

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРАХУ  
СМЕРТІ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

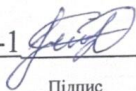
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

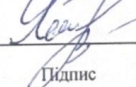
Шифр 21002

номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ППІ-21-1  Дарина БОЙЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор психологічних наук, професор  Таїсія КОМАР

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

Хмельницький, 2025

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень Перший (бакалаврський)

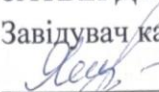
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Дарина БОЙЧУК

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні механізми формування та подолання страху смерті у період війни»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Таїсія КОМАР, доктор психологічних наук, професор

Затверджено наказом ректора університету від 7 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: психодіагностичне тестування за шкалою страху смерті (Д. Темплер), опитувальником копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» (Т.А.Крюкової), шкалою життестійкості Коннора-Девідсона (Стаднік А.В., Мельник Ю.Б.) та опитувальником сенсу життя (А.В. Карсканова).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1: теоретичні підходи до вивчення страху смерті в психології; психологічні механізми формування страху смерті у кризових ситуаціях; особливості переживання страху смерті у військовий час серед різних вікових і соціальних груп; розділ 2: емпіричне дослідження психологічних особливостей страху смерті та способів його подолання у період війни; аналіз результатів дослідження страху смерті та копінг-стратегій у період війни; програма подолання страху смерті: зміст, ефективність, рекомендації; висновки, перелік джерел посилання (32).

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 рисунки.

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	15 травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	12 червня 2025 р.	виконано

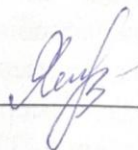
Здобувач



Дарина БОЙЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи



Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні механізми формування та подолання страху смерті у період війни»

Здобувачка Дарина БОЙЧУК

Керівник Таїсія КОМАР

Кваліфікаційна дипломна робота включає 74 сторінки (з них 66 сторінок основного тексту), 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 32 найменування, 4 додатки.

Ключові слова: страх смерті, психологічні механізми формування та подолання страху смерті, молодь, ставлення молоді, умови війни, методи психологічної підтримки.

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

Предмет дослідження: психологічні механізми формування та подолання страху смерті у період війни.

За результатами дослідження встановлено, що проблема страху смерті виступає базовою екзистенційною константою людського буття та водночас — потужним регулятором психічних процесів у кризових ситуаціях. Виявлено, що страх набуває різних функцій: деструктивної — коли переходить у паніку, фобічні та депресивні стани, і конструктивної — коли стимулює мобілізацію ресурсів, згуртовує спільноти, посилює волонтерство та героїзм; смерті під час війни виступає не лише показником особистісної вразливості, а й маркером потенційної життєстійкості.

На основі отриманих результатів розроблено цілеспрямовану психокорекційну програму, що здатна трансформувати, коригувати катастрофічні когніції, навчити тіло швидко виходити зі стресу, активізувати пошук нових життєвих смислів і збалансувати копінговий репертуар.

Одержані результати демонструють статистично значуще зменшення страху смерті, підкріплене суб'єктивною динамікою благополуччя й об'єктивним зміцненням смислової сфери, а використання навичок відчувати справжню радість, будувати плани й трансформувати страх смерті з паралізуючої тіні на внутрішній сигнал можуть бути корисними для студентів, а також для викладачів, психологів і працівників Психологічної служби, що займаються підтримкою студентів у їх професійному та особистісному розвитку.

Дипломник



Дарина БОЙЧУК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ СМЕРТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ .....	10
1.1 Теоретичні підходи до вивчення страху смерті в психології.....	10
1.2 Психологічні механізми формування страху смерті у кризових ситуаціях .....	15
1.3 Особливості переживання страху смерті у військовий час серед різних вікових і соціальних груп.....	27
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ СМЕРТІ ТА СПОСОБІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ У ПЕРІОД ВІЙНИ.....	37
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	37
2.2 Аналіз результатів дослідження страху смерті та копінг-стратегій у період війни .....	40
2.3 Психокорекційна програма подолання страху смерті: зміст, ефективність, рекомендації .....	57
Висновки до другого розділу .....	62
ВИСНОВКИ.....	64
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ДОДАТКИ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Додаток А Анкета за шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона .....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
Додаток Б Анкета за опитувальником сенсу життя.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
Додаток В Анкета за опитувальником діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS».....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

Додаток Г Анкета за за шкалою смерті Д. Темплера **Ошибка!** **Закладка** **не**  
**определена.**

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах воєнного конфлікту в Україні молодь стикається з безпрецедентними психологічними викликами, серед яких страх смерті посідає одне з провідних місць. Цей страх не лише відображає інстинктивну реакцію на загрозу життю, але й впливає на формування особистості, її ціннісних орієнтирів та життєвих стратегій. Дослідження психологічних механізмів формування та подолання страху смерті у молоді в період війни є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє розробити ефективні методи психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків для психічного здоров'я.

Зокрема, аналіз симптомів, факторів та функцій страху смерті у молоді в умовах воєнного часу дозволяє виявити специфічні особливості цього феномену та розробити практико-орієнтовані методи психологічної допомоги, спрямовані на мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості та оптимізацію її морально-психологічного стану.

Проблематика страху смерті та його психологічних механізмів у молоді в умовах війни є відносно новим напрямом досліджень, що набув особливої актуальності внаслідок воєнних подій в Україні. Загалом, феномен страху смерті вивчався в контексті екзистенційної психології (В. Франкл, І. Ялом), психоаналізу (З. Фрейд), а також у межах теорії управління страхом смерті (Terror Management Theory), розробленої Джеффом Грінбергом, Шелдоном Соломоном і Томом Пищинським . В українському науковому просторі значний внесок у дослідження страху смерті зробила Катерина Мирончак, яка вивчала його як спосіб організації життєвого досвіду особистості в культурних традиціях України та Китаю.

У контексті війни в Україні з'явилися нові дослідження, що фокусуються на психологічних особливостях ставлення молоді до смерті. Зокрема, Ніна Гаркавенко та Світлана Доскач проаналізували симптоми, фактори та функції страху смерті у молоді під час воєнних дій, а також розглянули вплив цього

страху на поведінку та психологічний стан молодих людей . Інші дослідники, такі як Ірина Шевякова та Дмитро Ходоренко, вивчали рівень тривожності української молоді в умовах війни та її обізнаність щодо психопрофілактичних заходів. Незважаючи на наявні дослідження, тема психологічних механізмів формування та подолання страху смерті у молоді в період війни потребує подальшого вивчення, зокрема в аспекті розробки ефективних програм психологічної підтримки та адаптації до умов воєнного часу.

