

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Є. О. Заїка

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СМЕРТІ ЯК
ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Психологічні особливості переживання смерті як психологічного
феномена в юнацькому віці»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС–21д

Є. О. Заїка

Керівник роботи: ст.викл.

О. В. Пелешенко

Рецензент: д. психол. н., проф., член-кореспондент

НАПН України, професор кафедри психології

Херсонського державного університету МОН України

І. С. Попович

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“05” травня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Заіки Єлизавети Олексіївни

1. Тема роботи: «Психологічні особливості переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці».

Керівник роботи: О. В. Пелешенко – ст. викладач кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» травня 2025 року, № 81/15

2. Строк подання студентом роботи до захисту «11» червня 2025 року_____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 58 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Пелешенко О. В. – ст. викл. кафедри психології та соціології	19.05.2025	01.06.2025
2.	Пелешенко О. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	02.06.2025	10.06.2025

7. Дата видачі завдання: 05.05.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	02.05.2025 – 18.05.2025	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.05.2025 – 01.06.2025	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	02.06.2025 – 10.06.2025	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.06.2025 – 15.06.2025	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2025 – 22.06.2025	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	16.06.2025 – 22.06.2025	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2025 – 29.06.2025	

Здобувачка вищої освіти

Заїка Є. О.

Керівник роботи:
ст. викл.

Пелешенко О. В.

РЕФЕРАТ

Текст – 58 с., табл. – 6, рис. – 7, література – 71 дж., додатків – 8.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної особливості переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці. Надано психологічні особливості особистісного розвитку юнаків. Підібрано психодіагностичні методики та проведено експериментально-психологічне дослідження особливості переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці. Зроблено психологічний та математичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено та презентовано практичні рекомендації у вигляді програми тренінгу щодо формування адекватного ставлення до смерті в юнацькому віці.

Ключові слова: СМЕРТЬ, ТРИВОГА, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, БЕЗНАДІЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, САМОПІЗНАННЯ, САМООЦІНКА, СТРАХ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНА НАПРУГА, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ.

ABSTRACT

Zaika E. O. Psychological features of experiencing death as a psychological phenomenon in adolescence. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The paper presents a theoretical and methodological analysis of the study of the problem of the psychological peculiarity of experiencing death as a psychological phenomenon in adolescence. Psychological peculiarities of the personal development of young men are presented. Psychodiagnostic methods are selected and an experimental and psychological study of the peculiarity of experiencing death as a psychological phenomenon in adolescence is conducted. Psychological and mathematical analysis of the results of the ascertaining experiment is carried out.

Practical recommendations in the form of a training program for the formation of an adequate attitude towards death in adolescence are developed and presented.

Key words: death, anxiety, youth, hopelessness, psychocorrection, self-knowledgement, self-estimate, constitutional experiment, fear, self-realization, practical recommendations, psychological stress, psychological factors.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СМЕРТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	12
1.1. Теоретико-методологічні засади вивчення психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі.....	12
1.2. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості юнацького віку.....	15
1.3. Теоретико-методологічні засади вивчення багатовимірного поняття смерті як психологічного феномену	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СМЕРТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	30
2.1. Психологічні особливості переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці	30
2.2. Дослідження психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці	33
2.3. Психологічний та статичний аналіз результатів констатуючого експерименту.....	37
2.4. Програма психокорекційного тренінгу щодо формування адекватного ставлення до смерті в юнацькому віці	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	58
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	64
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У межах психології цінностей екзистенційні переживання досі залишаються малодослідженим феноменом, що вказує на потребу в подальшому теоретичному та емпіричному аналізі. Зазвичай проблематика феномену смерті активно досліджується у філософії, тому що головними словами є – "смерть", "свобода" і "життєвий шлях". Проблеми, що є в екзистенційній сфері, впливають на зміст життя та особисті цінності людей. Це вимагає розгляду феномену смерті як психологічного явища. Зіткнення зі смертю та усвідомлення себе змушують людину переглядати свої цінності, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Прийняття чи відмова від цих знань сильно впливає на те, як ми бачимо себе і на нашу здатність виживати у соціумі.

Проблематика людської смертності переважно ігнорується в межах домінуючих соціальних цінностей та нормативних уявлень. Це робить екзистенційні питання важливими в сфері соціально-психологічних досліджень. Особисті погляди на це можуть негативно вплинути на людей і на суспільство загалом.

Багато хто з фахівців каже, що молоді роки – це час, коли можна скласти та міцно закріпити в ціннісно-смісловій сфері важливі думки про життя і світ. Науковці акцентують увагу на важливості аналізу життя та відношення, прийняття смерті.

В останні роки, війна в Україні збільшила рівень стресу у всіх вікових та соціальних категорій особистостей, насамперед у молоді. Це змінило їх відношення до життя і смерті. Юнаки, такі як військові, волонтери, мають багато проблемі з психічним здоров'ям (стрес, страх, смуток). Тож, вивчення того, як молодь сприймають феномен смерті, допомагає в розробці стратегій психологічної допомоги. Це також допомагає створювати програми підтримки для тих, хто потребує цього.

Однією з ключових задач формування екзистенційних напрямів психології є дослідження психологічних аспектів ставлення молодих людей до смерті. Окрім того, доцільно розробити й здійснити емпіричну оцінку ефективності психодинамічних програм, спрямованих на зниження тривожності, покращення емоційного стану, формування позитивного ставлення до життя, розвиток духовності та усвідомлення сенсу життя в молоді, яка постраждала від наслідків воєнних конфліктів.

Серед українських науковців даною проблематикою займались: М. Бурдова, В. Завацький, Л. Коберник, В. Коблик, А. Левенець, К. Мирончак, У. Михайлишин, О. Москаленко, Н. Павлик, А. Павліченко, Т. Сватенкова, В. Сметаняк та ін.

Об'єкт дослідження – переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці.

На підставі означеної мети було висунуто наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити психологічні особливості переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці.
3. Підібрати методи психодіагностичного дослідження та провести емпіричне дослідження.
4. Зробити психологічний та математичний аналіз отриманих результатів дослідження.

5. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо формування адекватного ставлення до феномену смерті в юнацькому віці.

Теоретико–методологічну базу дослідження складають: концепції психологічних особливостей ставлення до смерті осіб юнацького віку (Т. І. Сватенкова, К. В. Мирончак, Ф. Дольто, Д. Темплер, Е. Кюблера-Росса, Г. Фейфель, Е. Еріксон, І. Волосевич, І. Когут, Т. Жерьобкіна, Ю. Назаренко, Н. Гаркавенко, О. Гребелюк, А. Яблонський, С. Мащак, Х. Кучвара, О. Медведєва); особливості розвитку особистості юнацького віку (Л.С. Виготський, Е. Еріксона, Е. Шпренгера); теоретико-методологічні засади вивчення смерті як психологічного фактору впливу (К. Ясперс, М. Гайдеггер, З. Фройд, В. А. Роменець, І. Ялом, Ф. Дж. Коззоліно, Є.В. Степура, М.Д. Барнетт, Ф.С.Чакар, М. Ірклієвської, Я. Горбунової, В. Климчук, М. Макухи, Т. Попелюка).

Для комплексного дослідження психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці та досягнення поставленої мети і розв'язання поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури;
- *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (Методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера, Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін, опитувальник «Профіль атитюдів стосовно смерті –перероблений» (DAP-R) П.Т.П. Вонга, шкала безнадійності Бека,);
- *методи математичної обробки даних з їх подальшою інтерпретацією та змістовним узагальненням.*

Теоретичне значення дослідження полягає в теоретико-методологічному аналізі проблеми вивчення психологічних особливостей

переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці; доповнені теоретичні уявлення з проблематики вивчення смерті як психологічного феномену. Дані, отримані під час написання роботи, допоможуть доповнити знання щодо напрямів психологічної допомоги з питання формування адаптивного ставлення до феномену смерті в юнацькому віці.

Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні методологічних основ та методичного інструментарію з зазначеної проблематики; у можливості застосування методичного інструментарію для діагностування рівню відношення до смерті; розробці та апробації програми психокорекційного тренінгу щодо напрямів психологічної допомоги з питання формування адаптивного ставлення до феномену смерті в юнацькому віці. Отримані результати можуть бути використані здобувачами вищої освіти, психологами, викладачами та батьками при роботі з покращення показників адаптованого ставлення до смерті.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СМЕРТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Теоретико-методологічні засади вивчення психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі

Дослідження феномену смерті в контексті наукової психології залишається недостатньо опрацьованим напрямом, незважаючи на його актуальність у сучасних умовах. З огляду на стрімкі соціальні трансформації та зростання смертності, дана проблематика набуває особливого значення. Ігнорування цієї теми може мати негативні наслідки як для міжособистісної комунікації, так і для психосоціального благополуччя суспільства загалом.

Наукові дослідження засвідчують, що сприйняття смерті та спосіб життя людини тісно пов'язані з її ціннісними орієнтаціями та поведінковими установками. Такі чинники, як досягнення успіху, психологічна стійкість, особистий досвід та інші індивідуальні характеристики, суттєво впливають на ці процеси. Вони здатні детермінувати особистісний розвиток та якість міжособистісної взаємодії. Страх смерті, як потужний психологічний фактор, може спричиняти глибокі внутрішні трансформації, що, у свою чергу, здатні переосмислити не лише ставлення до життя, а й структуру особистих цінностей.

Багато фахівців у галузі психології вважають, що юність є періодом підвищеної чутливості до особистісного зростання, формування мислення та розвитку психіки. Саме в цей час у молодих людей часто виникають екзистенційні запитання щодо сенсу життя, смерті та інших фундаментальних понять.

Так, Т. Сватенкова у своїх дослідженнях включила до категорії екзистенційних переживань свідоме знання людини про свою особистість, яке формується через розуміння повсякденної системи буття, а саме: смерть, самотність, безглуздість та свобода. Не зважати на ці чинники, на думку вченої, може сильно вплинути на «Я–образ» та життєві шляхи людини. До переживань в рамках екзистенційної теми належать страх, відчай, безсилля [34]. Причини цих почуттів – особисті фактори, як: самооцінка, втрата когось близького, любов до важливих людей чи місць, відсутність цілі в житті, невдоволення життям, власною поведінкою, ознаки депресії та інше.

К. Мирончак в своїх роботах зазначає, що добрий знак успіху в плануванні життя – це життєвий сценарій. Він показує, як людина спілкується зі світом та розподіляє час. Науковець аналізує три типи сценаріїв: звичайне життя, швидка смерть і вічне життя. Це показує різні сторони особистості і вважає її творцем свого життя, головним критиком, який може змінити головну історію життя через ідею смерті. Життєвий сценарій без додаткових смертних умов є ладним.

Участь у змістовних діях і діалозі сприяє формуванню глибших міжособистісних зв'язків, поєднуючи минуле з теперішнім і спрямовуючи погляд у майбутнє з надією. Усвідомлення кінцівки життя стимулює самопізнання, дає змогу відокремити справді важливе від другорядного, загострює сприйняття моменту “тут і тепер” та знижує ілюзії щодо ідеї вічного існування. Сценарій за умов безсмертя дає змогу особі відновити втрачені значення, шукати вищі мети, але він не змушує до реальних змін в житті [28].

Життєвий досвід людини багатий різноманітними навчальними програмами та ситуаціями, в яких особистість може вчитися на своєму досвіді, обставинах, подіях та випробувань з перших днів життя. Усі ці знання, навички та уміння добре збережені у пам'яті, разом із ситуаціями та методами поведінки в них. Ці функції впорядковують та організовують життя на основі накопиченого досвіду. Однак ситуації зіткнення зі смертю порушує баланс усталеної системи досвіду. Це пов'язано із страхом індивіда перед

смертю, який повністю руйнує ілюзію безпеки та внутрішньо розкриває сенс індивіда [28].

Також в дослідженнях страху смерті К.В. Мирончак розглядає три проблемні зони, які об'єднують ключові питання в організації та проведенні емпіричних досліджень смерті як феномену. Вона виділяє такі групи труднощів: змістові (або сутнісні) труднощі (суб'єктивність досвіду смерті, брак психологічної інтерпретації). Діапазон основних проблем, пов'язаних із смертю, досить широкий і різноманітний. Це свідчить про те, що ці три групи є відносно самостійними, і в той же час взаємопов'язаними, важливими питаннями побудови та проведення емпіричних досліджень феномену смерті. Серед них виділяють: а) змістові (або сутнісні) труднощі, пов'язані зі поняттям, природою та змістом самого феномену смерті (відсутність реального людського досвіду смерті, що призводить до великої кількості умовних отриманих даних, великої кількості статистичних даних і нехватку психологічної інтерпретації); б) методологічні труднощі (підбір методологічних інструментів, валідність і реалістичність ефектів методів психодіагностики, ступінь важкості завдань, обмеження емпіричного відбору, проблема впливу на екологію та етичності проведення дослідження, збалансування кількісних та якісних заходів, необхідні для проведення дослідження); в) психологічні труднощі, які безпосередньо впливають на особистість (відхилення результатів через психологічний захист; розрізнення свідомих і несвідомих компонентів страху смерті) [28].

Поняття смерті, ставлення до цього процесу та стану, зміни у сприйнятті у своїх працях розглядав Ф. Дольто. Науковиця розглядає складне, різноманітне та багатогранне індивідуальне ставлення до смерті, яке часто суттєво залежить від віку, соціальних, релігійних та регіональних, а також етнічних, культурних та відмінних особливостей.

У середині 1960-х років, коли Темплер розпочав дослідження феномену страху смерті, тема смерті залишалася табуованою серед біхевіористів і фахівців у галузі психічного здоров'я [7]. З того часу ситуація змінилася:

значний внесок у формування суспільного й наукового усвідомлення смертності зробила праця Кюблер-Росса, присвячена проблематиці смерті та вмирання. За словами Фейфеля, події Другої світової війни та вплив гуманістичної/екзистенціальної психології допомогли вивести дослідження смерті на перший план. Вивчення смерті тепер є благодатним ґрунтом для досліджень [44].

За думкою Е. Еріксона, люди на останній стадії свого розвитку повинні примиритися зі смертю, розв'язавши кризу цілісності перед відчаєм. Цілісність – це стан душі, переконання, що ми прожили життя гідне та осмислене та що ми змирилися з розбіжністю між реальністю та ідеалом. Якщо ми можемо досягти цілісності, то ми готові зустрітися зі смертю без страху. З іншого боку, якщо ми відчуваємо, що життя було витрачено даремно і вже занадто пізно починати все спочатку, ми відчуватимемо відчай і страх смерті. Тому те, чи ми боїмося смерті чи приймаємо її, багато в чому залежить від того, чи навчилася людина приймати свій єдиний життєвий цикл [68].

1.2 Соціально-психологічні особливості розвитку особистості юнацького віку

Студентський вік – особливий період життя людини. Визначення життєвої проблеми студента вважається важливим елементом, який має соціально-психологічні та вікові особливості. Вчені наголошують, що юнацький вік є важливим етапом для формування основних соціальних рис особистості. [5]. Вища освіта має значний вплив на формування психіки та особистісного розвитку індивіда. У сприятливому навчальному середовищі закладу вищої освіти в процесі навчання відбувається гармонійний розвиток усіх складових психічної діяльності студентів. Це, в свою чергу, впливає на формування спрямованості свідомості, зокрема професійного мислення особистості. Для досягнення ефективного навчання у вищій освіті важливо

мати високий рівень загального інтелектуального розвитку. Це включає такі пізнавальні процеси, як сприйняття, пам'ять, увага та мислення, а також здатність працювати з логічними структурами.

