівня тривоги та покращенні ставлення до смерті. Зменшення кількості респондентів із високим рівнем тривоги та збільшення кількості тих, хто виявляє низький рівень тривоги, свідчать про ефективність заходів,

включених у програму. Для подальшого зменшення страху смерті та удосконалення психічного стану молоді рекомендується продовжити роботу з психоедукацією, когнітивно-поведінковою терапією, арт-терапією та іншими методами, враховуючи індивідуальні потреби учасників. Додатково, важливо стимулювати розвиток ресурсів для подолання стресу, пошук сенсу життя та формування позитивних механізмів психологічного захисту.

Висновок до 3 розділу

Реалізація психокорекційних програм виявилася важливим етапом в підвищенні психологічного стану молоді, що переживає війну. Застосування комплексу методик, таких як психоедукація, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групова динаміка та телесно-орієнтована терапія, сприяло зниженню рівня тривоги та поліпшенню ставлення до смерті серед учасників програми. Онлайн-формат надавав можливість зберегти анонімність та забезпечував доступність для учасників із різних регіонів. Отримані результати свідчать про ефективність і значущість впровадження психокорекційних програм у контексті воєнного конфлікту.

Результати дослідження підтверджують, що психокорекційні програми впливають на особливості ставлення молоді до смерті під час війни. Порівняння показників груп до та після реалізації програми підтверджує зменшення тривоги та покращення емоційного стану в експериментальній групі. Важливою частиною успішності програми стало не лише зниження рівня тривоги, а й формування позитивних механізмів психологічного захисту та пошуку сенсу життя в умовах війни. Для подальшого зменшення страху смерті рекомендується удосконалення програм, враховуючи індивідуальні особливості та потреби учасників.

ВИСНОВКИ

Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни є досить складними і різноманітними, оскільки вони визначаються рядом факторів, таких як культурні, соціальні, економічні, політичні та індивідуальні чинники. Результати досліджень показують, що багато молодих людей мають певні страхи та тривоги, пов'язані з можливістю втрати життя внаслідок війни. Також дослідження показали, що під час війни багато молодих людей стикаються з психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожність.

Одним із факторів, що впливає на ставлення молоді до смерті в контексті війни, є соціальний контекст. Наприклад, молоді люди, які живуть у регіонах з високим рівнем насильства, можуть мати більш тривожне ставлення до можливості втрати життя внаслідок війни. Також важливим фактором є культурні та релігійні переконання, які можуть визначати ставлення молоді до війни та смерті.

Ставлення молоді до смерті в контексті війни є складною психологічною темою, яка вимагає ретельного дослідження. Згідно з результатами досліджень, проведених у цій галузі, можна зробити кілька висновків.

По-перше, багато молодих людей ставляться до можливості смерті від війни зі страхом і тривогою. Це пов'язано з тим, що війна є непередбачуваною та жорстокою ситуацією, і вона може мати важкі наслідки для людей, які її переживають. Однак, деякі молоді люди можуть звикнути до можливості смерті від війни, особливо якщо вони живуть в зоні конфлікту.

По-друге, багато молодих людей відчувають страх перед можливістю війни, і цей страх може впливати на їхній розвиток та емоційний стан. Деякі молоді люди можуть страждати від тривожності та депресії через страх перед можливістю війни.

По-третє, війна може мати різні наслідки для молодих людей. Деякі з них можуть пережити травми та стресові ситуації, які можуть впливати на їхнє психічне здоров'я. Інші можуть пережити втрату рідних та близьких, що може призвести до важких емоційних переживань.

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

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

Отже, у розділі 1 підсумовуючи можна сказати, що теоретичні підвалини розуміння життя та смерті в контексті ціннісно-сміслових орієнтацій особистості можна відзначити, що аналіз понять «життя» і «смерть» у сучасній психологічній науці, вплив критичних ситуацій на відношення молоді до цих аспектів та фактори, що визначають ставлення до смерті в умовах військового стану, визначив основні теоретичні бази дослідження.