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

**Предмет дослідження:** психологічні механізми формування та подолання страху смерті у період війни.

**Метою дослідження** є виявлення психологічних механізмів формування та переживання страху смерті у молоді в умовах війни, а також розробка та оцінка ефективності психокорекційної програми для його подолання.

Для досягнення мети дослідження, були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення страху смерті в психології.
2. Охарактеризувати психологічні механізми формування страху смерті у кризових ситуаціях, зокрема під час війни.
3. Визначити особливості переживання страху смерті у військовий час серед різних вікових і соціальних груп молоді.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження страху смерті і стратегій його подолання у молоді під час війни.
5. Розробити психокорекційну програму подолання страху смерті; оцінити її зміст, ефективність та надати рекомендації.

У ході дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів:

*теоретичні методи:* аналіз, узагальнення й систематизація джерел з тематики дослідження; порівняльне опрацювання емпіричних праць про тривогу молоді в умовах війни, пандемії та інших криз;

*емпіричні методи:* психодіагностичне тестування за шкалою страху смерті (Д. Темплер), опитувальником копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» (Т.А.Крюкової), шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона (Стаднік А.В., Мельник Ю.Б.) та опитувальником сенсу життя (А.В. Карсканова);

*методи обробки даних:* описова статистика (середні, стандартні відхилення, варіативність), однофакторний дисперсійний аналіз і множинна регресія для прогнозування рівня танатотривоги за сукупністю психометричних показників; якісний контент-аналіз інтерв'ю.

**Гіпотеза дослідження** – передбачається, що страх смерті у молоді в умовах війни має виражену індивідуально-психологічну специфіку, яка залежить від рівня особистісної тривожності, життєвих цінностей та використання певних копінг-стратегій, а також що ці особливості можуть бути змінені завдяки цілеспрямованому психокорекційному втручанню.

**Практична значимість дослідження** полягає у можливості застосування отриманих результатів у психологічній практиці для надання ефективної допомоги молодим людям, які переживають страх смерті в умовах війни. Розроблена психокорекційна програма, спрямована на зниження рівня страху смерті та розвиток адаптивних копінг-стратегій, може бути впроваджена у діяльність практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, які працюють з молоддю у кризових ситуаціях. Результати дослідження можуть бути використані при створенні профілактичних програм у закладах освіти, молодіжних центрах та реабілітаційних закладах. Вони також можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у сфері військової та кризової психології, зокрема у вивченні екзистенційних страхів, формування життєстійкості та психологічного захисту в умовах тривалого стресу й загрози життю.

**Експериментальна база дослідження** – Психологічний центр ФОП Жиловська Т.Л. м.Хмельницький.

**Структура роботи** складається зі змісту, вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 32 найменувань та 4 додатків. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ СМЕРТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

#### 1.1 Теоретичні підходи до вивчення страху смерті в психології

Страх смерті – один із найфундаментальніших людських страхів, що має універсальний характер. У помірних межах він вважається нормальною емоційною реакцією, яка може навіть виконувати захисну та мотиваційну функцію, проте надмірний страх власної смертності здатний призводити до патологічної тривоги [1]. Сучасні дослідження підтверджують, що страх смерті відіграє важливу роль у багатьох психічних розладах і може бути спільним «транздіагностичним» чинником їх виникнення та рецидивів. Іншими словами, постійна тривога перед смертю підживлює різні форми хронічної тривожності і депресії, погіршуючи психологічне благополуччя людини. Тому у психології сформувалися різні теоретичні підходи до феномену страху смерті – екзистенційний, когнітивно-поведінковий, психодинамічний – а також з'явилися новітні емпіричні концепції, що враховують реалії сучасних криз (війна, пандемії) та особливості молодого покоління [2].

З погляду екзистенційної психології усвідомлення неминучості смерті є центральним фактом людського буття, що породжує глибинну екзистенційну тривогу. Цей екзистенційний страх двоїстий: з одного боку, «болісне» усвідомлення смертності може стати «даром», який спонукає гостріше цінувати життя, а з іншого – перетворитися на важкий «тягар», що спричиняє постійну тривогу і прагнення уникати думок про смерть. Класики напрямку (наприклад, Ірвін Ялом) розглядали страх смерті як базову невротичну проблему, подолання якої через віднайдення особистісного смислу життя веде до психологічного зростання. В сучасній соціально-екзистенційній теорії керування жахом смерті (Terror Management Theory, ТМТ) стверджується, що

люди виробляють культурні світогляди та систему цінностей саме для захисту від страху небуття; переконання у власній значущості (через релігію, ідеологію, досягнення тощо) правлять за психологічний щит перед екзистенційним жахом [3].

Емпіричні дослідження підтверджують дієвість цих механізмів: так, у реальних умовах війни під час постійної загрози обстрілів і смерті було зафіксовано різке зростання рівня тривожності та психосоматичного напруження у цивільних осіб; це підтверджує основні припущення ТМТ щодо впливу постійних нагадувань про смерть на психіку. Водночас виявлено, що звикання до смертельної небезпеки майже не зменшує цього страху – навіть після місяців життя в умовах війни рівень тривоги лишався дуже високим. Отже, екзистенційна концепція підкреслює: страх смерті притаманний усім людям і лежить в основі багатьох переживань, а подолання його можливе через набуття життєвого смислу та опору на культурні й особистісні ресурси (цінності, віру, самоповагу тощо) [4].

Психодинамічні пояснення страху смерті беруть свій початок із психоаналізу. Зигмунд Фройд вважав, що людина на несвідомому рівні не спроможна уявити власну смерть, тому прямий страх смерті маскує інші глибинні конфлікти. Він припускав, що первинний невротичний страх – це саме страх небуття, пов'язаний із втратою (наприклад, втратою близького об'єкта любові або страхом втратити цілісність «Я»). Пізніше Фройд більше акцентував увагу на страху кастрації, але визнавав, що обидва ці страхи споріднені через спільне відчуття втрати чогось життєво важливого. Сучасні психодинамічні теорії розглядають тривогу смерті як таку, що формується в ранньому дитинстві на ґрунті травматичного досвіду (наприклад, переживання втрати чи покинутості) і пізніше витісняється у несвідоме. Дійсно, було виявлено високий кореляційний зв'язок між страхом смерті та іншими базовими тривогами – страхом втрати близькості, втрати контролю над життям, екзистенційної порожнечі тощо. Таким чином, психодинамічний підхід бачить у страху смерті прихований мотив багатьох неврозів: людина може переносити (проекувати)

свій страх кінця на інші об'єкти (темряву, замкнений простір, хвороби), а справжня причина – екзистенційна травма усвідомлення смертності. Психоаналітична терапія, відповідно, намагається зробити цей прихований конфлікт усвідомленим і пропрацювати ранні переживання втрати, щоб зменшити патологічний вплив танатофобії [3].