З огляду на важкі зміни в освіті, як перехід до нової моделі навчання, дослідники кажуть, що треба дати студентам якісне навчання та робочі знання. Вони вказують, що це допоможе дістати дві цілі: покращити знання студентів, розвинути їхню творчість, допомогти молодим людям знайти себе та відчувти впевненість.

Не можна зробити і покращити учнівську освіту без розуміння їхньої думки та діяльності [5]. Важливо розуміти, як працює мозок, аспекти мислення і розвитку молоді. Один із основних принципів у цьому випадку полягає в комплексному підході до дослідження можливостей студентів.

Психологи вже давно цікавляться питанням психічного розвитку «жертви дитинства». Пізнання дорослих, що включає шкільні роки як час переходу від юності до дорослості, стало важливим для досліджень. Час юнацтва є динамічний і критичний для нервового зросту.

Дослідники вважають «Вік від 18 до 25 років є початковою ланкою в ланцюзі дорослішання швидше, ніж останньою ланкою розвитку дитинства...» [47]. На відміну від ранніх традиційних концепцій, в яких юнацтво входить у межі дитинства, Л.С. Виготський вперше назвав це «початком дорослого життя». Згодом традицію вчені розділили цю думку.

Юнацький вік як окрема соціальна та психологічна категорія почав активно висвітлюватися в науці відносно нещодавно — у 60-х роках ХХ століття, у контексті вивчення психофізіологічних функцій дорослої людини. Студент як вікова категорія відповідає етапу розвитку і є «переходом від дозрівання до дозрілості» і визначається як пізня юність – рання дорослість (18–25 років). Саме на соціально-психологічному підході базується виділення студентів у період зрілості.

Етап зрілого юнацького віку формує нову систему соціального розвитку особистості, осередком якого є перехід до самостійності (початок професійної

кар'єри і початок реалізації цілей у житті). Виховується самостійність, юнаки усвідомлюють своє оточення, норми, закони, традиції, соціальні норми. Дружні стосунки набувають нового значення, а дружба з протилежною статтю переходить до кохання.

Ранній юнацький вік чергується зрілістю – періодом в якому завершується перехід від дитинства до дорослого життя. Проблеми юнацтва у психологічній літературі (у роботах Е. Еріксона, Е. Шпренгера) де виявляються різні підходи до визначення віку, меж, протиріч та нових форм. Дослідників визначають молодь як вікову групу від 18 до 20 років [47].

Юнацький вік є останнім етапом розвитку особистості, під час якого інтелектуальна сфера стає однією з найсуттєвіших. У цей час також стабілізується емоційна сфера. Велике значення має спілкування з однолітками, оскільки воно впливає на формування цінностей і підтримує процеси самоактуалізації та розвитку особистості [48].

В юнацтві людина зазнає значних змін через нові соціальні обставини. Це можливо значить вступ до вищого навчального закладу, початок роботи тощо. У цьому віці молодим людям притаманне власне виконання рішень, складане з плани на життя та існування. Вони здійснюють перехід від пізнання світу до змінено та вже активно проявляють себе у професійній діяльності.

Рішення про вибір професії та вступ до університету є вирішальним етапом для початку кар'єри. Вибираючи роботу, розгляньте його вплив на наше існування. У громаді часто важливо визнати молодь, і вони можуть вибрати кар'єру для досягнення поважних ролей. Вибираючи роботу, розглянемо як соціальні, так і грошові фактори – престиж, заробіток та різні переваги. Багато студентів вибирають професійний шлях, враховуючи побажання батьків та свої захоплення, не проводячи справедливої оцінки. Аналогічний підхід може призвести до невдоволення в майбутньому. Вибір невідповідної кар'єри може відкласти зусилля з працевлаштування, що негативно впливає на характер та соціальну взаємодію. Молоді люди повинні задумливо розглянути свої професії, замислюватися над своїми потребами,

здібностями та вимогами у обраній ними області. Від правильного професійного вибору залежить весь подальший розвиток студента та його задоволеність життям [48].

Одним із головних факторів при прийнятті рішення щодо обрання професійного шляху є життєва важливість людського життя. Адже важливим є соціальний статус, це спільно з признанням обирається кар'єра, яка підходить для зайняття в гідній позиції в суспільстві потрібні. При визначенні кар'єрної протилежності деяких елементів пріоритетними є соціальні та фінансові показники. Такі, як соціальний статус, рівень зарплати, вже введений професійний статус і т. д. В цілому майже всі вибирають професії в певний момент, виходячи з бажань батьків, свого смаку, а не на об'єктивний облік реальних кар'єрних відображень. Велике число таких випадків може призвести до співпраці в майбутньому. Організуючи кар'єру, молодь має бути повністю впевненою в прийнятих рішеннях, враховуючи її потреби, їхній рівень, індивідуальні здібності та етап розвитку професії. З одного боку, вища освіта є найважливішою для прийняття професії, бо являє собою перший крок на шляху професійного розвитку. З іншого боку, це свідчить про ще більшу значущість характеристик, притаманних професіоналам у своїй галузі: засвоєння типів знань, на яких ґрунтується їхня діяльність, а також розуміння принципів, цінностей та розвиток експертних навичок [47].

Після закінчення навчання для студента дорослого віку їхнє життя студента починається з адаптації до інституту. Колишній школяр повинен кардинально переглянути свої уявлення про освіту, звичаї та етику і переконатися, що він організований за новими засадами.

Більшість молоді негайно після школи вступають на практику. У цьому випадку адаптація буде складним процесом, оскільки окрім звикання до нових умов діяльності джерела вони мають можливість здійснити це. Їхні трудові дні не відповідають звороту до джерел та знання знань професії розвитку. Їх здатність до адаптації може підвищити терпимість, співчуття, інтереси, всі ці риси можуть виявитися за допомогою батьків, персоналу. Практика на

практиці показує, що чесні стосунки з наставником щодо оптимуму пацієнтів підлітків дорослими.

1.3. Теоретико-методологічні засади вивчення багатовимірною поняття смерті як психологічного феномену

Смерть є не лише фізіологічним явищем, але й потужним джерелом, що викликає порушення в емоційно-чуттєвій сфері особистості та спричиняє виникнення психологічного стресу. Переживання смерті має індивідуальний характер: навіть за однакових медичних діагнозів, зокрема онкологічних захворювань, досвід болю, підтримки та прийняття може суттєво відрізнятися у різних осіб. Ставлення до смерті впливає на рівень самооцінки: для одних вона стає поштовхом до перегляду життєвих пріоритетів і підготовки до завершення життєвого шляху, для інших – джерелом емоційного виснаження та дезорганізації [41].

Рефлексія над смертю часто супроводжується тривожністю, а реакції на неї можуть варіюватися – від конструктивних механізмів адаптації до виражених форм психоемоційної дестабілізації. Більше того, усвідомлення смертності здатне трансформувати міжгрупову взаємодію: зростаюче прагнення зберегти цілісність власної ідентичності може призводити до посилення прив'язаності до культурної чи національної спільноти, а також до проявів упередженості щодо представників "інших" груп. Таку поведінку пояснює теорія управління страхом смерті, відповідно до якої базова потреба індивіда полягає у збереженні стабільної системи світоглядних уявлень і цінностей [41].

Наукові дослідження доводять, що відповіді на загрозу смерті різні. Європейці в США показують більше своїх упереджень, якщо їм нагадати про смерть. Американці з Азії ж рідше так реагують. Можливо, це тому, що в азійських культурах важливі групові зв'язки, які допомагають у скрутні часи.

Інше питання – страх смерті, який пов'язаний з думками про життя після смерті. Дослідники дивились на ставлення до смерті серед християн, індуїстів і тибетських буддистів. Християни вважають, що душа живе далі після смерті. Індуїсти теж вірять у вічність душі, але з перевтіленням. Такі ідеї можуть створювати страх смерті, особливо якщо людина хвилюється за своє майбутнє. Але тибетські буддисти не вважають душу вічною, тому смерть їх не лякає.

Люди мають специфічне сприйняття смерті, оскільки можуть уявляти своє майбутнє, передбачати втрату рідних, а також розмірковувати про старіння, хвороби і смерть. Вони мислять про тіло, яке врешті-решт перетвориться на частину холодної землі. З найдавніших часів смерть була великою загадкою, причиною страху і замішання. Вона стала сильним поштовхом для роздумів про людське походження, сенс існування та невідворотність зникнення [42].

Релігійні ритуали та наративи виникли як спроба зрозуміти смерть через призму природних циклів, божественного порядку і безперервності існування. У цих ж рамках доцільно аналізувати філософсько-поетичну традицію: Сократ сприймав філософію як підготовку до смерті. Лукрецій і Цицерон вбачали у страху перед смертю джерело віри в життя після смерті; Овідій вважав, що мистецтво може перемагати смерть і дарувати автору певне символічне безсмертя.

Люди часто вірять у життя після смерті та оцінюють, чи були їхні вибори "правильними" в житті, як кажуть у їхній вірі або моралі. Якщо хто вірить в добре життя після смерті, то менше боїться померти. Але якщо чекає чогось поганого після смерті, то боїться більше. Віра, де смерть — це кара, робить страх смерті сильнішим. Але якщо віра говорить, що смерть — природна частина життя, то людина менше хвилюється.

Віра впливає на те, як люди бачать лікування, коли вони вмирають і коли вже померлі. У християн і мусульман є думка, що Бог вибирає, коли людина має померти. Тому деякі дії, як евтаназія, що можуть швидше забрати життя, можуть бути проти Божої волі [42].

У деяких шляхах юдаїзму час смерті вираховується не мозком, а серцем та легеньми. Тому в деяких місцях доктори мають враховувати це, коли допомагають вмирати. Це показує, як дуже релігія може впливати на медицину.

Ставлення до смерті змінюється в залежності від культурного контексту, особистісних характеристик та історичних умов. У наукових колах питання смерті зазнало суттєвих змін. Якщо раніше ця тема часто залишалася поза увагою або була на периферії психологічної науки, то з другої половини ХХ століття можна спостерігати збільшення академічного інтересу до неї. Розпочалися великі дослідження, що вивчають механізми заперечення смерті, її взаємозв'язок з психопатологією, а також особливості сприйняття смерті у дітей. Крім того, увага приділяється історичним формам осмислення, візуалізації та ритуалізації цього явища, і навіть його сакралізації [42].

Люди у всіх країнах мають свої думки про смерть. Ці думки змінюються залежно від культури, способу смерті та місця. Звіти кажуть, що причини і вік тих, хто помирає, відрізняються у різних місцях. У деяких місцях багато молоді помирає через несподівані ситуації, хвороби, війни чи насилля. Це впливає на те, як люди бачать смерть – чи як звичне, чи як шок, як особисту втрату чи як біль усіх.

Також, роль чоловіків і жінок і наші погляди впливають на наше бачення смерті. Після смерті коханого чоловіка чи жінки, партнери мають різні труднощі через очікування суспільства. Жінки частіше важко справляються з грошима, а чоловіки з домашніми справами.

Люди дивляться на смерть по-різному протягом усього життя – від малечі до старості. Їх думки змінюються з часом через зростання мозку, соціальні норми, сім'ю і власний досвід [43].

Немовля не розуміють смерть, але відчувають велику втрату, як якщо ті втрачають матір. Вони можуть стати слабкими, втрачати інтерес до ігор чи речей довкола, рідко сміються, не кричать, сплять погано і навіть можуть втрачати вагу. Дітки раннього віку думають, що смерть не на завжди. Вірять,

що ті, хто померли, просто сплять і можна будити. Вони також можуть думати, що смерть сталася через їхні помилки і відчувати провину.

У середньому дитинстві починають розуміти, що смерть – це назавжди. Вони думають, що їхні бажання можуть змінити смерть або повернути людину до життя. Але провина за смерть їм все ще може давати турботу.

На етапі пізнього дитинства, діти знають, що смерть трапляється з усіма і вони теж будуть колись мертвими. Можуть думати, що смерть завжди відбувається через дії людей. Підлітки замислюються про смерть глибше. Вони можуть уявляти власні поховання, але іноді ризикують, бо відчують себе непереможними [43].

На етапі ранньої дорослості, люди рідше думають про смерть, бачать перед собою довге майбутнє. У середньому віці багато хто переживає про смерть через відповідальність за інших. Турбота про сім'ю і батьків викликає сильні думки про те, що буде з ними після вашої смерті. У старості, страх смерті часто менший, ніж в молодості. Старі частіше переживають за якість своїх останніх днів, а не за саму смерть.

У юнацькому віці рефлексія перетворюється на основний спосіб пізнання, як зовнішнього світу, так і власного "Я". Це призводить до появи думок про обмеженість життя. Сприйняття смерті на цьому етапі життя тісно пов'язане з загальною життєвою позицією особистості. Юнак може бачити свою можливу смерть в романтичному світлі – як акт героїзму заради іншого. У цьому віці смерть сприймається здебільшого як соціальна драма, яка відбувається на фоні сильних емоційних переживань [42].

Одночасно молода людина, яка концентрується на питаннях свого соціального становлення, професійного вибору та особистісної ідентичності, зазвичай не замислюється над серйозними аспектами насильницького завершення життя. У цьому контексті смерть зазвичай сприймається як абстрактне або далеке явище, а не як реальна небезпека.

У зрілому віці багато соціальних і психологічних обов'язків, таких як сім'я, виховання дітей, професійна діяльність і щоденні турботи, заважають

людині задумуватися про смерть. Життя дорослої людини стає впорядкованим і динамічним, наповнюється численними подіями та завданнями. У сучасному суспільстві існує потреба в багатозадачності та постійній активності, що перенаправляє увагу з глибоких екзистенційних питань на нагальні потреби.

Соціальне оточення вимагає значної залученості та відповідальності, що часто залишає людині мало часу для роздумів про смерть. Натомість виникає необхідність відновити життєві ресурси, як фізичні, так і психологічні. Це проявляється у бажанні відпочивати й підтримувати свій внутрішній стан на належному рівні [64].

Для дорослої людини смерть сприймається не як швидкісна загроза, а скоріше як щось далеке в майбутньому. Вона зазвичай відчувається в ситуаціях криз: при серйозних захворюваннях, втраті близьких, загрозах, руйнації важливих зв'язків або невизначеності в кар'єрі. Саме подібні обставини спонукають людей замислитися про своє існування та переглянути власні життєві цінності.

У повсякденному житті дорослим зазвичай невластиво замислюватися про смерть. Це відбувається через психологічну ідентифікацію з тривкими, ніби «безсмертними» елементами – такими як суспільство, культура та історичний розвиток. У багатьох ситуаціях усвідомлення власних обмежень приходить лише тоді, коли соціальні структури починають передавати свою активність молодшому поколінню або коли виникають нові умови, які потребують адаптації [42].

У психології феномен смерті вважається важливим фактором, який впливає на розвиток особистості. Цей розвиток відбувається як постійний процес формування і знищення індивідуального сприйняття світу, в якому особа зустрічає не тільки здобутки, але й втрати. На початку XX століття американський психолог і психотерапевт Ролло Мей висловив одну з основних проблем сучасної психології: чи не прагне людина уникнути усвідомлення власної смертності? Смерть часто відкладається на задній план завдяки раціоналізації, переконанню в технічному прогресі або поняттю долі. Вона

також може приховуватися під загальними фразами, такими як «усі смертні», або статистичними узагальненнями, які затушують особистісний і невідворотний аспект цього явища. [21].