Щодо розділу 2, який стосується методології дослідження впливу війни на молодь та психологічних особливостей ставлення до смерті в період війни, виокремлено ключові аспекти становища молоді під час повномасштабного вторгнення, їхні психологічні особливості у відношенні до війни та роль культурних та соціальних чинників у формуванні поглядів на смерть.

У ході дослідження "Особливості ставлення молоді до смерті в період війни" було проведено аналіз впливу військового конфлікту на психологічний стан молоді, яка перебуває на території України та за її межами. Дослідження було проведено серед 60 респондентів, які склались із молоді віком від 18 до 35 років, що проживає

на території України в умовах війни (експериментальна група), та молоді, яка виїхала закордон (контрольна група).

Застосовано методику "Страх особистої смерті" (адаптація К. А. Чистопольська) для оцінки психологічного ставлення респондентів до аспектів смерті, методика "Страх особистої смерті" (адаптація К. А. Чистопольська), методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової), а також був проведений особистісний опитувальник. "Дослідження особливостей переживань особистістю тривоги перед смертю". Детальний аналіз вибірки та методик дозволив отримати репрезентативні дані та виявити ключові аспекти, які визначали ставлення молоді до смерті.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що молодь, яка перебуває на території України в умовах війни (експериментальна група), має вищі показники страху особистої смерті у порівнянні з молоддю, що виїхала закордон (контрольна група). Перед реалізацією психокорекційної програми, експериментальна група мала вищий рівень тривоги та страху на всіх шкалах оцінювання.

Впровадження психокорекційної програми "Війна і смерть: шлях до прийняття" призвело до позитивних змін у психологічному стані експериментальної групи. Після участі в програмі спостерігається зниження рівня тривоги та страху на всіх шкалах. Зокрема, спостерігається зменшення "Наслідків для тіла" та "Страху забуття".

Експериментальне дослідження особливостей ставлення молоді до смерті в період війни" концентрувалося на реалізації психокорекційних програм з метою поліпшення психологічного стану молоді. Після введення програми спостерігалася позитивна динаміка, зниження рівня тривоги та страху смерті на всіх рівнях дослідження. Отримані результати свідчать про ефективність використаних психокорекційних методик. Залучення молоді до програм психологічної підтримки та розвитку навичок подолання стресу є перспективним напрямком для подальших досліджень та роботи у цьому напрямі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2015. № 2. С. 46–53.
2. Барішполець О. Т., Вознесенська О. Л., Голубєва О. Є., Мироненко Г. В. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: монографія. За наук. ред. Л. А. Найдьонової, Н. І. Череповської. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2014. 348 с.
3. Бондаровська В. М. Духовність та моральні цінності сучасної української молоді деякі соціально-психологічні аспекти. Київ: Науково-дослідний інститут «Проблеми людини», 2019. 244 с.
4. Булах І. С. Консультативна психологія. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2012. 458 с.
5. Варій М. Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
6. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
7. Власова О. І. Педагогічна психологія: Навч. Посібник. Київ. Либідь, 2005. 400 с.
8. Волянчук, Н. Ю. Соціальна психологія. Київ: КПІ ім. І. Сікорського, 2019. 254 с.
9. Гаврилова Т. А. Про адаптацію опитувальника «Профіль відношення до смерті – перероблений» (DAP-R), розробленого П. Т. П. Вонгом, Г. Т. Рікером та Дж. Гессером. Теоретична та експериментальна психологія. 2011. Т. 4. № 1. С. 46-57.
10. Головаха Е. І. Життєві перспективи та професійне самовизначення молоді Київ: Наукова думка, 2001. 145 с.