Зовсім інший ракурс пропонує когнітивно-поведінкова модель страху смерті. У цьому підході страх смерті розглядається як набута ірраціональна установка або навіть специфічна фобія (танатофобія), що підтримується дисфункційними думками та поведінкою уникання. Аарон Бек ще у 1970-х відзначав, що думки про смерть є однією з найпоширеніших тематик тривожних переживань у пацієнтів з генералізованим тривожним розладом. Інші дослідники показали, що надмірний страх смерті лежить в основі деяких форм іпохондрії та тривоги за здоров'я: людина фіксується на тілесних відчуттях, катастрофічно трактує їх як ознаки смертельної загрози, що лише підсилює тривогу. Таким чином формується порочне коло: страх смерті провокує тривожні думки і фізіологічні симптоми (прискорене серцебиття, утруднене дихання тощо), які, у свою чергу, сприймаються як підтвердження близької небезпеки [5].

Когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на тому, щоб розірвати це коло – шляхом корекції мислення і поступового «привчання» психіки до теми смерті без панічної реакції. Застосовуються методи когнітивної реструктуризації (виявлення і заперечення ірраціональних переконань на кшталт «смерть – це винятково жахлива подія, якої за будь-яку ціну треба боятися») та експозиції (поступове зіткнення з тригерами – наприклад, розмови про смерть, відвідування кладовища – у безпечних умовах терапії). Емпірично доведено ефективність таких підходів: зокрема, стандартна когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) показала здатність значно знижувати інтенсивність страху смерті і супутньої депресії у пацієнтів, що її проходили [1].

В сучасних модифікаціях КПТ використовуються додаткові техніки, як-от раціонально-емотивна терапія та терапія прийняття і відповідальності (АСТ),

які спеціально націлені на роботу з екзистенційними переживаннями. Наприклад, розроблено підхід раціонально-емотивної хоспісної терапії, що адаптує принципи Альберта Елліса для роботи з паліативними хворими – з акцентом на подоланні ірраціональних переконань про смерть, які підсилюють тривогу. Водночас екзистенційні елементи інтегруються і в рамках когнітивного підходу – так, терапія прийняття (АСТ) навчає клієнта приймати факт смертності та жити згідно зі своїми цінностями, незважаючи на присутність страху. Загальний висновок численних досліджень полягає в тому, що поєднання когнітивно-поведінкових технік зі смислотворчими інтервенціями дає найкращий результат у зменшенні патологічної тривоги смерті [1].

Окремо слід відзначити новітні емпіричні підходи до страху смерті, які формуються під впливом сучасних кризових ситуацій – війни, пандемії, соціальних потрясінь – і враховують специфіку різних груп населення, зокрема молоді. Події останніх років (COVID-19, війна в Україні тощо) істотно актуалізували тему смерті в суспільній свідомості і стимулювали появу нових досліджень про психологію страху смерті в екстремальних умовах. Під час пандемії COVID-19 по всьому світі спостерігалось значне підвищення рівня танатотривоги: метааналіз показав, що середній показник страху смерті в цей період становив близько половини максимально можливого, а в найбільш уразливих групах він був іще вищим (у хворих на COVID-19 – майже 60% від максимального рівня). Тобто глобальна криза здоров'я викликала у людей масове усвідомлення смертності, часто супроводжуване панічними настроями і почуттям безсилля. Водночас деякі дослідники відзначили і певні адаптивні реакції: наприклад, у молодого покоління тема смерті частково втратила табуованість і стала відкритіше обговорюватися, що потенційно зменшує страх через нормалізацію кінцівки життя. У контексті воєнного лихоліття страх смерті набуває особливо гострих форм, але й тут виявляються його двоїсті ефекти. З одного боку, постійна загроза життю (обстріли, бойові дії) призводить до високого рівня стресу, психотравм і навіть психіатричних

розладів у військових і цивільних. За оцінками українських фахівців, близько 80% ветеранів війни стикаються з психологічними «втратами», а у 30–40% ці проблеми набувають клінічно вираженого характеру – зокрема внаслідок впливу таких чинників, як страх смерті, страх отримати важке поранення чи потрапити в полон, сильний психоемоційний стрес, переживання загибелі товаришів тощо [6, с. 498-499].

З іншого боку, саме безпосереднє зіткнення зі смертю іноді мобілізує внутрішні ресурси особистості. Психологи спостерігають, що страх смерті може виконувати і конструктивну, «активізуючу» роль – спонукати людей згуртовуватися, допомагати одне одному, переосмислювати пріоритети життя. Дослідження серед української молоді в період війни підтверджує, що переживання смертельної небезпеки не лише травмує, а й змушує швидко дорослішати: молоді люди глибше усвідомлюють цінність життя, відчують підйом патріотизму і відповідальності [7, с. 48-49].

Ці дані узгоджуються з результатами роботи зарубіжних учених: наприклад, опитування молодих жінок, які тривалий час живуть у зоні громадянського конфлікту, показало середній рівень страху смерті у поєднанні з низькою самооцінкою та пригніченістю. Водночас парадоксальним чином ті учасниці, що відчували найсильнішу тривогу за майбутнє, мали й вищі показники усвідомленості життєвого смислу та самоповаги. Це свідчить про складний характер впливу смертельної небезпеки: перед лицем трагічних обставин окремі особистості знаходять нові смисли і духовне зростання, трансформуючи страх у рішучість жити «на повну» і підтримувати близьких [8, с. 49-50].

Узагальнюючи сучасні теоретичні підходи, можна зробити висновок, що страх смерті розглядається багатьма психологами не лише як деструктивне явище, а і як потенційний чинник особистісної трансформації. Екзистенційна традиція наголошує на неминучості цього страху та важливості знайти примирення з фактом смертності через вироблення індивідуального сенсу життя. Когнітивно-поведінкова школа пропонує конкретні техніки для

пом'якшення танатофобії – зміну деструктивних мисленнєвих схем і поступове звикання до «страшних» стимулів. Психодинамічний підхід звертає увагу на глибинні джерела страху – дитячі переживання втрати, несвідомі конфлікти – та потребу їх опрацювання. Новітні емпіричні дослідження додають до цієї панорами розуміння того, як екстремальні ситуації (пандемія, війна) і вікові особливості впливають на переживання смертельного страху. В результаті формується більш цілісне бачення проблеми: страх смерті – багатогранний феномен, в якому переплітаються біологічні інстинкти самозбереження, екзистенційні питання сенсу буття, когнітивні інтерпретації небезпеки та емоційні травми. Сучасна психологія прагне поєднати надбання різних підходів, щоб створити ефективні методи допомоги людині у подоланні паралізуючого жаху перед кінцем життя. Як зазначається в одній із недавніх робіт, необхідно розробляти практично орієнтовані технології, спрямовані на мобілізацію психологічних ресурсів особистості, управління страхом смерті та оптимізацію психічного стану – аби страх неминучості перестав руйнувати життя людини, а навпаки, спонукав її жити більш усвідомлено і змістовно.