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до витіснення теми смерті з колективної свідомості. Це явище викликане механізмами психологічного захисту, які діють на цивілізаційному та культурному рівнях. [1]. Як зазначив М. Гайдеггер, у суспільному дискурсі смерть часто сприймається як знак слабкості, страху чи відчаю або ж як спосіб уникнути реальності. Водночас, за А. Камю, людина часто веде своє життя так, ніби смерть її не обходить, адже вона не має жодного власного досвіду із загибеллю.

М. В. Бедюк стверджує, що матеріалізм, позитивізм та подібні філософські вчення визнають і легітимізують концепцію смерті. Однак вони намагаються усунути цю тему з повсякденного сприйняття людини, організовуючи життя на основі заперечення [2]. У культурі, де переважають цінності молодості, здоров'я та активного способу життя, роздуми про смерть стають менш помітними. Це ускладнює створення повноцінного сприйняття життєвого шляху людини як поєднання існування і його відсутності.

Вважається, що ставлення до смерті відображає особливості цивілізаційного розвитку, згідно з думками багатьох дослідників, таких як Ф. Арієс та П. Шоню. Воно виступає не тільки як показник відношення суспільства до смерті, але й відображає загальне ставлення до життя. Виявлено певний зв'язок між поглядами людини на життя і смерть та розвитком психічних розладів. [28]. Уникнення розмов про смерть може вказувати на внутрішні переживання, почуття невпевненості та потенційну схильність до самоушкодження. Усвідомлення власної смертності є ключовим фактором у процесі розвитку гармонійного самосприйняття. В екзистенційній філософії, де основними темами є життя і смерть, висловлюється думка, що справжнє сприйняття життя можливе лише через розуміння його завершення. Зокрема,

вказується, що людина не в змозі володіти своїм життям повністю до тих пір, поки навчиться приймати можливість його втрат [28].

Грецький богослов Н. Василадіс підкреслює, що неспроможність прийняти факт смерті лише поглиблює особисту трагедію і смуток перед її неминучістю [35]. З іншого боку, М. Єлютіна говорить про те, що ставлення до смерті може розглядатися як своєрідний показник морального рівня суспільства, його цивілізаційного розвитку, а також як прояв загального стану соціального життя. Крім того, через ставлення до смерті розкриваються глибинні аспекти особистості людини [21].

Поняття смерті функціонує як окремий бар'єр, що надає життю глибшого сенсу. Людська рефлексія посилюється через втрату, що призводить до емоційного та філософського розвитку. Люди зазвичай відчують страх разом із думками про смерть як на свідомому, так і на несвідомому рівнях. Кожній людині, незалежно від віку, потрібна надійна система для протистояння екзистенційному страху смерті, коли він настає.

Протягом життєвого циклу у людини формується уявлення про смерть, характерне для певного вікового етапу. Пізніше цей образ зазнає змін, уточнюються, переосмислюється з урахуванням психомоторного розвитку та життєвих тенденцій індивіда. Слід пам'ятати, що для кожного етапу життя людини існують певні кризи, і якщо смерть з'являється в період кризи, то емоційна напруга різко зростає. Накопичення успішних транзитів через відповідні вікові або екзистенційні кризи, навпаки, безумовно, сприяє зменшенню страху смерті [42].

Основна відмінність між людьми як біологічними соціальними істотами полягає в їхній здатності усвідомлювати свою неминучу смерть. Людське існування включає постійну присутність смерті, яка може настати в будь-який момент протягом життя. Страх смерті є універсальною екзистенційною реакцією на її неминучість, і повне звільнення від цього страху залишається дуже малоімовірним. Люди отримують глибше розуміння своєї унікальності

та індивідуальності через усвідомлення кінця життя, що також дозволяє їм визначити особисту мету та цінність життя.

Ставлення визначається як усталений спосіб думання або емоційної реакції на конкретні об'єкти, явища чи людей, що зазвичай відображається у поведінці особи [28]. Ставлення до смерті формується під впливом явища, відомого як «відчуття смертності». Це поняття в наукових текстах вказує на усвідомлення можливості власної смерті [12]. У випадках, коли акцент робиться на важливості факту смерті, у людини можуть виникати різні погляди на смерть та сам процес вмирання. Ці ставлення можуть коливатися від страху до сприйняття.

Наукові дослідження, що зосереджуються на ставленні до смерті, демонструють значну концептуальну різноманітність. У цьому контексті часто зустрічаються терміни, такі як страх перед смертю та тривожність стосовно смерті, які використовуються як синоніми. Для детального аналізу складної та багатовимірної природи психології смерті важливо мати ясне уявлення про семантику цих термінів і їх взаємозв'язок. Хоча кожен термін має свої особливі конотації та значення, між ними можна помітити деяку взаємозв'язок.

У зв'язку з важливістю питання ставлення до смерті деякі науковці швидко перейшли до емпіричних досліджень, застосовуючи шкали, що виявилися недостатньо обґрунтованими теоретично та не мали належної психометричної перевірки [14,16]. Багато з ранніх інструментів для оцінки ставлення до смерті не базувалися на комплексній теоретичній моделі. Крім того, результати таких досліджень часто мали кореляційний характер, а не експериментальний.

Перевага досліджень, які зосереджуються на негативних аспектах ставлення до смерті, ймовірно, відображає поширене припущення про те, що страх перед смертю властивий людині у різних формах [13].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проблема ставлення до смерті в юнацькому віці є надзвичайно складною та багатовимірною. На теоретико-методологічному рівні її вивчення потребує інтеграції кількох підходів, зокрема екзистенційного, когнітивно-поведінкового, психодинамічного та культурно-антропологічного спрямування. Юнацький вік є сенситивним періодом у становленні особистості, що супроводжується активним формуванням світогляду, ідентичності, системи цінностей, а також глибокими роздумами над сенсом життя і смерті. Саме в цей період людина вперше починає усвідомлювати незворотність та неминучість смерті не лише як абстрактного поняття, а як особистісно значущого явища.

Теоретичну основу дослідження становить поєднання підходів, що трактують смерть як граничну подію (М. Хайдеггер, Е. Фромм), джерело екзистенційної тривоги (І. Ялом, Р.Мей), та як психологічний конструкт, який формується під впливом соціального оточення, культурного контексту й індивідуального досвіду. У юнацькому віці ставлення до смерті ще не є остаточно стабілізованим і може варіюватися від страху й заперечення – до прийняття, філософського осмислення чи навіть романтизації смерті.

Виходячи з вивчення наукових матеріалів як вітчизняного, так і зарубіжного походження стосовно досліджуваної теми, можна зробити кілька узагальнюючих висновків.

Дослідження теоретичних і методологічних аспектів вивчення ставлення молоді до смерті показують, що результати можуть бути різними стосовно зв'язку віку з страхом перед смертю. Деякі дослідження вказують на існування лінійної залежності між цими змінними, проте інші не знаходять статистично значущого зв'язку.

Життєвий шлях людини наповнений різними навчальними моментами, які допомагають формувати досвід через обставини, події та виклики, що супроводжують її з самого раннього віку. Взаємодіючи з навколишнім світом,

людина набуває знань, умінь і моделей поведінки, які потім зберігаються в пам'яті разом із контекстами їх використання. Ці компоненти виконують контрольну роль, переконавшись, що щоденні процедури узгоджуються з вивченими поняттями та планами. Незважаючи на це, зустріч з кінцем – це важкий випадок, який порушує цілісність зустрічі. Проте, зіткнення зі смертю становить критичну життєву подію, яка порушує цілісність набутих емпіричних моделей. Страх смерті дестабілізує почуття безпеки, що руйнує ілюзію контролю над життям, водночас виявляючи глибокі екзистенційні питання сенсу життя. Страх смерті дестабілізує відчуття безпеки в житті, що призводить до руйнування ілюзій контрольованого життя, висувуючи на перший план екзистенційні питання.

Студентство, це дуже важливий час, він є унікальним для кожної людини в плані соціального і вікового росту. Труднощі студентів мають особливий вигляд і потребують особливого розуміння. Юність є чутливим часом для розвитку важливих рис характеру. Також у цей час велику роль відіграє вища освіта для психіки і характеру людини в цілому. Коли навчальне середовище добре, вищі допомагають розвивати психологічні навички студентів. У цей час, питання феномену смерті що має великий вплив на розвиток людини. Цей ріст є не сталим, він має у собі і створення, і знищення того, як ми бачимо світ. У цьому процесі людина зустрічає не тільки успіхи, але й втрати.

Методологічно доцільним є використання комплексного, міждисциплінарного підходу, який поєднує кількісні й якісні методи: опитувальники, проєктивні методики, глибинні інтерв'ю, нарративний аналіз тощо. Такий підхід дозволяє виявити як свідомі, так і підсвідомі компоненти ставлення до смерті, зокрема рівень тривожності, релігійність, наявність життєвих цілей, ступінь самоактуалізації та ідентичності. Особливу увагу варто приділяти фактору культурної належності, гендерним відмінностям, досвіду втрати близьких осіб, наявності тяжких хронічних хвороб або суїцидальних схильностей у родині чи найближчому оточенні.

Значний вплив на ставлення до смерті мають також засоби масової інформації, популярна культура, а останніми роками – і цифрове середовище, де смерть може ставати як предметом табу, так і романтизації чи навіть ігрової інтерпретації. Це особливо важливо враховувати у зв'язку з інформаційною гіпернасиченістю, що впливає на емоційну чутливість молоді.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей ставлення до смерті в юнацькому віці повинно ґрунтуватися на системному аналізі біопсихосоціальних чинників, а також включати розуміння глибинної мотивації, пов'язаної з виживанням, ідентичністю, автономією та пошуком сенсу. У цьому контексті важливо не лише виявити рівень тривожності чи уникнення теми смерті, а й зрозуміти, які смисли та цінності молода людина вкладає в концепт "смерть", і як це впливає на її поведінку, взаємодію з оточенням та життєві перспективи.

Отже, теоретико-методологічні засади дослідження даного феномену повинні відповідати комплексності самого явища, враховуючи як універсальні закономірності людської психіки, так і вікову специфіку, що в юнацькому віці проявляється з особливою силою.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СМЕРТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Психологічні особливості переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці

Наявність сенсу життя є надзвичайно важливою для людини оскільки це сприяє особистісному зростанню, внутрішній силі, емоційній рівновазі та здатності адаптуватися. Це також має позитивний вплив на її загальний стан здоров'я. Хоча уявлення про сенс життя можуть відрізнятися, найголовніше – щоб він узагалі був. Сучасній молодій людині непросто його знайти, адже в світі панує безліч різних культурних цінностей, які породжують суперечливі уявлення. Ці ідеї змагаються між собою в свідомості особистості, впливаючи на її життєвий вибір і спосіб життя.

У молодості кожна людина стикається з необхідністю приймати значні моральні, особисті та професійні рішення. Ці сфери взаємопов'язані і часто виявляються одночасно. У цей час молоді люди вважають свої емоції невід'ємною частиною свого внутрішнього "я", що сприяє усвідомленню їхньої унікальності. Таким чином, вибір про особисті цінності, особисте визначення і професійний шлях, а також розвиток роздумів впливають глибоко на їхні життєві кризи, внутрішні конфлікти і складні ситуації.

Історично смерть було переважно темою для філософських роздумів. У той же час, у психології її часто пов'язують з такими емоційними станами, як страх, тривога, біль і переживання втрати. У психологічному дискурсі термін "танатична тривога" супроводжується кількома близькими поняттями, такими як: суїцидальна тривога, страх смерті, екзистенціальна тривога, жах, а також страх самознищення [Фройд, 1994; Ялом, 1999].

Так, наприклад, К. Ясперс пов'язував страх смерті з усвідомленням конечності людського буття, тоді як С. К'єркегор акцентував увагу на екзистенційному жаху перед небуттям. У філософії М. Гайдеггера смерть постає як гранична можливість буття, а П. Тілліх осмислював її крізь призму онтологічної тривоги. Зі свого боку, З. Фройд запропонував концепцію потягу до смерті, або ж так званого інстинкту смерті.

Різноманітні підходи до розуміння страху смерті вказують на те, що, незважаючи на його зовнішню простоту, цей феномен є багатограним та складно структурованим. Його можна розглядати з перспективи спрямованості, функцій і змістовних особливостей.

За дослідженнями фахівців комплексний, системний підхід до страху смерті, розглядає низку аспектів, що в психології характеризують розуміння страху смерті [55]:

1. Антропологічний аспект представляє все різноманіття проявів страху смерті в нормі та патології протягом історії людства та життя особистості;
2. Гносеологічна сторона страху смерті зосереджує увагу на його біологічній або соціальній детермінації та на вивченні свідомих і несвідомих компонентів;
3. Аксиологічний аспект страху смерті відображає його спрямованість і змістовні компоненти, які відображають базові цінності особистості;
4. Праксеологічна сторона розглядає різні способи подолання страху смерті;
5. Онтологічний аспект у цілому характеризує значення страху смерті для розвитку та індивідуальності людини.

В. А. Роменець розглядає страх смерті як одне з найсильніших почуттів, яке не можна повністю подолати ні через релігійність, ні за допомогою філософських поглядів. Це почуття виникає внаслідок усвідомлення кінця індивідуального життя. Водночас, згідно з думкою дослідника, це переживання може змінюватися. Зокрема, він вважає, що героїзм тісно

пов'язаний зі страхом смерті, який служить внутрішнім імпульсом для прояву героїчної поведінки. Згідно з Роменцем, якщо відсторонити страх смерті від концепції героїзму, це призведе до втрати сенсу самого героїчного вчинку [68].

Отже, дослідники вважають страх смерті емоційним механізмом, який впливає на адаптацію особистості до оточення та змінює її мотиваційні установки.

Уява про те, що «заперечення смерті є запереченням самого життя», акцентує увагу на необхідності усвідомлення смерті як невід'ємної частини людського існування. Ігнорування її невідворотності обмежує особистісний досвід, звужує розуміння і сповільнює розвиток. Ірвін Ялом наголошує, що усвідомлення смерті не слугує приреченням. Натомість, воно може стати імпульсом для більш глибокого та автентичного способу життя, створюючи основи для справжнього самопізнання [68].

Американський дослідник Ф. Дж. Коззоліно також прийшов до подібних висновків, створивши концепцію дворівневої екзистенційної системи. Ця модель інтегрує різні методи усвідомлення смерті, що зменшують страх перед нею, сприяють виявленню справжніх внутрішніх прагнень особистості та допомагають розкрити екзистенціальне значення смерті в контексті особистісного розвитку [55].

Концепція усвідомлення смерті пов'язана із концепцією посттравматичного зростання, яка підкреслює позитивний психологічний вплив смерті та фіксує тенденцію до особистісного зростання багатьох індивідів, які перед лицем смерті не заперечували свою смертність [17]. У стратегії прийняття смертності є переваги, які підтверджуються кількома дослідженнями, що показують як низькі рівні заперечення смерті і страху смерті покращують самопочуття людини та сприяють психологічному благополуччю [55,64,48].

2.2. Дослідження психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці

Процедура емпіричного дослідження відбувалась у кілька етапів. На підготовчому етапі було сформовано основну вибірку дослідження. У дослідженні брали участь 30 респондентів у віці від 17 до 23 року (середній вік – 20 років). Більшість учасники дослідження є здобувачами вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, факультету «Здоров'я людини», спеціальність 053 «Психологія». Серед респондентів 26 дівчат та 4 хлопців.