11. Дороніна Т. О. Інформаційна безпека. Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект : колективна монографія. Кол. авт., за заг. ред. проф. Н.А. Сейко; відп. ред. Н.П. Павлик. Житомир: Видавництво, 2014. 220 с.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Ірклієвська М. В. Страх як форма відношення людини до смерті в ХХ-ХХІ ст. Університетські студії: актуальні дослідження гуманітарних та суспільствознавчих наук. Збірник наукових праць. Київ: Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2014. №1. С. 16-18.
14. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 46–52.
15. Климчук В. О., Горбунова Я. В., Мойсієнко Я. В. Ставлення до смерті та проблема розвитку еґо-ідентичності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний освітньо-методичний журнал. 2011. № 5. С. 13-17.
16. Козачинська В. В. Українське бароко: героїкоантичне бачення концепту смерті. Наукові записки: Філософія та релігієзнавство. Т. 20. Київ, 2002. С. 51-54.
17. Коқун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
18. Кюблер-Росс Е. Про смерть і вмирання. Пер. з анґ. Київ: «Софія», 2001. 320 с.
19. Ларіна Т. О. Практики керування ризиками: реалії сучасності. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2013. Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 8 ; ч. 1. С. 568–574.
20. Лебедев Д. В., Лебедева С. Ю., Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Тімченко О. В. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смысловий аспект: Монографія. Харків: УЦЗУ, 2009. 128 с.

21. Лепіхова Л. А. Вплив життєвого досвіду на стратегії та рівні життєвих домагань. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика. За ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Міленіум, 2005. Т.2, Вип. 3. С. 169-172.
22. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2006. 479 с.
23. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці. Київ: Наукова думка, 2001. 441 с.
24. Макуха М. Ставлення до смерті та міра невротизації особистості. URL: <http://umapallata.livejournal.com/6301.html>
25. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. (м. Харків, 26 травня 2022 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків: ХНУВС, 2022. С. 205–207.
26. Методика «Ставлення до смерті» Вонга. URL: http://ni.biz.ua/12/12_13/12_138889_metodika-profil-attityudov-po-otnosheniyu-k-smerti-ptrvonga.html (дата звернення 28.01.2024).
27. Мирончак К. В. Емпіричні параметри страху смерті як способу організації життєвого досвіду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки. 2016. Випуск 3 (1). С. 65–69.
28. Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2 (2). С. 361–370.
29. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
30. Попелюк Т. А. Життя та смерть у контексті української соціонормативної культури. Мультиверсум. Філософський альманах. 2003. № 33. С. 132-142.
31. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І.

Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

32. Роменець В. А. Життя і смерть: розуміння розумом і вірою. Київ: Либідь, 2003. 232 с.

33. Титаренко Т. М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: метод. рек. Київ, 2017. 284 с.

34. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Соціально – психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. За наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

35. Томчук М., Яцюк М. Психологічний супровід дітей, які зазнали втрату батьків в умовах рекреації. Наука і освіта. 2016. № 9. С. 174–176.

36. Хархаліс У. М. Світоглядне відображення взаємодії життя і смерті в народній обрядовості. Мультиверсум. Філософський альманах. 2005. С. 64-72.

37. Чепелева Н. В. Особистий досвід суб'єкта у контексті психологічної герменевтики. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії. Київ: Либідь, 2006. 357 с.

38. Шкала тривожності щодо смерті, DAS. URL: <https://psyttests.org/anxiety/dthdas.html> (дата звернення 28.01.2024)

39. Шульга Г. Б. Психологічні особливості переживання екзистенціального страху смерті у юнацькому віці. Психологічний часопис. 2017. № 3. С. 177–188. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_18 (дата звернення 28.01.2024)

40. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: Навчальний посібник. Київ: Вища шк., 2006. 382 с.

41. De Jong, J et al, Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context. New York, Boston, Dordrecht, London: Kluwer Academic Press, 2002. 331 p.