## **1.2 Психологічні механізми формування страху смерті у кризових ситуаціях**

Наприкінці будь-якого життя невідворотно стоїть смерть, і усвідомлення цього факту породжує у людини базовий екзистенційний страх – страх смерті. У нормальних умовах ця тривога найчастіше витіснена на периферію свідомості, але в умовах кризових ситуацій вона різко актуалізується. Страх смерті є багатовимірним психологічним конструктом, що включає емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти і проявляється у формі тривоги або виразного страху у відповідь на усвідомлення неминучості кінця життя. Іншими словами, це природна реакція організму на загрозу, свого роду сигнал небезпеки, який виникає, коли людина помічає ознаки смертельної загрози у навколишньому середовищі. З точки зору вікової психології, ставлення до

смерті та інтенсивність страху можуть змінюватися залежно від віку та соціокультурного досвіду особистості. Особливо це помітно в молодому віці: у підлітків і молоді перше зіткнення з ідеєю кінцівки життя часто провокує сплеск екзистенційних питань і тривоги. Проте в помірних межах страх смерті вважається нормальною і навіть корисною реакцією – він допомагає усвідомити наявність небезпеки і спонукає до пошуку шляхів збереження життя [9, с. 122-123].

Кризові ситуації – війна, пандемія, техногенні чи соціальні катастрофи – різко підсилюють усвідомлення смертності. В мирний час більшість людей не відчуває щоденної загрози життю, тож страх смерті може проявлятися лише в окремі моменти (наприклад, у періоди вікових криз або при втраті близьких). Натомість у надзвичайних обставинах смерть зі сфери абстрактного переходить у повсякденну реальність. Дослідники відзначають, що масштабні катастрофічні події – такі як пандемія COVID-19 чи війна – стали потужними тригерами колективного страху смерті для величезної кількості людей по всьому світу. За умов глобальної пандемії люди щодня чули про кількість захворілих і померлих, спостерігали, як небезпечний вірус забирає життя мільйонів. Це масове спостереження за смертю поруч зробило страх небуття майже універсальним досвідом у ті роки. Війна ж «легалізувала» присутність смерті у щоденному житті: коли навколо лунають сирени, вибухи і гинуть люди, кожен вимушений усвідомити, що «я – не просто смертний, а можу померти в будь-який момент». Таким чином, кризові обставини радикально знижують дистанцію між людиною та її кінцівкою, активуючи глибинний страх небуття [10, с. 206].

Психологічні механізми формування страху смерті в умовах кризи зумовлені взаємодією ряду факторів. По-перше, це об'єктивна наявність реальної загрози життю. Наприклад, у бойових умовах загроза загинути або бути пораненим є постійною – вона безпосередньо впливає на психіку і запускає інстинкт самозбереження. Дослідження військових психологів підтверджують, що серед основних чинників, які викликають страх у

військовослужбовців, є пряма загроза життю, страх отримати важке поранення чи каліцтво, а також перспектива потрапити в полон. Ці фактори характеризують ситуацію, коли життя людини під серйозною небезпекою – в такому випадку страх смерті має очевидне біологічне підґрунтя, адже він є частиною еволюційно сформованого механізму виживання. По-друге, інтенсивний стрес і перевантаження психіки підсилюють тривожність та страхи. Війна і подібні катаклізми створюють середовище постійної непередбачуваності, гучних стимулів (вибухи, сирени), втрати контролю над ситуацією. Хронічний психоемоційний стрес, як зазначається у дослідженнях, є одним із ключових чинників, що живлять страх у воїнів та цивільних. По-третє, інформаційні чинники також грають роль: велика кількість шокуючої, потенційно травматичної інформації (фото і новини про загиблих, статистика смертності) може спровокувати посилене відчуття небезпеки та постійне перебування думками навколо теми смерті. У випадку пандемії медіапростір фактично транслиував «нагнітання страхів» і формував у населення стійкий стресовий фон. Постійна присутність у полі зору повідомлень про смертельну загрозу – чи то вірус, чи то обстріли – закріплює у психіці домінуючу установку про те, що смерть поруч, і активує захисні психологічні реакції [11, с. 366-367].

Важливо врахувати також соціально-психологічні фактори. Страх смерті в умовах війни чи іншої колективної кризи має «заражувальний» характер: тривога поширюється через співпереживання, масові настрої, спільні травматичні події. Формується феномен соціальної травми, коли все суспільство переживає шок і горе, спричинені втратою життів. У таких умовах страх смерті вже не є суто індивідуальним переживанням – він стає частиною колективної свідомості, вплетеним у суспільні настрої та розмови. Люди постійно діляться переживаннями, підтримують одне одного, але одночасно можуть і підсилювати тривоги одне одного. Особливо вразливими до цього є діти та молодь, психіка яких ще формується: вони зчитують емоційний стан дорослих і загальний фон напруги. Таким чином, соціальне оточення виконує

роль резонатора страху: в згуртованому, панічному колективі страх смерті підживлюється постійними розмовами про небезпеку, тоді як у стійких, оптимістичних спільнотах він може частково пом'якшуватися підтримкою і надією [12, с. 66-68].

Окрему увагу слід приділити страху смерті у військовий час – як серед військових, так і цивільного населення. У ситуації війни страх смерті набуває повсякденних конкретних форм. Для військовослужбовців постійний контакт зі смертю є невід'ємною частиною буття на фронті. Солдати бачать загибель побратимів, самі ризикують життям у боях – немає сумнівів, що страх за своє життя є сильним і природним. Разом з тим у свідомості військового діє цілий комплекс психологічних механізмів, що дозволяють виконувати бойові завдання, незважаючи на цей страх. З одного боку, має місце загартування і поступова адаптація: з часом постійна небезпека сприймається як частина роботи, і психіка частково звикає до неї. Як зафіксовано спостереженнями психологів, у перші дні активних бойових дій страх і паніка можуть бути масовими, але вже за кілька днів багато бійців відзначають притуплення первинного жаху, його заміну іншими емоціями – злістю, бойовим запалом. Ці агресивні емоції фактично виконують адаптивну функцію, «виштовхуючи» паралізуючий страх і надаючи енергії боротися. З іншого боку, використовуються психологічні захисні механізми. Нерідко військові вдаються до заперечення реальності небезпеки або до своєрідного фаталізму – мовляв, «кулі якщо призначено, то не минути». Подібне фаталістичне прийняття часто допомагає знизити рівень постійної тривоги: так, дехто зіткнувшись зі смертю навкруги, «остаточно приймає можливу смерть як майже невідворотну: ок, значить так буде – або не буде», після чого приходить певне заспокоєння. Цей приклад свідчить, що прийняття смертності може парадоксально дати відчуття свободи – коли людина внутрішньо погоджується з ризиком загинути, страх вже менше сковує її дії [13, с. 122-124].