Дане експериментальне дослідження мало на меті вирішення наступних завдань:

1. Підібрати методичний інструментарій для дослідження психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці
2. Проаналізувати та обробити результати анкетування і методик, які були зібрані в ході дослідження.
3. Визначити наявність особливостей переживання смерті як феномену за допомогою методів математичної обробки.
4. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації, які можуть бути використані щодо підходів до формування адекватного ставлення до феномену смерті в юнацькому віці.

Ці завдання спрямовані на дослідження психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена.

Для проведення дослідження в даній роботі були використані наступні методики:

1. **Шкала безнадійності Бека** [18], бланк методики відображено в Додатку А.

Шкала безнадійності Бека, розроблена американським психіатром Аароном Темкіним Беком в 1974 році, є психодіагностичним засобом,

призначеним для оцінки негативних очікувань індивіда щодо майбутнього. Дана методика використовується для вимірювання ступеня безнадійності, яку можна розглядати як симптом різних психічних розладів, включаючи депресію, і як показник ризику суїцидальної поведінки.

Шкала містить 20 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект безнадійності. Відповіді на твердження вибираються за дихотомічним принципом «Вірно» або «Невірно». Вибір здійснюється на основі того, чи відчувала людина зазначені в твердженнях почуття протягом останнього тижня, включно з днем заповнення. Загальний бал визначається шляхом підсумовування відповідей. Вищі значення вказують на більш виражену безнадійність. Результати інтерпретуються в контексті діапазону балів, де високі бали корелюють з вищим рівнем безнадійності та потенційно вищим ризиком суїцидальної поведінки:

- 0–3 бала: безнадійність не виявлена;
- 4–8 балів: легка безнадійність;
- 9–14 балів: помірна безнадійність;
- 15–20 балів: безнадійність важка.

2. Опитувальник «Профіль атитюдів стосовно смерті – перероблений» (DAP-R) П.Т.П. Вонга [64], бланк методики відображено в Додатку Б.

Опитувальник «Профіль атитюдів стосовно смерті – перероблений (DAP-R)» розроблений П.Т.П. Вонгом, дозволяє оцінити ставлення особи до смерті. Опитувальник включає в себе п'ять основних шкал, кожна з яких досліджує певний аспект ставлення до смерті: страх смерті (питання № 1, 2, 7, 18, 20, 21, 32), уникнення теми смерті (питання № 3, 10, 12, 19, 26), нейтральне прийняття смерті (питання № 6, 14, 17, 24, 30), прийняття смерті як наближення (питання № 4, 8, 13, 15, 16, 22, 25, 27, 28, 31) та прийняття смерті як втечі від життєвих труднощів (питання № 5, 9, 11, 23, 29).

Кожна шкала містить серію тверджень, щодо яких респонденти висловлюють свою згоду або не згоду за семибальною шкалою. Загальна

оцінка за шкалою, поділена на кількість елементів у шкалі, дає можливість визначити середнє значення ставлення до певного аспекту смерті. Результати інтерпретуються за допомогою даних зазначених у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Інтерпретація результатів за методикою «Профіль атитюдів стосовно смерті – перероблений (DAP-R) П.Т.П. Вонга»

Шкала	Показники за середньою оцінкою шкали		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Прийняття-наближення смерті	1–3,0 бали	3,1–6,5 бали	6,6–7 бали
Уникнення теми смерті	1–1,5 бали	1,6–4,0 бали	4,1–7 бали
Страх смерті	1–1,9 бали	2,0–4,6 бали	4,7–7 бали
Прийняття смерті як втечі	1–2,3 бали	2,4–5,8 бали	5,9–7 бали
Нейтральне прийняття смерті	1–4,2 бали	4,3–6,3 бали	6,4–7 бали

Опитувальник DAP-R допомагає у виявленні різних емоційних станів, пов'язаних із ставленням до смерті. Найбільш значущою для дослідження суїцидальних ідеацій є шкала «Прийняття смерті як втечі», яка включає в себе ставлення до смерті як до звільнення від болю та страждань. Автори методики стверджують, що високі показники за цією шкалою можуть вказувати на суїцидальні тенденції та можуть бути використані для ідентифікації осіб із підвищеним ризиком.

Таким чином, представлені методики дозволять діагностувати вплив суїцидальних ідеацій на емоційну сферу особистості.

3. «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін) [41, с. 51], бланк методики відображено в Додатку В.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна складається з двох відносно незалежних підшкал.

Перша з них – шкала ситуативної тривожності, яка вимірює рівень тривоги, що виникає у відповідь на конкретні обставини. Вона відображає поточний емоційний стан респондента, включаючи відчуття напруження, страху, збудження та фізіологічних проявів, пов'язаних із активацією вегетативної нервової системи. Цей тип тривожності є реакцією на стресову подію й може змінюватися залежно від ситуації, її інтенсивності та часу.

Друга – шкала особистісної тривожності, яка оцінює сталу характеристику особистості – схильність до переживання тривоги в широкому спектрі життєвих ситуацій. Вона вказує на те, наскільки часто людина сприймає різні ситуації як загрозливі й реагує на них тривожністю, навіть у відносно нейтральних умовах. Такий рівень тривожності залишається стабільним у часі та пов'язаний із загальним почуттям неспокою або відсутністю відчуття безпеки.

Високі показники за шкалою особистісної тривожності можуть свідчити про тенденцію до частих тривожних реакцій у найрізноманітніших життєвих ситуаціях. Надмірно високий рівень тривожності може бути пов'язаний із ризиком розвитку невротичних, емоційних розладів або психосоматичних захворювань.

Після проходження опитувальника результати обчислюються шляхом підрахунку балів і дозволяють оцінити індивідуальний рівень ситуативної та особистісної тривожності.

- показник, що не досяг 30 балів свідчить про низький рівень тривожності;
- від 31 до 45 балів – помірна тривожність;
- понад 45 балів – висока тривожність.

4. «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера [57, 59]
бланк методики відображено в Додатку Г.

Дана методика спрямована на вимірювання рівня страху смерті, вона включає п'ятнадцять тверджень, які показують ставлення, емоції та страхи,

пов'язані з темою смерті. Респонденти повинні відповісти на кожне з наведених тверджень, вибираючи «так» або «ні», вказуючи, чи погоджуються вони з цим відповідно до своїх особистих думок або відчуттів.

Оцінка проводиться шляхом присвоєння балів тим відповідям, які вказують на страх перед смертю. Деякі твердження аналізуються з урахуванням зворотного принципу, щоб мінімізувати можливу упередженість у відповідях.

Сумарна кількість балів розраховується шляхом додавання оцінок за всі пункти анкети, при цьому питання № 5, 6, 11, 12 є зворотними.

Загальний бал відображає ступінь вираженості страху смерті: чим вищий результат, тим більш вираженим є страх смерті.

2.3. Психологічний та статичний аналіз результатів констатувального експерименту

Вибірка дослідження складається з 30 респондентів у віці від 17 до 23 року (середній вік – 20 років). Більшість учасники дослідження є здобувачами вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, факультету Здоров'я людини, спеціальність 053 «Психологія». Серед респондентів 26 дівчат та 4 хлопців.

1. Результати дослідження за методикою шкала безнадійності Бека [18]

Аналіз проведеного дослідження за методикою «Шкала безнадійності Бека» показав наступні результати (див. табл. 2.2.). Протоколи дослідження наведені у Додатку Д.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Шкала безнадійності Бека»

Ім'я	Стать	Вік	Рівень безнадійності	Бали
Марія К.	Ж	17	Безнадійність помірна	14
Анастасія Д.	Ж	20	Безнадійність легка	5
Данило Т.	Ч	20	Безнадійність помірна	9
Максим С.	Ч	20	Безнадійність помірна	11
Ольга М.	Ж	23	Безнадійність не визначено	1
Антон О.	Ч	23	Безнадійність не визначено	3
Аліна З.	Ж	23	Безнадійність не визначено	3
Вікторія М.	Ж	19	Безнадійність легка	5
Альона Д.	Ж	20	Безнадійність помірна	10
Евгенія Н.	Ж	19	Безнадійність легка	4
Дар'я Б.	Ж	19	Безнадійність не виявлено	3
Катерина М.	Ж	23	Безнадійність не виявлено	3
Аліна З.	Ж	21	Безнадійність легка	6
Ольга Д.	Ж	18	Безнадійність помірна	9
Наталія Ш.	Ж	21	Безнадійність не визначено	3
Олександра М.	Ж	20	Безнадійність легка	6

Продовж. табл. 2.2

Анастасія Р.	Ж	19	Безнадійність помірна	9
Анастасія Т.	Ж	20	Безнадійність легка	5
Анастасія Б.	Ж	18	Безнадійність помірна	9
Поліна Т.	Ж	19	Безнадійність легка	5
Ольга Ч.	Ж	18	Безнадійність помірна	9
Марина Ш.	Ж	17	Безнадійність помірна	10
Тетяна Б.	Ж	20	Безнадійність легка	6
Надія Ш.	Ж	20	Безнадійність легка	6
Єлизавета Ч.	Ж	17	Безнадійність помірна	9
Мілана Р.	Ж	19	Безнадійність легка	5
Анна С.	Ж	18	Безнадійність помірна	10
Ольга К.	Ж	22	Безнадійність важна	15
Владислав Б.	Ч	18	Безнадійність важка	15
Олександра З.	Ж	20	Безнадійність важна	17

Відповідно до представлених результатів складемо гістограму та сігментограму розподілу результатів на рис. 2.1 – 2.2.



Рис. 2.1. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Шкала безнадійності Бека»

У дослідженні 37% респондентів виявили порівняно невисокі ознаки безнадійності, що говорить про наявність відчуття, яке виникає в труднощах або під тиском і швидко проходить. Проте у деяких людей цей стан стає постійним супутником депресії і негативно впливає на їхню поведінку. Однак, наявність легкої безнадійності у 33% респондентів може свідчити про переживання труднощів, які не досягають критичного рівня, але вимагають уваги з боку фахівців.

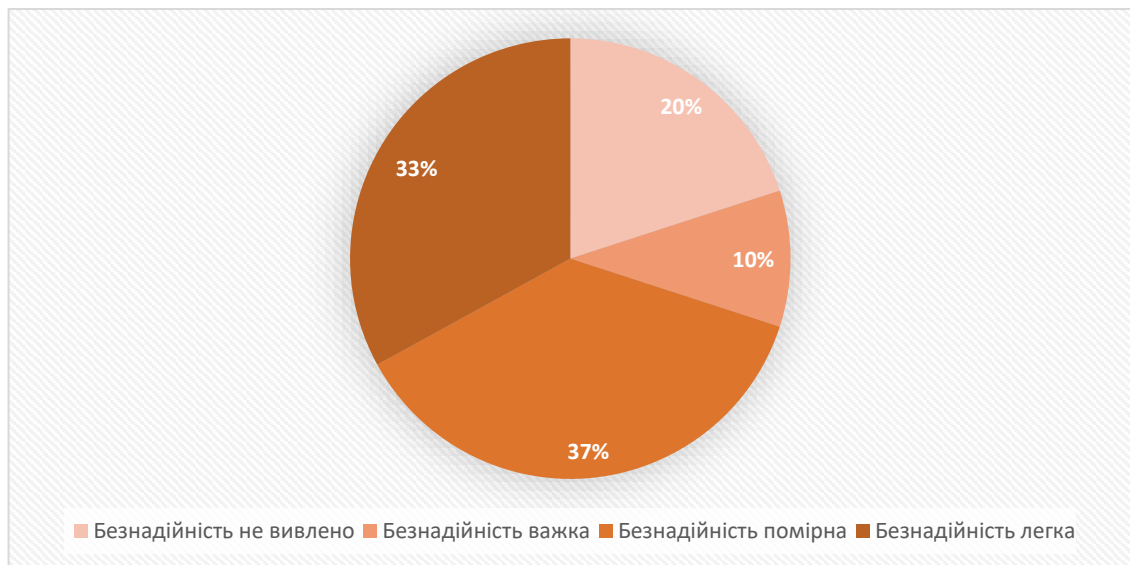


Рис. 2.2. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Шкала безнадійності Бека»

У 20% учасників не виявлена безнадійність, це може вказувати на те, що відсутні значні психопатологічні прояви, які б мали зв'язок із суїцидальною поведінкою, а також свідчить про існування ефективних адаптивних механізмів для подолання стресу.

У 10% учасників виявлено важку безнадійність, що вимагає особливої уваги, оскільки це може бути індикатором серйозних емоційних розладів та ризику суїцидальної поведінки.

2. Результати дослідження за опитувальником «Профіль атитюдів стосовно смерті – перероблений» (DAP-R) П.Т.П. Вонга [64]

Аналіз дослідження за методикою Опитувальник «Профіль атитюдів стосовно смерті –перероблений» (DAP-R) П.Т.П. Вонга показав наступні результати (див. табл. 2.3). Протоколи дослідження наведені у Додатку Е.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Профіль атитюдів стосовно смерті – перероблений (DAP-R) П.Т.П. Вонга»

Ім'я	Стать	Вік	Страх смерті	Уникання теми смерті	Нейтральне прийняття смерті	Прийняття смерті як наближення	Прийняття смерті як втечі
Марія К.	Ж	17	4.2	2.4	4.4	2.6	5.4
Анастасія Д.	Ж	20	3.0	2.8	6.4	4.0	3.4
Данило Т.	Ч	20	6.4	5.0	2.8	3.3	2.4
Максим С.	Ч	20	3.5	3.0	5.2	1.1	2.0
Ольга М.	Ж	23	4.1	2.4	6.6	2.9	2.0
Антон О.	Ч	23	2.4	2.0	2.6	3.0	2.6
Аліна З.	Ж	23	4.4	5.2	4.0	4.5	4.4
Вікторія М.	Ж	19	3.7	3.4	5.2	3.3	3.4
Альона Д.	Ж	20	4.7	2.6	5.4	1.9	6.4
Евгенія Н.	Ж	19	3.3	2.6	4.0	4.5	4.4
Дар'я Б.	Ж	19	2.4	3.4	2.6	3.0	2.6
Катерина М.	Ж	23	3.6	4.6	6.8	2.0	3.0

Продовж. табл. 2.3

Аліна З.	Ж	21	4.9	3.4	4.2	3.7	2.8
Ольга Д.	Ж	18	1.7	2.0	5.2	2.8	6.8
Наталія Ш.	Ж	21	2.9	2.8	6.4	4.9	5.2
Олександра М.	Ж	20	3.0	3.4	4.4	4.0	3.1
Анастасія Р.	Ж	19	4.6	3.0	5.2	5.8	2.8
Анастасія Т.	Ж	20	3.6	3.4	5.4	4.5	2.0
Анастасія Б.	Ж	18	6.4	5.2	2.8	2.3	3.4
Поліна Т.	Ж	19	2.9	2.0	5.4	2.8	5.2
Ольга Ч.	Ж	18	3.4	3.0	6.6	2.8	5.9
Марина Ш.	Ж	17	4.4	5.2	4.0	2.8	3.0
Тетяна Б.	Ж	20	3.5	3.0	5.2	3.0	2.8
Надія Ш.	Ж	20	3.0	2.4	4.4	4.2	3.4
Єлизавета Ч.	Ж	17	4.7	2.6	5.4	1.1	6.4
Мілана Р.	Ж	19	4.7	3.4	5.2	3.3	3.4
Анна С.	Ж	18	4.4	2.4	4.4	2.6	3.4
Ольга К.	Ж	22	4.7	3.3	4.3	6.6	5.4
Владислав Б.	Ч	18	3.0	5.4	6.4	5.0	3.4
Олександра З.	Ж	20	6.4	3.0	4.4	4.5	3.5

За результатами дослідження, зображеними на рис. 2.3, було виявлено, що страх у 70% респондентів середній рівень страху смерті, що свідчить про те, що респонденти, імовірно, сприймають смерть як природну частину життя, також це може вказувати на невелике, але постійне відчуття занепокоєння.