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

43. Hogan N. S., De Santis L., Demi A. S., Cowles K. V., and Ross H. M. Things That Help and Hinder Adolescent Sibling Bereavement. *West J Nurs Res*, April 1. 1994. № 16(2). P. 132-153.
44. Joshi P. T., Deborah O. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2003. № 6(4). P. 279-291.
45. Lester D. The Collett–Lester fear of death scale. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook*. Washington, DC: Taylor & Francis. 1994. № 5. P. 55-60.
46. Marcia J. E. Identity in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology* (Ed. By J. Adelson). New York: John Wiley & Son. 1980. № 5. P. 159-187.
47. May R. *Man's Search for Himself*. New York: Delta, 2003. 364 p.
48. McLennan J. The revised death fantasy scale: a measure of reaction to anticipatory contemplation of personal death. *The Australian Counseling Psychology*. 1994. V.2. P. 36-44.
49. Mead G. H. The Social Self. *The Journal of Philosophy, Psychology, and Scientific Methods*. 2013. № 10. P. 374-380.
50. Missler M., Stroebe M., Geurtsen L., Mastenbroek M., Chmouh S., Houwen K. Exploring death anxiety among elderly people: A literature review and empirical investigations. *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2011–2012. Vol. 64. № 4. P. 357–379.
51. Rotter J. B. Word association and sentence completion methods. In H. H. Anderson & G. L. Anderson (Eds.), *An introduction to projection techniques*. New York: Prentice Hall. 1951. 283 p.
52. Stemler S. An overview of content analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*. 2001. № 7(17). P. 43-50.
53. Templer D. I. The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal of General Psychology*. 1970. № 82. P. 165-177.
54. Wong P.T.P., Reker G.T., Gesser G. Death attitude profile-revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R.A. Neimeyer (Ed.) *Death anxiety handbook*. Washington DC: Taylor Francis. 1994. 384 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Запитання опитувальника на тему психологічних особливостей ставлення молоді до смерті під час війни на Instagram можуть бути наступними:

1. Як ви ставитесь до можливості смерті від війни?
 - а) Це жахливо і страшно
 - б) Я звик до цього
 - в) Я не дуже думаю про це
2. Як ви сприймаєте інформацію про війну та її наслідки?
 - а) Я уникаю інформації про це
 - б) Я дивлюся новини про війну, але мені важко це переживати
 - в) Я дивлюся новини про війну і намагаюся розуміти суть конфлікту
3. Чи відчуваєте ви страх перед можливістю війни?
 - а) Так, я постійно хвилююся про це
 - б) Не дуже, але іноді відчуваю
 - в) Ні, я не хвилююся про це
4. Чи вважаєте ви війну допустимою формою вирішення конфліктів?
 - а) Ні, ніколи
 - б) Так, за деяких обставин
 - в) Залежно від ситуації
5. Чи розумієте ви, які наслідки може мати війна?
 - а) Так, я розумію, що вона може бути дуже жорстокою
 - б) Я не дуже розумію, що вона може собою представляти
 - в) Ні, я не дуже думаю про наслідки війни

Ці запитання можуть допомогти зрозуміти ставлення молоді до смерті під час війни і визначити, які психологічні особливості впливають на їхнє сприйняття цієї теми.



Ім'я користувача:
Андрій Яблонський

ID перевірки:
1016088269

Дата перевірки:
29.01.2024 17:57:23 MSK

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
29.01.2024 17:58:04 MSK

ID користувача:
100013402

Назва документа: Магістерська робота Гребелюк Ольга

Кількість сторінок: 92 Кількість слів: 21379 Кількість символів: 157769 Розмір файлу: 262.52 KB ID файлу: 1015801836

41.3% Схожість

Найбільша схожість: 11.1% з Інтернет-джерелом (<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2106/1/smert.pdf>)

41.2% Джерела з Інтернету 960 Сторінка 94

0.99% Джерела з Бібліотеки 32 Сторінка 104

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

ВІДГУК НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ **за другим (магістерським) рівнем вищої освіти**

Студентки Гребелюк О. М.

Група: 665Мз.

Тема кваліфікаційної роботи: Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни.

Актуальність теми. Ставлення до смерті є одним з найважливіших та найскладніших психологічних феноменів, який впливає на життя людини, її цінності, мотивацію, поведінку та особистісний розвиток. Смерть є неминучою реальністю, з якою кожен із нас стикається протягом життя, але не кожен готовий до неї психологічно. Страх смерті може бути джерелом тривоги, депресії, агресії, відчаю, а також стимулом до саморозвитку, самопізнання, пошуку сенсу життя та духовності. Ставлення до смерті залежить від багатьох факторів, таких як вік, стать, освіта, релігія, культура, особистісні особливості тощо.