Для військових розробляються й цілком практичні методики управління страхом. Зокрема, українські фахівці з військової психології у 2022 році

підготували спеціальний посібник «Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій», де основна увага присвячена саме страху смерті та способам попередження його деструктивного впливу. В цьому посібнику наведено перелік типових проявів страху смерті у військовослужбовців: нав'язливі думки про загибель, постійна тривога, тілесні реакції на кшталт панічних атак, надмірна обережність (аж до патологічної боязкості), порушення здатності раціонально мислити, вживання алкоголю чи наркотичних засобів для зняття напруги, звуження уваги та тунельне бачення ситуації. Цей перелік свідчить, що страх смерті може проявлятися не тільки у вигляді безпосереднього почуття жаху – він має численні похідні симптоми: тривожні розлади, психосоматичні реакції (тремор, прискорене серцебиття, відчуття задухи), когнітивні порушення (концентрація лише на загрозі, нав'язливі образи) тощо. Цікаво, що серед практичних рекомендацій для керування цим станом згадано навіть такий прийом, як свідоме підвищення ненависті до ворога – максимальна мобілізація гніву по відношенню до загрозового чинника. Подібний механізм є своєрідним переключенням уваги: страх трансформується в агресію, яка має більш «дієвий» характер і спонукає не тікати, а боротися. Хоч така стратегія не усуває екзистенційної тривоги, вона дозволяє тимчасово придушити її, щоб виконати необхідні дії [14, с. 39-41].

Разом з тим, психологічна ціна тривалого перебування у стані страху на війні дуже висока. Психотравматичні наслідки включають розвиток неврозів, посттравматичного стресового розладу, депресії, стійких психосоматичних порушень. За даними досліджень, до 80% українських військових, що зазнали бойового досвіду, мали ті чи інші психогенні «втрати» психічного здоров'я, і в 30–40% випадків ці порушення набули незворотного, патологічного характеру. Серед головних чинників, що призводять до таких тяжких наслідків, фахівці називають постійний страх смерті, страх важкого каліцтва чи полону, хронічний стрес, а також травматичні переживання від виду загибелі товаришів або від необхідності самому застосовувати смертельну силу. Тобто страх смерті на війні – хоча він і є природним – при тривалому та інтенсивному впливі стає

руйнівним для психіки. Якщо людина не має достатніх ресурсів і підтримки для його контролю, страх може перерости у важкі тривожні розлади чи істеріку, або ж навпаки – призвести до емоційного оніміння, апатії, втрати життєвої мотивації. Нерідко для полегшення нестерпної тривоги люди вдаються до алкоголю чи заспокійливих препаратів, що може формувати залежності. Таким чином, завдання психологів – допомогти особистості трансформувати страх смерті у контрольовану форму, за якої він не переростає межі адаптивності. У межах адаптивної функції страх за життя змушує бійця бути обережним, пильнувати, дбати про безпеку товаришів – тобто слугує збереженню життя. Але якщо страх стає панічним або хронічним, він підриває боєздатність і психічне здоров'я, тож його необхідно коригувати професійними методами [15, с. 175].

У цивільного населення в умовах війни страх смерті має свої особливості. По-перше, багато мирних жителів стикаються з травматичним досвідом авіанальотів, бомбардувань, окупації, що безпосередньо загрожували їхньому життю. Очевидці бойових дій серед цивільних після пережитого нерідко залишаються з глибоко вкоріненим почуттям жаху – так званім «тваринним страхом смерті», який проявляється на фізичному рівні у вигляді панічних атак, порушень сну, стартреакцій на гучні звуки тощо [16, с. 2]. Такий стан – прямий наслідок пережитої ситуації, коли людина була максимально близько до смертельної загрози і відчула себе безпорадною. По-друге, навіть ті, хто не опинився безпосередньо під обстрілами, живуть у постійній тривозі за можливі удари, за небезпеку, що може настигнути будь-де (ракетні обстріли тилкових міст тощо). Ця постійна невизначеність і відчуття вразливості підривають базове почуття безпеки, формуючи фонова тривожність. По-третє, об'єктом страху смерті у цивільних часто виступають не вони самі, а близькі люди. Опитування, проведені серед українців після початку широкомасштабної війни, виявили примітну річ: найбільше люди стривожені за життя та безпеку своїх рідних, переживають, чи виживуть сім'я і друзі; дещо менше – хвилюються за

долю всієї країни; і найменше – ставлять на перше місце власне життя [17, с. 89].

Тобто для багатьох страх смерті трансформується у страх втратити близьких. Це підтверджують і психологи, які працюють з воєнними травмами: нерідко люди зізнаються, що бояться не стільки своєї смерті, скільки того, що втрачатимуть рідних або залишать рідних у горі. Такий зсув акценту є зрозумілим у контексті української культури, де сімейні та родинні зв'язки дуже сильні; до того ж, думки про власну смерть для психіки настільки болісні, що вона певною мірою відсуває їх на задній план, концентруючись на страхах за інших як на більш прийнятній формі тривоги.

Молодь і підлітки у кризових ситуаціях – окрема категорія, яка переживає страх смерті з урахуванням своїх вікових особливостей. Юнацтво – це час формування світогляду, пошуку сенсу життя, становлення планів на майбутнє. Раптове зіткнення зі смертельною небезпекою (чи то війна, чи пандемія) може стати для молоді людини справжнім екзистенційним шоком. Психологи відзначають, що в умовах війни в психіці молоді домінувати починає саме страх смерті та пов'язані з ним тривоги. Зокрема, дослідження студентської молоді показало, що в період воєнного стану у значної частини респондентів зросла тривога щодо «наслідків для особистості» – їх лякає усвідомлення, що смерть може настати у будь-який момент, обірвавши всі мрії, прагнення, самореалізацію. Молоді люди переймаються невизначеністю майбутнього: важко будувати плани, коли існує ризик не дожити до їх втілення. Для багатьох юнаків і дівчат страх смерті тісно переплетений зі страхом не здійснити себе, не реалізувати свій потенціал. Це породжує глибоке відчуття втрати контролю над власною долею, що особливо болісно в період, коли особистість прагне автономії та контролю над життям [18, с. 45].