Суттєво виражений страх смерті у 13% респондентів, що підкреслює значну внутрішню напругу і занепокоєння, які виникають при роздумах про смерть. Всього 10% респондентів має низький рівень страху смерті, це може вказувати на здатність об'єктивно розуміти та сприймати цей аспект життя без зайвих емоційних реакцій.

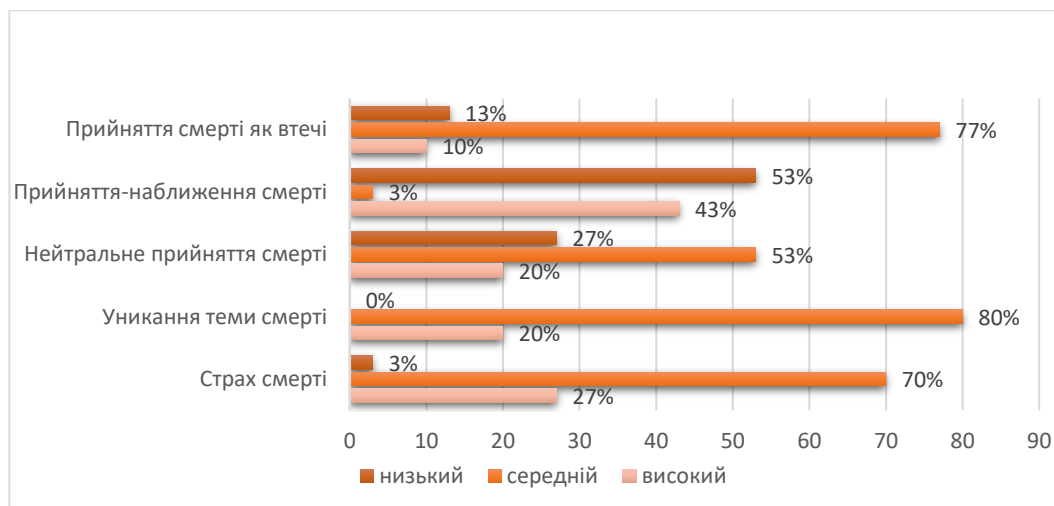


Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Профіль атитюдів стосовно смерті – перероблений (DAP-R) П.Т.П. Вонга»

Одночасно з цим, високий рівень прийняття смерті як втечі складає 77% респондентів, що говорить про спроби уникнути реальності та бажання позбутися як внутрішнього, так і зовнішнього стресу.

З іншого боку, всього 3% респонденти виявили значний рівень прийняття-наближення смерті, що може говорити про їхнє глибоке усвідомлення власного існування та фактів про невідворотність смерті. Натомість 53% респондентів займають позицію середнього нейтрального прийняття або низького рівня прийняття-наближення, це може вказувати на тенденцію уникати глибокого аналізу даної теми або на недостатнє осмислення її значення.

Уникнення теми смерті значно виражено у 20% респондентів, що може відбуватися через внутрішню тривогу. Натомість 80% респондентів мають середній рівень уникнення теми смерті, що каже про відсутність вираженого страху.

3. Результати дослідження за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін) [41, с. 51]

Аналіз дослідження за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін) показав наступні результати (див. табл. 2.4.). Протоколи дослідження наведені у Додатку Є.

Таблиця 2.4.

«Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)

Ім'я	Стать	Вік	Рівень ситуативної тривожності	Рівень особистісної тривожності
Марія К.	Ж	17	43	39
Анастасія Д.	Ж	20	41	35
Данило Т.	Ч	20	36	45
Максим С.	Ч	20	45	40
Ольга М.	Ж	23	43	40
Антон О.	Ч	23	43	35
Аліна З.	Ж	23	44	44
Вікторія М.	Ж	19	44	39
Альона Д.	Ж	20	34	54
Евгенія Н.	Ж	19	43	44
Дар'я Б.	Ж	19	36	40
Катерина М.	Ж	23	39	36
Аліна З.	Ж	21	46	36
Ольга Д.	Ж	18	30	45

Продовж. табл. 2.4

Наталія Ш.	Ж	21	54	34
Олександра М.	Ж	20	45	36
Анастасія Р.	Ж	19	28	54
Анастасія Т.	Ж	20	50	36
Анастасія Б.	Ж	18	54	39
Поліна Т.	Ж	19	33	34
Ольга Ч.	Ж	18	39	44
Марина Ш.	Ж	17	30	36
Тетяна Б.	Ж	20	29	34
Надія Ш.	Ж	20	40	43
Єлизавета Ч.	Ж	17	28	46
Мілана Р.	Ж	19	36	45
Анна С.	Ж	18	44	39
Ольга К.	Ж	22	35	54
Владислав Б.	Ч	18	54	40
Олександра З.	Ж	20	50	34

За результатами дослідження, зображеними на рис. 2.4., виявилось, що більша кількість респондентів має середній рівень ситуативної тривожності (70%), це може говорити про схильність відносно стійко сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і не реагувати на ці ситуації. Натомість, всього 20% респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності, це може виникнути через невизначеність щодо майбутнього, відчуття розгубленості в стосунку до подальших кроків та страх за життя і безпеку рідних.

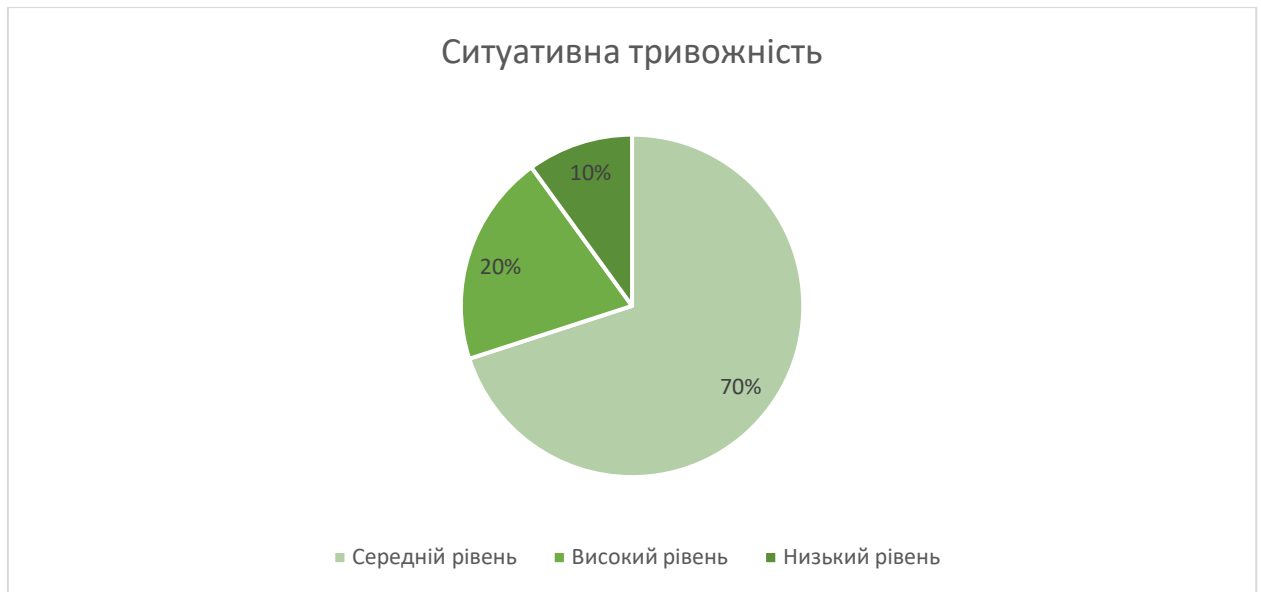


Рис. 2.4. Сегментнограма розподілу результатів дослідження за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер –Ю. Ханін)

У більшості опитаних виявився середній рівень особистісної тривожності (87%), при цьому жоден з учасників не показав низьких значень за цією шкалою.

Значний рівень особистісної тривожності спостерігався 13% респондентів, що може передбачати схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. Особистісна тривожність може бути фактором, що сприяє дезадаптації, і виявлятися у проблемах з комунікацією в різних сферах життя людини.

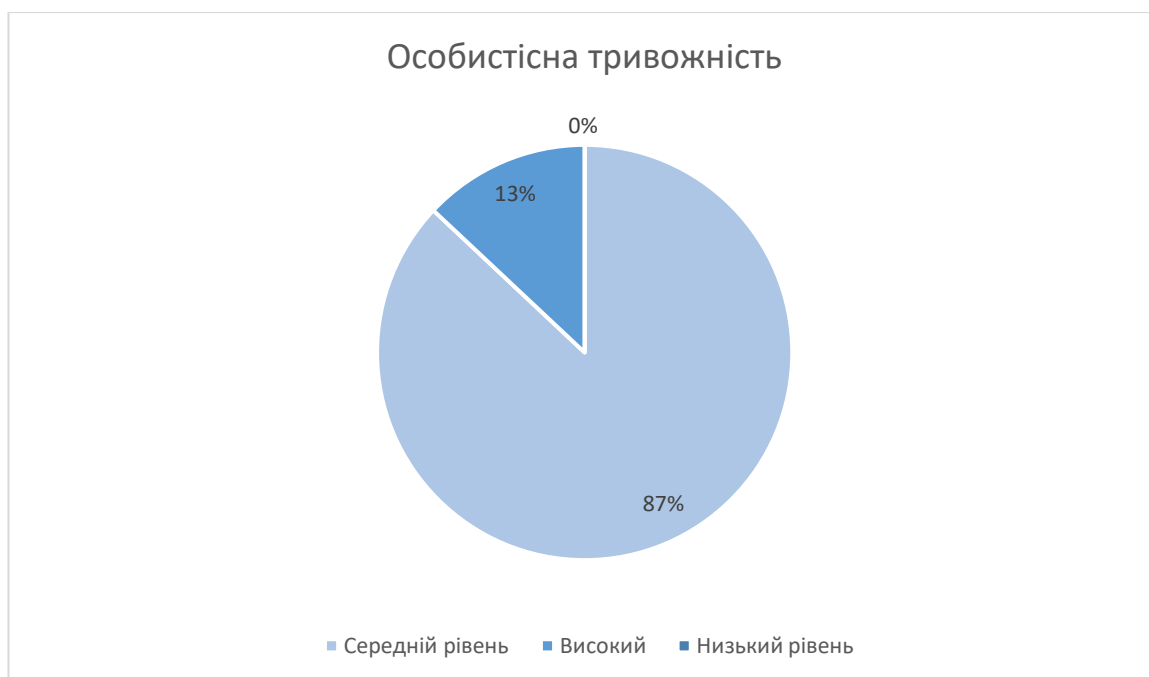


Рис. 2.5. Сегментोगрама розподілу результатів дослідження за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер –Ю. Ханін)

4. Результати дослідження за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера [57, 59].

Аналіз дослідження за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера, показав наступні результати (див. табл. 2.5.). Протоколи дослідження наведені у Додатку Ж.

Таблиця 2.5

«Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера

Ім'я	Стать	Вік	Бали	Рівень
Марія К.	Ж	17	9	Середній рівень
Анастасія Д.	Ж	20	5	Середній рівень
Данило Т.	Ч	20	9	Середній рівень
Максим С.	Ч	20	7	Середній рівень
Ольга М.	Ж	23	4	Низький рівень
Антон О.	Ч	23	7	Середній рівень

Продовж. табл. 2.5

Аліна З.	Ж	23	9	Середній рівень
Вікторія М.	Ж	19	7	Середній рівень
Альона Д.	Ж	20	5	Середній рівень
Евгенія Н.	Ж	19	3	Низький рівень
Дар'я Б.	Ж	19	4	Низький рівень
Катерина М.	Ж	23	5	Середній рівень
Аліна З.	Ж	21	9	Середній рівень
Ольга Д.	Ж	18	2	Низький рівень
Наталія Ш.	Ж	21	5	Середній рівень
Олександра М.	Ж	20	7	Середній рівень
Анастасія Р.	Ж	19	11	Високий рівень
Анастасія Т.	Ж	20	8	Середній рівень
Анастасія Б.	Ж	18	14	Високий рівень
Поліна Т.	Ж	19	5	Середній рівень
Ольга Ч.	Ж	18	9	Середній рівень
Марина Ш.	Ж	17	12	Високий рівень
Тетяна Б.	Ж	20	7	Середній рівень
Надія Ш.	Ж	20	4	Низький рівень
Єлизавета Ч.	Ж	17	10	Високий рівень
Мілана Р.	Ж	19	10	Високий рівень
Анна С.	Ж	18	9	Середній рівень
Ольга К.	Ж	22	9	Середній рівень
Владислав Б.	Ч	18	5	Середній рівень
Олександра З.	Ж	20	12	Високий рівень

Згідно з результатами, відображеними на рис. 2.6., більша кількість респондентів має середній показник тривоги з приводу смерті (63%). Це свідчить про розуміння смертності, яке не супроводжується зайвим страхом чи запереченням, що дозволяє приймати цей аспект життя без труднощів в адаптації.

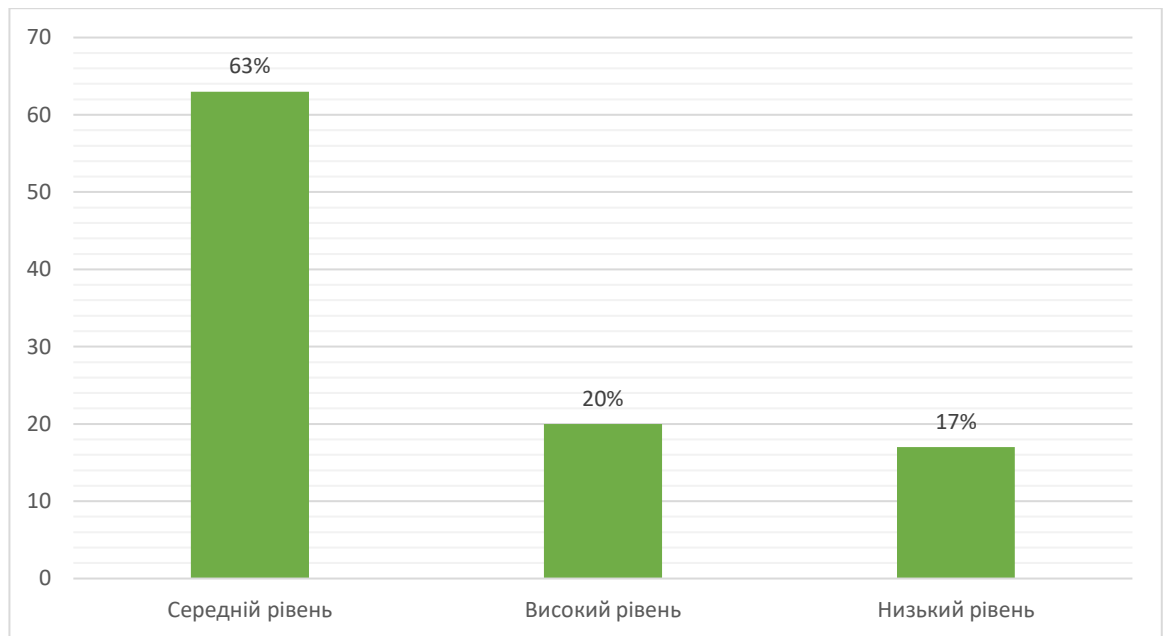


Рис. 2.6. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера

Виражена тривога з приводу смерті зафіксована у 20% респондентів, такий стан може погано позначитися на психічному здоров'ї, викликаючи підвищений стрес, уникнення розмов про тему смерті та, в певних ситуаціях, сприяти виникненню тривожних розладів або симптомів депресії.