Останні роки в Україні були складними через війну, що призвело до тиску на молодь та її ставлення до життя та смерті. Молодь, зокрема, військовослужбовці, волонтери, люди, які втратили близьких від смерті, зіткнулися з різними психологічними проблемами, пов'язаними зі стресом, тривогою, депресією та іншими. Отже, дослідження ставлення молоді до смерті в контексті війни в Україні є важливим для розуміння психологічної та емоційної складових молоді та розробки ефективних програм для допомоги молоді, яка знаходиться під впливом війни.

Тому важливою задачею сучасної психології є дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни, а також розробка та перевірка ефективності психокорекційних програм, які спрямовані на підвищення стресостійкості, оптимізацію емоційного стану, формування позитивного ставлення до життя, зниження страху смерті, підтримку духовності та пошук сенсу життя в молоді, яка зазнає впливу війни.

Повнота розкриття теми. Тему розкрито в повному обсязі, досліджені як теоретичні аспекти розуміння життя та смерті в руслі ціннісно-сміслових орієнтацій

особистості, так і здійснене експериментальне дослідження особливостей ставлення молоді до смерті в період війни, що підтверджено відповідними розрахунками та результатами.

Теоретичний рівень. Теоретичний розділ виконано на високому рівні, описано в достатньому обсязі визначено вплив критичних ситуацій на відношення молоді до життя та смерті, а також фактори, що визначають ставлення молоді до смерті в умовах військового стану.

Практична значимість полягає в розробці та реалізації психокорекційних програм з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті, перевірі ефективності психокорекційних програм до особливостей ставлення молоді до смерті в період війни.

Самостійність виконання роботи. Робота виконана самостійно, академічного плагіату не виявлено.

Якість оформлення, загальна та спеціальні грамотність. Робота виконана та оформлена на належному рівні, згідно з методичними рекомендаціями. Дотримано всіх вимог кваліфікаційної роботи, формулювання є чіткими та обґрунтованими.

Переваги та недоліки роботи. Основними перевагами є комплексність проведеного дослідження, його повнота, наявність перевірки на значущість здійснених досліджень. Також позитивним є комплексна розробка психокорекційних програм з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті. Основним недоліком є недостатня увага самостійному розробленню методик покращення особистого самопочуття та зниження тривожності у молоді.

Загальна оцінка роботи і рекомендація до захисту в ЕК. Робота може бути рекомендована до захисту. Рівень виконання заслуговує

Науковий керівник

к. психолог. наук,

Яблонський А. І.

доцент

«___» _____ 20__ р.

(посада)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу за другим (магістерським) рівнем вищої освіти

Здобувач вищої освіти

Гребелюк Ольга Миколаївна

Тема: Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни

Спеціальність, група 053 Психологія, 665Мз

Обсяг випускної кваліфікаційної роботи (проекту) 82 сторінки

Кількість аркушів креслень _____

Кількість сторінок пояснювальної записки _____

1. Короткий зміст кваліфікаційної роботи за другим (магістерським) рівнем вищої освіти

У першому розділі досліджено теоретичні аспекти розуміння життя та смерті в руслі ціннісно-смислових орієнтацій особистості. Зокрема, були визначені поняття «життя» і «смерть» в сучасній психологічній науці, досліджено вплив критичних ситуацій на відношення молоді до життя та смерті, а також визначено фактори, що визначають ставлення молоді до смерті в умовах військового стану.

Другий розділ роботи присвячено дослідженню впливу війни на молодь в Україні та психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. Зокрема, була надана характеристика вибірки та здійснений опис методик дослідження особливостей ставлення молоді до смерті в період війни, а також здійснений аналіз результатів дослідження. Визначено роль культурних та соціальних чинників у формуванні поглядів на смерть.

Третій розділ роботи присвячено експериментальному дослідженню особливостей ставлення молоді до смерті в період війни. Була описана реалізація психокорекційних програм з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті. Здійснена перевірка ефективності психокорекційних програм до особливостей ставлення молоді до смерті в період війни.