Прояви страху смерті в молоді можуть бути різними. Частина молодих людей, особливо підлітків, реагують посиленням тривожності, замкненістю, депресивними настроями. Вони гостро відчувають вразливість життя і можуть впадати у відчай чи апатію від думки про можливу ранню смерть. Інші навпаки

вдаються до ризикованої поведінки, ніби кидаючи виклик смерті: ігнорують небезпеки, можуть демонстративно порушувати комендантську годину, вирушати в небезпечні зони чи займатися екстремальними видами діяльності. Така поведінка часто інтерпретується як своєрідний захисний механізм, близький до заперечення: молодь намагається подолати страх через його заперечення та прорив за межі дозволеного, ніби доводячи собі свою невразливість. Подібне спостерігалось і під час пандемії COVID-19, коли частина молодих людей легковажно ставилася до загрози вірусу, ігнорувала карантин – це могло бути не стільки браком інформації, скільки підсвідомою реакцією протесту проти нав'язуваного страху. Ще однією крайністю реакції молоді є суїцидальні думки у відповідь на екстремальний страх. На жаль, військові психологи фіксують випадки, коли підлітки в умовах постійного стресу говорять про смерть як про «визволення від жаху» або впадають у настільки глибоку безнадію, що виникає ризик самогубчих дій. Це надзвичайно тривожний сигнал, що свідчить про вичерпання психологічних ресурсів молоді людини і потребу в терміновій допомозі [19, с. 6-8].

Водночас молодь має і значні адаптаційні ресурси. У багатьох юнаків та дівчат страх смерті пробуджує конструктивні зміни: переоцінку цінностей, швидке дорослішання, прагнення зробити щось значуще «тут і тепер». Психологи відзначають активізуючу роль страху смерті – усвідомлення кінцівки життя може спонукати молоду особу жити більш осмислено, не відкладати важливі справи, бути сміливішою у самовираженні. Замість далекої перспективи довгого життя акцент зміщується на сьогоднішнє, на реалізацію себе за теперішніх обставин. Багато українських підлітків і студентів з початку війни проявили неабияку зрілість: займалися волонтерством, допомагали у своїх громадах, підтримували інших – усе це можна розглядати як позитивну трансформацію страху смерті, коли страх за своє життя переходить у прагнення зберегти життя інших і принести користь суспільству попри небезпеку. Таким чином, результати спостережень і досліджень дозволяють стверджувати, що страх смерті молоді в кризі – природна реакція, але її наслідки залежать від

психологічних механізмів регуляції цього страху. Якщо молода людина отримує підтримку, має приклад стійкості, розуміє свої переживання – страх може стати стимулом до розвитку; якщо ж вона залишається наодинці з хаотичною тривогою – можливі важкі дезадаптивні прояви.

Пандемія COVID-19 як глобальна криза також дала багатий матеріал для вивчення психології страху смерті. Хоча за своїм характером пандемія відрізняється від війни (невидимий вірус проти видимої ворожої сили), на рівні індивідуальної та масової свідомості спостерігалися схожі процеси. Раптовий початок пандемії, стрімке поширення нового смертельного вірусу, драматичні репортажі з переповнених лікарень – все це створило у людей відчуття життя в атмосфері постійної смертельної загрози. Причому ця загроза мала тотальний характер: вірус не вибирав жертв за віком чи статусом, померти міг кожен. У таких умовах багато хто відчув екзистенційну вразливість, яка раніше не усвідомлювалася. Страх смерті під час пандемії проявлявся через постійну тривогу за своє здоров'я, гіпохондричні настрої, страх заразитися і померти або заразити й втратити близьких. До цього додався соціальний ізоляційний фактор: карантинні заходи хоча й були необхідними, але посилювали відчуття тривожної самотності, роз'єднаності із джерелами підтримки. Дослідження психічного стану пацієнтів, що перехворіли на COVID-19, показали, що у значної частини з них навіть після одужання зберігаються тривожно-депресивні розлади; зокрема, нав'язливий страх смерті фігурує серед симптомів постковідного синдрому. Люди, які пройшли через важку форму хвороби або були свідками смертей, можуть довго переживати страх рецидиву і повторного наближення до смерті. Пандемія стала також травматичною подією для медичних працівників – перебуваючи на передньому краї боротьби з вірусом, багато лікарів і медсестер пережили періоди вигорання і виснаження, відчуваючи постійний страх за життя пацієнтів і своє власне. Цей «подвійний удар» (загроза власному життю + відповідальність за чужі життя) призводив до емоційної дерегуляції, коли страх смерті міг проявлятися як у вигляді нападів

паніки, так і у формі притуплення емоцій задля виживання в умовах медичного марафону [20, с. 4-5].

Цікавим є взаємонакладення двох криз – пандемії та війни – на психіку людей. Українці, які пережили спершу ковідний карантин, а згодом повномасштабну війну, зіткнулися з пролонгованим періодом колективного стресу. Психологи зауважують, що війна, яка почалася невдовзі після піку пандемії, значно підсилила тривожність і страхи, що вже існували в суспільстві. Якщо під час COVID-19 домінував страх невидимого захворювання, то війна додала страх насильницької смерті від бомб чи куль – разом ці фактори створили безпрецедентний рівень психологічного навантаження. Відомо, що рівень тривожних та депресивних розладів серед населення в умовах війни зростає на тлі попередніх пандемічних переживань. Люди відчують себе виснаженими постійними загрозами різного характеру, часом впадають у стан фатальної приреченості. В таких умовах надзвичайно важливою стає ресурсна підтримка – як на особистісному рівні (вміння долати стрес, гнучкість, духовність), так і на соціальному (діяльність психологічних служб, доступ до допомоги навіть дистанційно тощо). Позитивним уроком пандемії стало широке впровадження дистанційної психологічної допомоги; під час війни цей інструмент теж показав свою цінність для підтримки людей, що перебувають у небезпеці чи евакуації. Таким чином, досвід пандемії і війни разом висвітлив, наскільки ключовим є вміння справлятися зі страхом смерті в масштабах всього суспільства.