Всього 17% учасників мають низький показник тривоги з приводу смерті.

Слід зазначити, що ці емоційні стани можуть виникати не лише через особистісні фактори, а також завдяки загальним соціальним умовам. Це може включати політичну або економічну ситуацію в країні та постійний вплив навколишнього середовища. Сумарність цих чинників може створювати умови, що сприяють підвищенню тривожності та думок відносно смерті.

Таким чином, результати дослідження показують відношення особистісних переживань стосовно смерті, що підкреслює важливість і необхідність запровадження психокорекційних заходів.

2.4. Програма психокорекційного тренінгу щодо формування адекватного ставлення до смерті в юнацькому віці

В умовах сучасної реальності Україна проходить через військовий конфлікт, який має значний негативний вплив на психоемоційний стан молодих людей. Це викликає підвищення стресу, тривожності, страху, безнадії та проявів депресії, що ускладнюють звичайне функціонування особистості. Що також негативно впливає на її соціальну адаптацію і формування життєвих орієнтирів.

Ставлення до смерті залежить від багатьох факторів, серед яких релігія, культурні норми, особистісні якості, життєвий досвід та інші індивідуальні уявлення про сенс існування. Воно може мати як позитивний, так і негативний або навіть амбівалентний характер. Це виявляється через такі емоції, як страх, заперечення, прийняття, байдужість, цікавість чи спокій. Таке ставлення формує різні поведінкові та психологічні аспекти. Воно впливає на ціннісну систему, мотиваційні чинники, емоційний фон, самооцінку, а також здатність до самореалізації і інші ключові складові активності молоді.

В цьому контексті виникає потреба у реалізації психокорекційних програм, які будуть спрямовані на поліпшення психологічного стану молодих людей. Зменшення психоемоціонального дистресу, зміцнення внутрішніх ресурсів, підтримка життєздатності та розвиток адекватного і свідомого ставлення до смерті.

Психокорекційні програми можуть бути проведені в різних форматах, таких як індивідуальна або групова психотерапія, тренінги, семінари, майстер-класи та воркшопи. Крім того, можуть використовуватися методи арт-терапії,

музикотерапії, біоенергетичних практик, технік релаксації тощо. Структура психокорекційного тренінгу представлена у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Структура тренінгу

Зміст	Орієнтовна тривалість, хв.
ВСТУПНА ФАЗА	15
1. Інформаційне повідомлення	5
2. Вправа «Моє ім'я» [8]	5
3. Правила роботи в групі	5
ФАЗА КОНТАКТУ	20
4. Вправа «Коло довіри» [9]	15
5. Вправа «Повітряна кулька» [9]	5
ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ	55
6. Вправа «Мої сильні і слабкі сторони» [16]	15
7. Вправа «Рефлексія емоційного стану» [22]	30
ФАЗА НАВЧАННЯ	65
8. Вправа «Моя душевна погода» [32]	30
9. Вправа «Ящик Пандори» [31]	15
10. Вправа «Мої ресурси».[70]	20
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА	30
12. Вправа «Моя життєва філософія» [71]	15
13. Вправа «Мій план дій» [71]	15

Програма щодо підходів до формування адекватного ставлення до феномену смерті в юнацькому віці

Мета: Формуванню у молоді адекватного розуміння теми смерті, розвитку навичок емоційної регуляції, а також здатності до самопізнання, особистісного розвитку і самореалізації.

Завдання тренінгу:

- зниження тривожності та скутості у студентів;
- розвиток самооцінки та самопізнання на шляху професійного становлення;
- формування толерантного ставлення до оточуючих;
- розвиток сфери спілкування.
- формувати позитивне самосприйняття і підвищити упевненість.
- підвищити психічний тонус учасників тренінгу.

Матеріали : папір; олівці, ручки, зошити, психологічний щоденник.

Сценарій програми психокорекційного підходу до формування адекватного ставлення до феномену смерті в юнацькому віці

Вступна фаза.

1. Інформаційне повідомлення (5хв):

Повідомлення назви тренінгу, мети та плану роботи.

2. Вправа «Моє ім'я» (5хв) [8]:

Мета: знайомство учасників; створення атмосфери довіри в групі; згуртування команди.

Хід роботи: Учасники сідають у коло. Студентам пропонується по колу повідомити іншим членам групи таку інформацію:

1. Ім'я ;
2. Основне захоплення;
3. Дві найкращі риси свого характеру;
4. Цікавий епізод або пам'ятна подія зі свого життя. Психолог та інші

члени групи можуть ставити учаснику, який представляється, додаткові запитання.

Правила роботи у групі.

1. Бути активним.
2. Один говорить – усі слухають.
3. Не бійся бути самим собою.
4. Нікого не критикуй.

5. Працюй «тут і тепер»
6. Будь відкритий до нових знань, ідей.
7. Працюй у доброму гуморі.

Фаза контакту.

1. Вправа «Коло довіри» (15хв) [9]

Мета: створити атмосферу довіри та взаємопідтримки в групі, ознайомити учасників один з одним, визначити очікування від програми.

Обладнання: аркуш паперу, кольорів олівці

Хід роботи: В умовах стресових подій людині важливо розуміти, що вона не залишиться із проблемою сам на сам та зможе отримати підтримку від інших, задіявши свій соціальний ресурс. Сформувати та візуалізувати його допоможе вправа «Кола довіри».

У її основі лежить ідея існування різних рівнів довіри – власне кіл, які визначають, залежно від ситуації, хто з оточення (рідні, друзі, знайомі, організації) може стати тим ресурсом, який дозволить адаптуватися до ситуації, отримати підтримку та сили, щоб пережити непрості часи.

Для проведення вправи необхідно опиратися на наведені нижче інструкції:

1. На аркуші паперу намалюйте 4 кола, розташованих одне в одному, як зображено на малюнку.
2. У центральному колі впишіть своє ім'я, адже саме ви є шукачем ресурсу.
3. У наступному колі вкажіть імена близьких людей, яким ви можете повністю довіритися у ситуації, що склалася, та очікуєте від них цілковитої підтримки та розуміння.
4. Третє коло заповніть іменами людей, яким також довіряєте, але в меншій мірі. Це можуть бути друзі, далекі родичі, люди, з якими ви часто спілкуєтеся, підтримуєте гарні стосунки.

5. У четвертому колі запишіть імена знайомих та інших людей, які потенційно можуть прийти на допомогу та підтримати вас у певних моментах.

6. За межі останнього кола винесіть інституції/організації, які також можуть виявитися корисними для того, щоб справитися із ситуацією: лінії довіри, медичні установи, психологічні чи юридичні консультації тощо. Це ті експерти, які можуть бути абсолютно незнайомими вам, але максимально корисними для вирішення питання.

7. Проаналізуйте свої кола довіри, імена, які в них записані. Поміркуйте над тим, чи бажаєте ви наблизити когось до свого внутрішнього кола чи навпаки віддалити. Це абсолютно природний процес, адже кола довіри не є фіксованими. Вони формуються відповідно до конкретної ситуації та є гнучкою структурою, яка адаптується до потреб окремої особистості. Це означає, що одна й та сама людина може переходити з кола в коло відповідно до того, наскільки важливою та корисною є для нас у тому чи іншому контексті та певному часовому проміжку.

2. Вправа «Повітряна кулька» (5хв) [9]

Мета: зняти напруження м'язів обличчя, розслабитися.

Хід роботи: Усі учасники стоять чи сидять у колі.

Психолог: Уявіть собі, що зараз ми будемо надувати повітряні кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через напіврозтулені губи, надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає все більшою і більшою, як збільшуються, ростуть візерунки. Уявили? Я теж уявила ваші величезні кульки. Дміть обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному.

Фаза лабіалізації.

1. Вправа «Мої сильні і слабкі сторони» (15хв) [17]

Мета: визначення своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

Обладнання: папір, ручка

Хід роботи: Складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

2. Вправа «Рефлексія емоційного стану» (30хв) [22]

Мета: розвиток уваги до своїх емоцій та почуттів.

Обладнання: психологічний щоденник

Хід роботи: Проаналізуйте, коли у вас виникають ті чи інші емоційні стани. Закінчіть речення (роздається кожному) : Мені добре, коли... Мені сумно, коли... Я почуваю себе нерозумно, коли... Я серджуся , коли... Я відчуваю себе непевно, коли... Я боюся, коли... Мені легко й радісно, коли... Я пишаюся собою, коли... . Намалюйте вираз свого обличчя, коли ви відчуваєте ці почуття.

Фаза навчання.

1. Вправа «Моя душевна погода» (30хв) [32]

Мета: зрозуміти власну внутрішню погоду та її вплив на оточуючий світ

Обладнання: аркуш паперу, олівці.

Хід роботи: Ваше завдання намалювати декілька малюнків. Розташовуйте зображення поруч, на одній половині аркуша. Моя душевна погода:

А) коли я йду до школи

Б) коли повертаюся додому після уроків

В) коли збираюся робити уроки

А тепер зігніть аркуш навпіл, і виконайте ще три малюнки, розташовуючи їх під попередніми.

Як я виглядаю:

А) коли йду до школи

Б) коли йду додому після уроків

В) коли збираюся робити уроки

Обговорення:

– Скажіть, чи відрізняються ваші малюнки у верхній частині аркуша від малюнків у нижній частині аркуша?

– Як ви думаєте, чому?

– Чи завжди можна проявляти людям свою внутрішню погоду?

2. Вправа «Ящик Пандори» (15зв) [31]

Мета: актуалізація внутрішніх можливостей в подоланні перешкод.

Обладнання: папір, ручка.

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

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

3. Вправа «Мої ресурси». (20хв) [69]

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

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

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

Заклучна фаза.

12. Вправа «Моя життєва філософія» (15хв) [70]

Мета: допомогти учасникам сформулювати свої цінності, принципи, цілі, смисли життя, які мотивують їх жити та долати труднощі.

Хід роботи: 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.

2. Вправа «Мій план дій» (15хв) [70]

Мета: допомогти учасникам підбити підсумки своєї роботи за програмою, оцінити свої зміни, успіхи, труднощі, визначити свої потреби, цілі, кроки для подальшого саморозвитку та самодопомоги.

Обладнання: папір, ручка.

Хід роботи: 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.

Отже, запланований тренінг спрямований на забезпечення учасників практичними навичками, які допоможуть їм у формування адекватного ставлення до смерті. Ці програми створені для того, щоб допомогти молодим людям розвивати позитивне ставлення до себе, свого життя і батьківщини. Вони також сприяють формуванню стійкості до стресу, здатності знаходити внутрішні ресурси та сенс у житті, а також долати страх смерті, переживання горя, втрати та травми, а також підтримувати психоемоційну стабільність і відчуття психологічної безпеки.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У даній роботі було проведено емпіричне дослідження визначення психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці. Емпіричне дослідження було реалізовано за допомогою методик:

1. Шкала безнадійності Бека;
2. Опитувальник «Профіль атитюдів стосовно смерті – перероблений» (DAP-R) П.Т.П. Вонга;
3. «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін);
4. «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера

За допомогою обраних методик, були вирішені наступні завдання під час дослідження: визначено рівень негативних очікувань індивіда щодо майбутнього. Виміряли ступень безнадійності, яку можна розглядати як симптом різних психічних розладів, включаючи депресію, і як показник ризику суїцидальної поведінки. Виявленні різні емоційні стани, пов'язані із ставленням до смерті. Проаналізували рівень тривоги, що виникає у відповідь на конкретні обставини, схильність до переживання тривоги в широкому спектрі життєвих ситуацій.

В результаті діагностики здобувачів вищої освіти, у більшій кількості респондентів було виявлено середній показник тривоги з приводу смерті виявилось та середній рівень ситуативної тривожності. Більшості опитаних виявився середній рівень особистісної тривожності, при цьому жоден з учасників не показав низьких значень за цією шкалою.. Натомість, у деяких респондентів був виявлен високий рівень прийняття смерті як втечі.

Таким чином, за результатами проведення експериментального дослідження можна зробити висновок, що у респондентів присутня схильність до появи стану тривоги у ситуаціях оцінки його компетентності. У учасників присутня спроба уникнути реальності та бажання позбутися як внутрішнього,

так і зовнішнього стресу. Респонденти, сприймають смерть як природну частину життя, також це може вказувати на невелике, але постійне відчуття занепокоєння.

Відповідно до результатів дослідження, виникла необхідність в проведенні психокорекційного тренінгу для формування здорового ставлення до смерті в юнацькому віці

Тренінгова програма складалась з наступних етапів: вступна фаза тренінгу, фаза контакту, фаза лабілізації, фаза навчання та заключна фаза.

Вступна фаза психокорекційного тренінгу має на меті створення довірчої атмосфери серед учасників, а також ознайомлення їх із ключовими цілями та основними принципами роботи під час тренінгу. Вправи такі як «Моє ім'я» та встановлення правил роботи в групі створюють атмосферу для взаємоповаги та активної участі. Фаза контакту через створення атмосфери довіри, «Коло довіри» та «Повітряна кулька», сприяє емоційному вираженню учасників та формує позитивне ставлення до роботи в команді, що, в свою чергу, підвищує ефективність засвоєння знань. Фаза лабілізації з вправами «Мої сильні і слабкі сторони» та «Рефлексія емоційного стану» націлені на більш глибоке усвідомлення власної сутності, розуміння своїх емоційних переживань та переоцінку життєвих цінностей. Лабілізаційна фаза тренінгу допомагає учасникам краще усвідомлювати свої внутрішні переживання і розробляти ефективні стратегії для подолання життєвих викликів. Фаза навчання включає активне освоєння навичок самодопомоги та саморегуляції через практичні завдання, як «Моя душевна погода» та «Ящик Пандори», де учасники розуміють свої прагнення, можливості та дії, а також аналізують емоційні конфлікти. Заключна фаза з вправами «Моя життєва філософія» та «Мій план дій» дає можливість учасникам підсумувати власний досвід в програмі, проаналізувати особисті зміни, досягнення та виклики. Вони також можуть визначити свої актуальні потреби, цілі і наступні кроки для самовдосконалення та самодопомоги. Результати психокорекційного тренінгу спрямовані на формуванню у молоді здорового розуміння теми смерті,

розвитку навичок емоційної регуляції, а також здатності до самопізнання, особистісного розвитку і самореалізації.

ВИСНОВКИ

Дана робота присвячена вивченню проблеми психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці. Проведене теоретичне та експериментальне дослідження, яке дозволяє зробити наступні висновки:

1. Вивчивши теоретико-методологічні засади дослідження проблеми у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі з питання психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці, можна зробити висновки, що до екзистенційних переживань у своїх дослідженнях Т. Сватенкова думки про своє життя кожен день. Вона вказує на такі речі, як смерть, самотність, безсенсовність і волю. К. Мирончак розглядає життєвий план. Він вважає, що такий план це як спосіб взаємодії зі світом і організації часу. Він виділяє три види планів: "звичайне життя", "швидка смерть" і "вічне життя". Ці плани показують, як людина бачить своє життя. За цим підходом, людина може сама керувати своїм життям і змінювати його, усвідомлюючи свою смертність. Життєвий план без ідеї смерті вважається незакінченим. Ф. Дольто досліджувала, як люди ставляться до смерті як до процесу і стану. Вона вказувала на складність цього феномену, який змінюється в залежності від віку, соціального стану, релігії, місця проживання, національності та культури. За Еріксоном, цілісність — це коли людина приймає свій життєвий шлях, вірить у його важливість і готова прийняти неспівпадіння між бажаним і реальним.