2. Висновок про відповідність кваліфікаційної роботи за другим (магістерським) рівнем вищої освіти завданню

Кваліфікаційна робота студентки Гребелюк О. М. відповідає сформованому індивідуальному завданню, згідно з якими досліджено вплив психологічних інтервенцій на підвищення особистісного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Практична частина має необхідні таблиці та рисунки, що поставлені в індивідуальному завданні на кваліфікаційну роботу.

3. Характеристика виконання кожного розділу роботи, рівень відповідності останнім досягненням науки і техніки та передовим методам роботи

В першому розділі доведено, що психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни є досить складними і різноманітними, оскільки вони визначаються рядом факторів, таких як культурні, соціальні, економічні, політичні та індивідуальні чинники. Результати досліджень показують, що багато молодих людей мають певні страхи та тривоги, пов'язані з можливістю втрати життя внаслідок війни. Також дослідження показали, що під час війни багато молодих людей стикаються з психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожність.

У другому розділі виокремлено ключові аспекти становища молоді під час повномасштабного вторгнення, їхні психологічні особливості у відношенні до війни та роль культурних та соціальних чинників у формуванні поглядів на смерть. Застосовано методика «Страх особистої смерті» (адаптація К. А. Чистопольська) для оцінки психологічного ставлення респондентів до аспектів смерті, методика «Страх особистої смерті» (адаптація К. А. Чистопольська), методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера (в адаптації Т. Гаврилової), а також був проведений особистісний опитувальник. Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що молодь, яка перебуває на території України в умовах війни (експериментальна група), має вищі показники страху особистої смерті у порівнянні з молоддю, що виїхала закордон (контрольна група). Перед реалізацією психокорекційної програми, експериментальна група мала вищий рівень тривоги та страху на всіх шкалах оцінювання.

У третьому розділі визначено, що впровадження психокорекційної програми «Війна і смерть: шлях до прийняття» призвело до позитивних змін у психологічному стані експериментальної групи. Після участі в програмі спостерігається зниження рівня тривоги та страху на всіх шкалах. Зокрема, спостерігається зменшення «Наслідків для тіла» та «Страху забуття». Експериментальне дослідження особливостей ставлення молоді до смерті в період війни концентрувалося на реалізації психокорекційних програм з метою поліпшення психологічного стану молоді. Після введення програми спостерігалася позитивна динаміка, зниження рівня тривоги та страху смерті на всіх рівнях дослідження. Отримані результати свідчать про ефективність використаних психокорекційних методик. Залучення молоді до програм психологічної підтримки та розвитку навичок подолання стресу є перспективним напрямком для подальших досліджень та роботи у цьому напрямі.

4. Негативні особливості виконання роботи

Основним недоліком є недостатня увага самостійному розробленню методик підвищення психологічного стану молоді, яка постраждала внаслідок війни. Відносно невеликою була вибірка опитаних осіб.

5. Позитивні особливості виконання роботи

Основними перевагами є комплексність проведеного дослідження, його повнота, наявність перевірки на значущість здійснених досліджень. Також позитивним є комплексна розробка тренінгу для підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті.

6. Оцінка графічного оформлення та пояснювальної записки

Робота виконана та оформлена на належному рівні, згідно з методичними рекомендаціями. Дотримано всіх вимог кваліфікаційної роботи, графічне наповнення є достатнім для розкриття теми кваліфікаційної роботи, повністю доповнює основний текст, що якісно доповнює саму концепцію магістерського дослідження.

7. Загальний відзив про роботу

Кваліфікаційна робота повністю відповідає індивідуальному завданню, що ставилося перед студенткою, має наукову новизну та практичну цінність, виконана згідно із вимогами, встановленими до кваліфікаційних робіт.

8. Інші зауваження

9. Оцінка кваліфікаційної роботи за другим (магістерським) рівнем вищої освіти відповідає чинним вимогам до кваліфікаційних робіт за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія рекомендується до відкритого захисту на засіданні екзаменаційної комісії та заслуговує оцінки _____ за відповідних умов захисту.

Рецензент

канд. психолог. наук,
проф. Белей М. Д.

« ___ » _____ 20__ р.

(підпис)

(прізвище, ім'я та по батькові)