Підсумовуючи, можна зазначити, що страх смерті в кризових ситуаціях – складне, багатогранне явище, яке по-різному проявляється залежно від контексту (війна чи пандемія), соціальної ролі особистості (військовий, цивільний, медик, молода людина тощо) та її індивідуальних особливостей. Але спільним є те, що криза актуалізує базовий екзистенційний страх, робить його усвідомленим і пекучим. Психологічні механізми формування цього страху включають біологічні інстинкти (реакція на пряму загрозу життю), когнітивні оцінки ситуації (усвідомлення непередбачуваності, небезпечності середовища),

емоційне зараження від інших, а також культурно зумовлені фактори (наприклад, суспільні наративи про смерть і героїзм, релігійні вірування про загробне життя тощо). Прояви страху смерті виходять далеко за межі власне відчуття страху: це і тривожність, і депресія, і агресивні спалахи, і втеча або заціпеніння, і різноманітні психосоматичні симптоми. Страх смерті може спонукати людей ховатися та ізолюватися, уникаючи будь-яких ризиків; а може навпаки – підштовхувати до активності, до боротьби за життя. Механізми психологічного захисту часто згладжують цей страх: людина може його раціоналізувати («смерті не уникнути, тож нема сенсу боятися»), витіснити з свідомості, проектувати назовні (шукаючи винного, на кого можна вилити обурення), або сублімувати в прийнятну діяльність (творчість, волонтерство, гумор тощо).

У контексті сучасних українських реалій – війни, що триває, і відголосків глобальної пандемії – особливої ваги набуває питання подолання деструктивного страху смерті. Фахівці наголошують, що завдяки поступовій адаптації та згуртуванню суспільства спостерігається певне зниження гостроти страху смерті з плином часу навіть за умов війни. Повсякденна присутність смертельної загрози, як не парадоксально, стає «буденністю», до якої люди частково звикають – психіка не може постійно перебувати в режимі паніки і знаходить способи нормалізувати навіть ненормальні обставини. Проте таке звикання може бути оманливим: страх може перейти в глибинні шари психіки і проявитися пізніше у вигляді відстрочених травматичних реакцій. Тому психологи акцентують на необхідності усвідомленої роботи зі страхом смерті – як на особистому рівні, так і на рівні суспільних інституцій. Йдеться про надання якісної психологічної допомоги тим, хто пережив жах війни чи інших катастроф; про програми психологічної просвіти, що вчать навичкам емоційної саморегуляції; про створення простору для відкритого діалогу щодо екзистенційних питань, який би зменшував табуованість теми смерті [21, с. 281].

Для молоді такі заходи мають включати формування стійкості до невизначеності, адже страх смерті тісно пов'язаний зі страхом невідомого майбутнього. Дослідження вказують, що розвиток резилієнтності (психологічної стійкості) допомагає трансформувати травматичний досвід – замість постійно боятися смерті, молода особа вчиться жити змістовно, попри усвідомлення ризиків. У цьому плані конструктивну роль відіграє і пошук сенсу: якщо людина знаходить для себе, заради чого жити далі (чи то любов до близьких, чи служіння Батьківщині, чи віра, чи особиста мрія), то страх смерті відходить на другий план, перестає домінувати над усіма думками. Навпаки, відчуття безсенсовності підсилює панічний страх – тому важливо допомогти особистостям, травмованим кризою, віднайти нові смисли життя навіть після втрат [22, с. 14-16].

Отже, страх смерті в умовах кризи – це природна, але нелегка для переживання емоція, яка формується під впливом реальної небезпеки, масового стресу та екзистенційних усвідомлень. Він може проявлятися у різних формах – від тривожних думок і сновидінь до серйозних психічних розладів – і має як негативні, так і потенційно позитивні (адаптивні) ефекти. Фактори, що посилюють цей страх, включають безпосередню загрозу життю, раптовість і невизначеність втрат, постійну інформаційну присутність теми смерті, а також особистісні особливості (тип темпераменту, попередній досвід травм, рівень релігійності чи філософського ставлення до смерті). Натомість факторами, що пом'якшують страх, є підтримка близьких і спільнот, почуття солідарності (наприклад, багато хто менше боїться, коли «ми всі разом проти небезпеки»), ефективна робота служб порятунку і армії (що підвищує відчуття захищеності), а також психологічна допомога та просвітництво. Розуміння психологічних механізмів страху смерті – усвідомлення, що цей страх лежить в основі багатьох реакцій у кризі – є необхідною передумовою для розробки дієвих програм допомоги населенню. Науковці і практики сходяться на думці, що відкрито говорити про страх смерті, пояснювати його природу та вчити методів подолання – значить озброїти людей знанням, яке саме по собі зменшує паніку.

Коли людина розуміє, що з нею відбувається нормальна психологічна реакція на ненормальні обставини, їй легше прийняти свої почуття і шукати підтримки.

Зіткнувшись із війною, пандемією чи іншою катастрофою, суспільство неминуче переживає колективний страх смерті. Але водночас саме в такі періоди проявляються великі приклади мужності, самопожертви, згуртованості – тобто перемоги над паралічем страху. Усвідомлюючи механізми виникнення цього страху і його наслідки, ми краще розуміємо самих себе і можемо допомогти одне одному пройти через найтемніші часи з мінімальними психологічними втратами. Врешті-решт, подолання страху смерті – це центральний виклик, який стоїть перед кожною людиною і людством в цілому; і кожна криза, якою б болісною вона не була, дає нам уроки про цінність життя, сили спільноти і глибини людського духу у протистоянні невідворотному.

### **1.3 Особливості переживання страху смерті у військовий час серед різних вікових і соціальних груп**

Із самого початку вторгнення рівень панічного страху був надзвичайно високим: сирени та вибухи змушували людей миттєво ховатися, прислухаючись до кожного звуку. Така реакція є природною, адже страх смерті – це нормальна, неминуча і навіть корисна реакція на небезпеку, своєрідний «сигнал тривоги», що допомагає мобілізувати сили для виживання. З часом, утім, психіка не може перебувати у стані постійного жаху – поступово багато хто адаптується. Дослідження Gradus у грудні 2023 р. зафіксувало, що відчуття страху і паніки в українському суспільстві знизилося з 49% на початку вторгнення до ~25% наприкінці другого року війни. Військові психологи відзначають: у населення притупився саме страх власної смерті, люди психологічно «загартувалися», зрозумівши, що неможливо жити в постійному жаху. Водночас хронічна воєнна напруга виливається у втому та стрес, що можуть мати віддалені наслідки. Таким чином, страх смерті у воєнний час набув масовості, але інтенсивність

його переживання та вплив на поведінку суттєво різняться залежно від віку та соціальної групи людей, а також тривалості перебування у стані небезпеки [23].