2. Визначено психологічні особливості переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці. У молодому віці людина зустрічає потребу вирішувати моральні, особисті та професійні вибори, що часто ідуть разом і зв'язані між собою. В цей час молоді починають розуміти свої почуття як частину себе, що допомагає усвідомити власну особливість. Так, створення цінностей, визначення особистості та вибір професії тісно пов'язані з глибокими кризами, внутрішніми конфліктами і складними життєвими

ситуаціями. У цьому віці роздуми стають важливими як спосіб пізнати світ і себе. В цей період виникають перші думки про короткість життя. Сприйняття смерті в юності великою мірою обумовлене загальною життєвою заставою. Молоді можуть бачити смерть у романтичних образах — як героїчний акт саможертви заради інших. Тут смерть виступає як соціальна драма з глибокими емоціями. Тим часом, молоді люди, зосереджені на соціальному самовизначенні, професійному зростанні та особистій ідентичності, зазвичай не глибоко думають про серйозні аспекти раптової або насильницької смерті. В такому контексті смерть більше сприймається як щось віддалене, не як реальна загроза.

3. Проведено емпіричне дослідження визначення психологічних особливостей переживання смерті як психологічного феномена в юнацькому віці. Емпіричне дослідження було реалізовано за допомогою методик:

- Шкала безнадійності Бека;
- Опитувальник «Профіль атитюдів стосовно смерті – перероблений» (DAP-R) П.Т.П. Вонга;
- «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін);
- «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера

4. За допомогою обраних методик, були вирішені наступні завдання під час дослідження: визначено рівень негативних очікувань індивіда щодо майбутнього. Виміряли ступень безнадійності, яку можна розглядати як симптом різних психічних розладів, включаючи депресію, і як показник ризику суїцидальної поведінки. Виявленні різні емоційні стани, пов'язані із ставленням до смерті. Проаналізували рівень тривоги, що виникає у відповідь на конкретні обставини, схильність до переживання тривоги в широкому спектрі життєвих ситуацій.

В результаті діагностики здобувачів вищої освіти, у більшій кількості респондентів було виявлено середній показник тривоги з приводу смерті виявилось та середній рівень ситуативної тривожності. Більшості опитаних

виявився середній рівень особистісної тривожності, при цьому жоден з учасників не показав низьких значень за цією шкалою.. Натомість, у деяких респондентів був виявлен високий рівень прийняття смерті як втечі.

Таким чином, за результатами проведення експериментального дослідження можна зробити висновок, що у респондентів присутня схильність до появи стану тривоги у ситуаціях оцінки його компетентності. У учасників присутня спроба уникнути реальності та бажання позбутися як внутрішнього, так і зовнішнього стресу. Респонденти, сприймають смерть як природну частину життя, також це може вказувати на невелике, але постійне відчуття занепокоєння.

5. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо психокорекційних підходів до формування адекватного ставлення до феномену смерті в юнацькому віці.

Тренінгова програма спрямована на:

- зниження тривожності та скутості у студентів;
- розвиток самооцінки та самопізнання на шляху професійного становлення;
- формування толерантного ставлення до оточуючих;
- розвиток сфери спілкування.
- формувати позитивне самосприйняття і підвищити упевненість.
- підвищити психічний тонус учасників тренінгу.

Результати психокорекційного тренінгу спрямовані на формуванню у молоді адекватного розуміння теми смерті, розвитку навичок емоційної регуляції, а також здатності до самопізнання, особистісного розвитку і самореалізації.

Таким чином, мета дослідження реалізована, завдання виконані, результати узгоджуються з поставленими цілями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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. Бедюк М. В. Особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям АТО та їхнім сім'ям». *Збірник наукових праць РДГУ*. 2016. Випуск 6. С. 18-21
3. Берездецька Л. В. Стратегії соціальної адаптації демобілізованих учасників АТО: автореф. дис. канд. соціолог. наук: 22.00.04 – спеціальні та галузеві соціології. Київ, 2018. 22 с
4. Бондаровська В. М. Духовність та моральні цінності сучасної української молоді деякі соціально-психологічні аспекти. Київ : Науково-дослідний інститут «Проблеми людини», 2019. 244 с
5. Булах, І. С., Кузьменко, В. У., & Помиткін, Е. О. Консультативна психологія: підручник. Нац. пед. ун-т ім. МП Драгоманова, Ін-т соціології, психології та соц. комунікацій. Вінниця: Нілан, 2014, 484.
6. Варій М.Й. В 18 Психологія особистості: Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с
7. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як інноваційний напрям розвитку особистості студента в системі вищої освіти // Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Новітні засоби навчання: проблеми впровадження та стандартизації. К., 2007. – С. 268-275
8. Волянський О. М. Застосування стандартів НАТО при проведенні реабілітації військовослужбовцям з ампутованими кін-цівками. *Військова медицина України*. 2019. 2. Т. 19, № 2. С. 78–86.
9. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. URL: <https://vspu.edu.ua/science/new-style2/doc4.pdf> (дата звернення: 18.05.2025).

10. Ворона П. В., Кривошеев В. М. Зарубіжний досвід соціальнопсихологічної реабілітації учасників бойових дій: на прикладі США. Науково-практичне забезпечення децентралізації надання послуг в 2 об'єднаних територіальних громадах. Матеріали наук.-практ. конф. Київ, ІПК ДСЗУ, 2018. С. 305-309.
11. Гавенко В. Л., Вітенко І. С., Самардакова Г. О. Практикум з медичної психології. Харків: Регіон-інформ, 2002. 248 с.
12. Гавловський О. Д. Рівні тривожності та депресії учасників антитерористичної операції. Україна. Здоров'я нації. Вип. 1. 2019. С. 15-18.
13. Гринь С. В. Моделі психологічного консультування. — Київ: Видавництво "Академія", 2018. 143 с.
14. Данілевська Н. Діагностичний континуум маркерів соціально-дезадаптаційного післябойового синдрому. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2023. Вип. 2 (11). С. 6–11.
15. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
16. 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.
17. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії : Наука і освіта. 2016. № 5. С. 46–52.
18. Климчук В., Горбунова Я., Мойсієнко Я. Ставлення до смерті та проблема розвитку еґо-ідентичності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота* : науково-практичний освітньометодичний журнал. 2021. № 5. С. 13–17.

19. Кузікова С. Б. Психокорекційна практика: навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 100 с.
20. 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.
21. Лисенко Л. М. Вікова психологія: методичні рекомендації з навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 053 «Психологія». Харків: ХНПУ, 2020. 112 с.
22. Мельник О. В. Психологічне консультування: теорія і практика. Львів: Видавництво "Піраміда", 2016. 320 с.
23. Меліченко Т. Д. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям засобами гештальт-терапії. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція. Житомир, 2020. С. 211–215.
24. 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.
25. 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.
26. Навчально-методичний посібник. / Вієвський А. М., Лепеха К. І., Балакірєва О.М., Дивак В.В., Дмитришина Н.А., Жданова М.П., Олійник І.М., Панок В.Г., Сидяк С.В. Київ, 2014. 145 с.
27. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор, 2011. 469 с.
28. Максименко С. Д. та ін. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
29. Рачковська Л. В. Програма соціально-психологічної корекції девіантної поведінки у підлітків. Чернівці, 2014. 64 с.

30. Ретроспективний аналіз поширеності симптомів характерних для акубаротравми у поранених та хворих військовослужбовців-учасників АТО (ООС) / А.М. Галушка, Ю.В. Подолян, А.В. Швець, Г.В. Іванцова, О.В. Ричка. Військова медицина України. 2019. № 2. С. 17-24.
31. Розвиток особистісної незрілості в період дорослого віку. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2710/1/%D0%A4%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD.pdf> (дата звернення: 18.05.2025).
32. Роменець В. А. Життя і смерть: осягнення розумом і вірою. Київ: Либідь, 2003. 232 с.
33. Сватенкова Т. І. Екзистенційні переживання у контексті розгортання життєвого шляху особистості в період юності. Психологія особистості. 2011. № 1(2). С. 145–151.
34. Спілберг С. Шкала тривоги Спілбергера. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 18.05.2025).
35. Степура Є. В. Зв'язок щастя та сенсу життя зі страхом смерті. Габітус. 2022. № 40. С. 71–76.
36. Терлецька Л., Главник О. Психодіагностика. Київ: Шкільний світ, 2022. 112 с.
37. Черкашина Д. Кольорові емоції: використання елементів арт-терапії в роботі практичного психолога ДНЗ. 2014. № 5. С. 23–31.42.
38. Abdel-Khalek A. M. Death anxiety among Lebanese samples. Psychological Reports. 1991. Vol. 68. P. 924–926.
39. Abdel-Khalek A. M. Does war affect death anxiety level? Seven readings of measurements (1988–2002) before and after the Iraqi invasion of Kuwait. Omega. 2004. Vol. 49.P. 287–297.
40. Abdel-Khalek A. M. Death anxiety in clinical and non-clinical groups. Death Studies. 2005. Vol. 29. P. 251–259.
41. Bloomberg. The World's Richest Countries Are Full of Anxious, Alienated People [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://www.bloomberg.com/news/articles/2019-03-19/rich-countries-welfarespending-leaves-people-wanting-more> (дата звернення: 18.05.2025).

42. Brymer E., Schweitzer R. Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*. 2013. № 18(4). P. 477–487.

43. Çakar F.S. The levels predicting the death anxiety of loneliness and meaning in life in youth. *European Journal of Education Studies*. 2020. № 11(6). P. 97–121.

44. Cozzolino P. J. Death contemplation, growth, and defense: Converging evidence of dual-existential systems?. *Psychological Inquiry*. 2006. Vol. 17(4). P. 278–287.

45. Greenblatt-Kimron L. Death anxiety and loneliness among older adults: Role of parental self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18(18). P. 9857.

46. Kübler-Ross E. *On death and dying*. – New York: Scribner, 1969. – 260 с.

47. Elisabeth Kubler-Ross, біографія на Women's International Center. *On death and dying*, New York: Scribner[en], 1969, 260 p.

48. Erikson E. Erik Erikson's theory of psychosocial development and vocational behavior. *Journal of Counseling Psychology*. 1975. Vol. 22(4). P. 314–319.

49. Lau K. S., Maladaptive J. P., Garland J. L. Examining associations between narcissism, behavior problems, and anxiety in non-referred adolescents. *Child & Youth Care Forum*. 2011. Vol. 40. P. 163–176.

50. Latha K. S. та ін. Factors related to life satisfaction, meaning of life, religiosity and death anxiety in health care staff and students: A cross sectional study from India. *Online Journal of Health and Allied Sciences*. 2013. № 12(2). Режим доступу: <https://www.ojhas.org/issue46/2013-2-7.html> (дата звернення: 18.12.2023).

51. Hoffer E. The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements. New York : Harper & Brothers, 1951. 176 p.
52. Hyers M. C. Zen and the Comic Spirit. Philadelphia : Westminster Press, 1974. 192 p.
53. Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Burden of Disease (GBD): Dalys and prevalence of mental health and substance use disorders, by age and sex [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ourworldindata.org/mental-health#anxietydisorders> (дата звернення: 18.05.2025).
54. Barnett M. D. та ін. Is death anxiety more closely linked with optimism or pessimism among older adults?. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2018. – Vol. 77. P. 169–173.
55. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. 163 p.
56. Templer D. I. Comment on large gender difference on death anxiety in Arab countries. Psychological Reports. 1991. Vol. 63. P. 1186.
57. Templer D. I., Ruff C. F. Death anxiety scale means, standard deviations and embeddings. Psychological Reports. 1971. Vol. 29. P. 173–174.
58. Templer D. I. The construction and validation of a death anxiety scale. Journal of General Psychology. 1970. Vol. 82(2). P. 165–177.
59. Stemler S. An overview of content analysis. Practical Assessment, Research & Evaluation. 2001. Vol. 7, № 17. P. 1–16.
60. Vance L. M. Death anxiety and the relations. Journal of Humanistic Psychology. 2014. Vol. 54. P. 414–433.
61. Wong P. T. P., Reker G. T., Gesser G. Death attitude profile – revised: A multidimensional measure of attitudes toward death / Ed. by Neimeyer R. A. Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, and Application. Washington: 1994. P. 121–148.

62. Wink P., Scott J. Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood? Findings from a longitudinal study. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*. 2005. Vol. 60(4). P. 207–214.
63. Wong P. T. P., Tomer A. Beyond Terror and Denial: The Positive Psychology of Death Acceptance. *Death Studies*: 2011. Vol. 35(2) P. 99–106.
64. Wong P. T. P., Reker G. T., Gesser G. Death Attitude Profile—Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In: Neimeyer R. A. (Ed.). *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, and Application*. Washington: 1994. P. 121–148.
65. Wong P. T. P., Tomer A. Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance. *Death Studies*: 2011. Vol. 35. P. 99–106.
66. Wong P. T. P. Meaning management theory and death acceptance. In: Tomer A., Eliason G. T., Wong P. T. P. (Eds.). *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes*. – Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates: 2007. P.65–87.
67. Yale University. Open Yale Courses. Death [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу: <https://oyc.yale.edu>
68. Yalom I. D. Staring at the sun: Overcoming the terror of death. *The Humanistic Psychologist*. 2008. Vol. 36(3–4). P. 283–297.
69. <https://naurok.com.ua/korekciyno-rozvivalna-programa-dlya-pidlitkiv-zhittya-bez-trivozhnosti-218333>.
70. <https://fspo.udpu.edu.ua/wpcontent/uploads/2023/12/%D0%96%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA-%D0%9D.%D0%9F>.

ДОДАТОК А

Стимульний матеріал до методики «Шкала безнадійності Бека»

№з/п	Варіанти відповідей		Твердження
01	вірно	невірно	Я чекаю майбутнього з надією та ентузіазмом
02	вірно	невірно	Мені пора здатися, оскільки я нічого не можу змінити на краще
03	вірно	невірно	Коли справи йдуть погано, мені допомагає думка, що так не може тривати завжди
04	вірно	невірно	Я не можу уявити, на що буде схоже моє життя через 10 років
05	вірно	невірно	У мене достатньо часу, щоб завершити справи, якими я найбільше хочу займатися
06	вірно	невірно	У майбутньому, я сподіваюся досягти успіху в тому, що мені найбільше подобається
07	вірно	невірно	Майбутнє уявляється мені в п'їтмі
08	вірно	невірно	Я сподіваюся отримати в житті більше доброго, хорошого, ніж пересїчна людина
09	вірно	невірно	У мене немає нїяких просвітїв і немає причин вїрити, що вони з'являться в майбутньому
10	вірно	невірно	Мїй минулий досвід добре підготував мене до майбутнього
11	вірно	невірно	Все, що я бачу попереду – швидше неприємностї, нїж радостї
12	вірно	невірно	Я не сподїваюся досягти того чого дїйсно хочу
13	вірно	невірно	Коли я заглядаю в майбутнє, я сподїваюся бути щасливїшим, нїж я є зараз
14	вірно	невірно	Справи йдуть не так, як менї хочеться
15	вірно	невірно	Я дуже вїрю в своє майбутнє
16	вірно	невірно	Я нїколи не досягаю того, що хочу, тому безглуздо чогось хотїти
17	вірно	невірно	Досить мало ймовїрно, що я отримаю реальне задоволення в майбутньому
18	вірно	невірно	Моє майбутнє здається менї дуже туманним і невизначеним

Продовження Додатку А

19	вірно	невірно	У майбутньому мене чекає більше хороших днів, ніж поганих
20	вірно	невірно	Марно намагатися отримати те, що я хочу, оскільки, ймовірно, я не доб'юся цього

Стимульний матеріал до методики
«Профіль атитюдів стосовно смерті – перероблений»
(DAP-R) П.Т.П. Вонга

1. Смерть, безсумнівно, – це страшне випробування.
2. Знання про те, що я колись помру, викликає в мене тривогу.
3. Я будь-якою ціною уникаю думок про смерть.
4. Я вірю, що після смерті я буду перебувати на небесах.
5. Смерть покладе край усім моїм бідам.
6. Смерть необхідно сприймати як природне, незаперечне та неминуче явище.
7. Мене засмучує те, що зі смертю для мене все закінчиться.
8. Смерть – це вхід до місця найбільшого блаженства.
9. Смерть дає вихід із цього жахливого світу.
10. Якщо в моїй голові з'являється думка про смерть, я намагаюся відкинути її.
11. Смерть дарує звільнення від болю та страждань.
12. Я намагаюся ніколи не думати про смерть.
13. Я вірю, що небеса є кращим місцем порівняно з цим світом.
14. Смерть є природною складовою життя.
15. Смерть є єднанням з Богом та вічним блаженством.
16. Смерть дарує надію на нове та чудове життя.
17. Я смерті не боюсь, але й не вітаю її.
18. Я відчуваю сильний страх смерті.
19. Я взагалі намагаюся уникати думок про смерть.
20. Тема життя після смерті дуже сильно хвилює мене.
21. Мене лякає знання про те, що смерть буде кінцем усього.
22. Я сподіваюсь, що після смерті возз'єднаюся зі своїми близькими людьми.
23. Я розглядаю смерть як звільнення від земних страждань.
24. Смерть – це просто частина процесу життя.

Продовження Додатку Б

25. Я уявляю смерть як перехід у вічний та щасливий світ.
26. Я намагаюсь не зачіпати тему смерті.
27. Смерть пропонує чудовий відпочинок для душі.
28. Віра в життя після смерті є єдиним засобом, який утішає мене під час зіткнення зі смертю.
29. Я уявляю смерть як відпочинок від тягара цього життя.
30. Смерть – це ані погано, ані добре.
31. Я з нетерпінням чекаю життя після смерті.
32. Мене непокоїть невизначеність знання про те, що буде після смерті.

ДОДАТОК В

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна (ШРОТ)

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви відчуваєтеся вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєтеся відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4
14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4
20. Вам приємно 1 2 3 4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4

Продовження Додатку В

2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви відчуваєтеся бадьорим людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні,хладнокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви відчуваєтеся безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Шкала тривоги з приводу смерті (DAS) Д. Темплера

1. Я боюся померти.
2. Думка про те, що я помру, дуже мене тривожить.
3. У мене виникає занепокоєння, коли я думаю про свою смерть.
4. Мені страшно думати про те, що може статися після смерті.
5. Я уникаю думок про смерть.
6. Я боюся хвороб, які можуть призвести до смерті.
7. Мене тривожить ідея втрати контролю після смерті.
8. Смерть здається мені жахливою подією.
9. Я часто думаю про смерть.
10. Навіть якщо смерть неминуча, я дуже боюся її.
11. Я не хотів би бути присутнім на похороні.
12. Мене охоплює страх, коли я бачу мертве тіло.
13. Я хвилююся, коли бачу або читаю щось, пов'язане зі смертю.
14. Я почуваюся погано, коли чую про смерть інших.
15. Я почуваюся нервово, коли думаю про власну смертність.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ШКАЛА БЕЗНАДІЙНОСТІ БЕКА**

Респондент: Марія К.

Вік: 17 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

Обробка	1) Неправильно	9) Правильно	17) Правильно	та
	2) Неправильно	10) Неправильно	18) Правильно	
	3) Правильно	11) Правильно	19) Правильно	
	4) Правильно	12) Неправильно	20) Правильно	
	5) Неправильно	13) Правильно		
	6) Правильно	14) Правильно		
	7) Неправильно	15) Неправильно		
	8) Правильно	16) Правильно		

інтерпретація отриманих даних:

Ремпондент отримав усього 14 балів – безнадія помірна

Висновок:

Можна зробити висновок, що у респондента порівняно невисокий рівень відчуття безнадійності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ШКАЛА БЕЗНАДІЙНОСТІ БЕКА**

Респондент: Анастасія Д.

Вік: 20 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

1) Правильно	9) Неправильно	17) Неправильно
2) Неправильно	10) Неправильно	18) Неправильно
3) Правильно	11) Неправильно	19) Правильно
4) Правильно	12) Неправильно	20) Неправильно
5) Неправильно	13) Правильно	
6) Правильно	14) Правильно	
7) Неправильно	15) Правильно	
8) Правильно	16) Неправильно	

Обробка

та

інтерпретація отриманих даних:

Ремпондент отримав усього 5 балів – безнадія легка

Висновок:

Можна зробити висновок, що у респондента порівняно низький рівень відчуття безнадійності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ШКАЛА БЕЗНАДІЙНОСТІ БЕКА**

Респондент: Данило Т.

Вік: 20 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

1) Неправильно	9) Неправильно	17) Неправильно
2) Неправильно	10) Неправильно	18) Правильно
3) Правильно	11) Неправильно	19) Неправильно
4) Правильно	12) Правильно	20) Неправильно
5) Неправильно	13) Правильно	
6) Правильно	14) Правильно	
7) Неправильно	15) Правильно	
8) Правильно	16) Неправильно	

Обробка

та

інтерпретація отриманих даних:

Ремпондент отримав усього 9 балів – безнадія помірна

Висновок:

Можна зробити висновок, що у респондента порівняно невисокий рівень відчуття безнадійності.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК «ПРОФІЛЬ АТИТЮДІВ
СТОСОВНО СМЕРТІ –ПЕРЕРОБЛЕНИЙ» (DAR-R) П.Т.П. ВОНГА**

Респондент: Марія К.

Вік: 17 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

1) 5	9) 6	17) 6	25) 2
2) 2	10) 4	18) 2	26) 2
3) 2	11) 6	19) 2	27) 5
4) 1	12) 2	20) 4	28) 3
5) 6	13) 3	21) 6	29) 4
6) 4	14) 6	22) 3	30) 4
7) 6	15) 2	23) 5	31) 3
8) 2	16) 2	24) 2	32) 5

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Страх смерті: 4,2 балів – середній рівень

Уникнення теми смерті: 2,4 балів – середній рівень

Нейтральне прийняття смерті: 4,4 балів – високий рівень

Прийняття-наближення смерті: 2,6 балів – низький показник

Прийняття смерті як втечі: 5,4 балів – середній рівень

Висновок:

Результати опитувальника свідчать про те, що респондент, ймовірно, сприймає смерть як природний етап життя, без помітного страху чи схильності уникати обговорення цієї теми. Він, схоже, демонструє відкритість до різноманітних уявлень про загробне життя та може розглядати смерть як потенційне звільнення від страждань.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК «ПРОФІЛЬ АТИТЮДІВ
СТОСОВНО СМЕРТІ –ПЕРЕРОБЛЕНИЙ» (DAR-R) П.Т.П. ВОНГА**

Респондент: Анастасія Д.

Вік: 20 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

1) 5	9) 4	17) 6	25) 5
2) 3	10) 3	18) 2	26) 2
3) 5	11) 5	19) 2	27) 3
4) 5	12) 2	20) 3	28) 2
5) 3	13) 5	21) 3	29) 3
6) 6	14) 6	22) 6	30) 7
7) 3	15) 4	23) 2	31) 3
8) 4	16) 3	24) 7	32) 2

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Страх смерті: 3,0 балів – середній рівень

Уникнення теми смерті: 2.8 балів – середній рівень

Нейтральне прийняття смерті: 6,4 балів – високий рівень

Прийняття-наближення смерті: 4.0 балів – середній рівень

Прийняття смерті як втечі: 3,4 балів – середній рівень

Висновок:

Результати опитувальника свідчать про те, що респондент, ймовірно, сприймає смерть як природний етап життя, без помітного страху чи схильності уникати обговорення цієї теми. Він, схоже, демонструє відкритість до різноманітних уявлень про загробне життя та може розглядати смерть як потенційне звільнення від страждань.

Продовження Додатку Е

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ОПИТУВАЛЬНИК
«ПРОФІЛЬ АТИТЮДІВ СТОСОВНО СМЕРТІ –ПЕРЕРОБЛЕНИЙ»
(DAP-R) П.Т.П. ВОНГА**

Респондент: Данило Т.

Вік: 20 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

1) 6	9) 2	17) 3	25) 2
2) 7	10) 5	18) 6	26) 5
3) 4	11) 2	19) 6	27) 3
4) 4	12) 5	20) 5	28) 5
5) 3	13) 4	21) 7	29) 2
6) 5	14) 3	22) 6	30) 2
7) 7	15) 3	23) 3	31) 4
8) 2	16) 3	24) 1	32) 7

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Страх смерті: 6.4 балів – високий рівень

Уникнення теми смерті: 5.0 балів – високий рівень

Нейтральне прийняття смерті: 2.8 балів – низький рівень

Прийняття-наближення смерті: 3.3 балів – середній рівень

Прийняття смерті як втечі: 2.4 балів – середній рівень

Висновок:

Результати опитувальника свідчать про те, що респондент відчуває виражений страх перед смертю, який не обов'язково супроводжується активним уникненням цієї теми, що може вказувати на наявність внутрішнього конфлікту. Ймовірно, респондент не схильний сприймати смерть як природну частину життя, проте не виключає можливості розглядати її як перехід до іншої форми існування або як спосіб звільнення від життєвих труднощів.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА СИТУАТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ
ТРИВОЖНОСТІ» (Ч. СПЛБЕРГЕР – Ю. ХАНІН)**

Респондент: Марія К.

Вік: 17 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

1) 2	9) 3	17) 2	25) 3	33) 2
2) 2	10) 1	18) 2	26) 1	34) 2
3) 3	11) 1	19) 1	27) 2	35) 4
4) 3	12) 3	20) 1	28) 3	36) 1
5) 1	13) 3	21) 1	29) 3	37) 4
6) 2	14) 3	22) 2	30) 1	38) 4
7) 4	15) 1	23) 3	31) 4	39) 3
8) 2	16) 1	24) 3	32) 4	40) 4

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Рівень ситуативна тривожності (СТ) = 43 б.

Рівень особистісної тривожності (ОТ) = 39 б.

Висновок:

Згідно з результатами методики було з'ясовано, що у респондента середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. СТ виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особистісна тривожність (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, можна зробити висновок, що респондент схильна відносно стійко сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і не реагувати на ці ситуації. Респонденту не часто доводилося відчувати СТ.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА СИТУАТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ
ТРИВОЖНОСТІ» (Ч. СПЛБЕРГЕР – Ю. ХАНІН)**

Респондент: Анастасія Д.

Вік: 20 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

1) 4	9) 1	17) 2	25) 1	33) 2
2) 1	10) 3	18) 1	26) 3	34) 1
3) 2	11) 3	19) 3	27) 1	35) 2
4) 3	12) 1	20) 3	28) 1	36) 3
5) 3	13) 1	21) 3	29) 1	37) 1
6) 1	14) 1	22) 2	30) 3	38) 1
7) 1	15) 2	23) 1	31) 1	39) 2
8) 2	16) 3	24) 2	32) 2	40) 1

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Рівень ситуативна тривожності (СТ) = 41 б.

Рівень особистісної тривожності (ОТ) = 35 б.

Висновок:

Згідно з результатами методики було з'ясовано, що у респондента середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. СТ виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особистісна тривожність (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, можна зробити висновок, що респондент схильна відносно стійко сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і не реагувати на ці ситуації. Респонденту не часто доводилося відчувати СТ.

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА СИТУАТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ
ТРИВОЖНОСТІ» (Ч. СПЛБЕРГЕР – Ю. ХАНІН)**

Респондент: Данило Т.

Вік: 20 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

1) 3	9) 2	17) 3	25) 3	33) 1
2) 2	10) 1	18) 1	26) 1	34) 3
3) 2	11) 1	19) 1	27) 2	35) 3
4) 4	12) 3	20) 1	28) 1	36) 2
5) 2	13) 1	21) 1	29) 3	37) 4
6) 2	14) 1	22) 3	30) 2	38) 2
7) 3	15) 1	23) 1	31) 3	39) 2
8) 1	16) 1	24) 2	32) 4	40) 2

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Рівень ситуативна тривожності (СТ) = 36 б.

Рівень особистісної тривожності (ОТ) = 45 б.

Висновок:

Згідно з результатами методики було з'ясовано, що у респондента середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. СТ виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особистісна тривожність (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, можна зробити висновок, що респондент схильна відносно стійко сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і не реагувати на ці ситуації. Респонденту не часто доводилося відчувати СТ.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ТРИВОГИ З ПРИВОДУ СМЕРТІ» (DAS)
Д. ТЕМПЛЕРА

Респондент: Марія К.

Вік: 17 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

Обробка та отриманих	1) Не згодна	9) Згодна	інтерпретація даних:
	2) Не згодна	10) Не згодна	
	3) Згодна	11) Не згодна	
	4) Не згодна	12) Згодна	
	5) Не згодна	13) Згодна	
	6) Згодна	14) Згодна	
	7) Не згодна	15) Не згодна	
	8) Згодна		

Ремпондент отримав усього 9 балів – середній рівень

Висновок:

Можна зробити висновок, що у респондента порівняно невисокий рівень страху смерті.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ТРИВОГИ З ПРИВОДУ СМЕРТІ» (DAS)
Д. ТЕМПЛЕРА

Респондент: Анастасія Д.

Вік: 20 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

1) Не згодна	9) Згодна
2) Згодна	10) Не згодна
3) Згодна	11) Не згодна
4) Згодна	12) Не згодна
5) Не згодна	13) Не згодна
6) Не згодна	14) Не згодна
7) Згодна	15) Не згодна
8) Не згодна	

**Обробка та
отриманих**

**інтерпретація
даних:**

Ремпондент отримав усього 5 балів – середній рівень

Висновок:

Можна зробити висновок, що у респондента порівняно невисокий рівень страху смерті.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ТРИВОГИ З ПРИВОДУ СМЕРТІ» (DAS)
Д. ТЕМПЛЕРА

Респондент: Данило Т.

Вік: 20 років

Експериментатор: Заїка Єлизавета

Самопочуття: задовільне.

Відповіді респондента:

1) Згоден	9) Згоден
2) Згоден	10) Згоден
3) Згоден	11) Не згоден
4) Згоден	12) Згоден
5) Не згоден	13) Не згоден
6) Згоден	14) Не згоден
7) Не згоден	15) Не згоден
8) Згоден	

**Обробка та
отриманих
Ремпондент**

**інтерпретація
даних:**
отримав усього 9

балів – середній рівень

Висновок:

Можна зробити висновок, що у респондента порівняно невисокий рівень страху смерті.