Діти під час війни переживають страх смерті особливо гостро, хоч і не завжди усвідомлено. Війна ламає їхній базовий світ безпеки: малюки можуть ставати свідками обстрілів, бачити руйнування, поранених чи загиблих – усе це викликає в них паніку, жах і дезорієнтацію. Дошкільнята і діти молодшого віку часто не розуміють концепцію смерті, проте реагують на страшні події фізично і емоційно. Наприклад, у віці ~4–6 років у багатьох виникає страх повторення небезпеки і страх втратити батьків, спостерігається регресія поведінки (нічне нетримання, смоктання пальця тощо) та нерозуміння явища смерті. Для дітей 7–10 років уже характерне усвідомлення ризику для життя: з'являються постійні страхи, зокрема страх смерті, нічні кошмари, психосоматичні симптоми (головний біль, біль у животі), дратівливість і агресія. Дорослі фіксують у дітей цього віку нав'язливі жахливі спогади та тривогу, що біда може статися знов. Надзвичайно важливим фактором є поведінка батьків: дитина мовби «зчитує» емоції дорослих і віддзеркалює їх. Якщо батьки в паніці й розпачі, малюк інстинктивно теж лякається, його світ «рушиться»; натомість відносний спокій і присутність поруч дорослого дають дитині відчуття захищеності. Опитування матерів підтверджують, що найменші діти дуже бояться гучних звуків (сирен, вибухів) і часто лякаються саме через реакцію дорослих. Старші ж діти більше усвідомлюють реальність війни – у підлітків ініціюється інший спектр переживань [24].

Підлітки вже розуміють, що таке смерть, і нерідко війна змушує їх впритул зіткнутися з цією реальністю. Вони можуть гостро відчувати страх втрат – як власного життя, так і близьких людей. Часто в цій віковій групі формується почуття провини за свою безпорадність: підліток соромиться, що не може кардинально допомогти родині чи країні, відчуває себе «слабким». Звідси – емоційні зриви і бунтівливість: молодь 13–17 років нерідко стає нестриманою у поведінці, проявляє агресію, втечу в погані звички (паління, алкоголь). Психологи відзначають радикальні зміни пріоритетів у деяких

підлітків: дехто прагне кинути навчання і навіть піти на фронт, аби відчувати контроль над ситуацією, інші ж впадають в ізоляцію і апатію. Страх повторення війни або нової втрати теж переслідує юнь. Є випадки, коли підлітки, переживши загибель друзів чи рідних, бояться заводити нові дружні стосунки – наприклад, дівчина з Маріуполя зізналася, що в новому місті уникає друзів, бо не хоче знов їх утратити. У практиці воєнних психологів серед підлітків дуже частою є екзистенційна тривога і страх смерті, що нерідко поєднуються з депресивністю та замкненістю. Втративши відчуття безпечного майбутнього, частина підлітків живе сьогоднішнім, інколи легковажним (через притуплення страху) або навпаки – у постійному нервовому напруженні. Таким чином, підліткова психіка балансує між викликом смерті і жагою життя, і тут важлива підтримка дорослих: як свідчать рекомендації, відверті розмови про страхи, залучення юнацтва до посильної допомоги іншим та навчання технік саморегуляції здатні зменшити тривожність і деструктивні прояви [25].

Молодь (18–35 років) в умовах війни нерідко опиняється перед необхідністю особисто брати участь у воєнних діях або активно волонтерити, тож переживання страху смерті в них має свою специфіку. З одного боку, молоді люди фізично витриваліші і психологічно гнучкіші, часто проявляють зухвалість або прагнення героїчно проявити себе – іноді це пов'язано з недооцінкою небезпеки. Сучасні дослідження відзначають: надто слабкий страх смерті може робити молодь безтурботною і схильною до невиправданого ризику, тоді як надмірний жах паралізує або провокує паніку. Оптимально контрольований страх смерті здатний, навпаки, спонукати до корисних дій і дисциплінувати людину на війні. Психологи констатують, що в цілому страх смерті у молодого покоління – явище закономірне і навіть необхідне для самозбереження в екстремальних умовах. За даними досліджень воєнного часу, молоді українці демонструють високий рівень психологічної стійкості й мотивації боротися, попри страх. Зокрема, страх смерті часто набуває в них конструктивної форми – виступає «активатором» сміливості, патріотизму, волі до перемоги. Водночас війна посилює й негативні тенденції: серед частини

молоді фіксуються прояви тривоги, апатії, втрати сенсу життя на тлі постійної смертельної загрози. Отже, у віковій категорії 18–35 років страх смерті є потужним чинником, що може як зміцнити особистість (спонукаючи до зрілих рішень і героїзму), так і дезорганізувати її (якщо переростає у неконтрольований жах або, навпаки, заперечується зухвалістю) [26, с. 151-152].

Дорослі середнього віку (35–60 років) переживають страх смерті на війні крізь призму відповідальності за родину, дітей, суспільство. Для них характерне одночасне відчуття страху за власне життя і підсилений страх за життя близьких. Батьки, ризикуючи собою, більше бояться за дітей; багато хто зберігає зовнішній спокій, щоб не травмувати молодших – хоча внутрішньо люди переживають глибоку тривогу. Соціологічні опитування свідчать, що власна безпека та безпека родини залишаються ключовими турботами українців у війну, поряд з невизначеністю майбутнього. Примітно, що з плином часу страхи дорослого населення частково трансформуються: гостра паніка перших днів поступово перейшла у хронічний стрес. Через рік після вторгнення більшість людей все ще відчували тривогу через воєнні загрози, але навчилися за необхідністю жити далі, попри страх. Так, психолог Олег Покальчук зазначає, що українці не можуть постійно боятися смерті – «вони або загартувалися, або відсторонилися від цього на психоемоційному рівні». Страх став більш притлумленим, поступившись місцем виснаженню, однак це своєрідна псевдоадаптація, коли проблема не зникає, а переходить у внутрішню напругу. Попри втому, багато дорослих зберігають високу мобілізованість та готовність діяти в критичних ситуаціях, що свідчить про здатність адаптуватися до воєнних реалій. Варто зауважити, що певна частка населення так і лишається у полоні сильного страху: навіть наприкінці 2023 року приблизно 1/4 українців все ще декларували високий рівень паніки і страху. Таким людям потрібна психологічна допомога, щоб відновити відчуття контролю над життям [27].

Літні люди є однією з найбільш вразливих груп перед обличчям війни. Похилий вік часто сам по собі супроводжується екзистенційними страхами та самотністю, а війна багаторазово посилює ці переживання. За свідченнями

фахівців, повномасштабна війна надзвичайно сильно вплинула на життя людей старшого віку, викликавши у них цілу гаму негативних емоцій: сум, страх, розчарування, страждання від самотності тощо. Багато хто з літніх пережив уже не одне тяжке випробування (дехто пам'ятає війну в дитинстві чи голод), і нинішні події актуалізують старі травми. Типова реакція – глибока тривожність, що може проявлятися у погіршенні сну, підвищенні артеріального тиску, загостренні хронічних хвороб на нервовому ґрунті. Особливо важко самотнім пенсіонерам: вони часто залишаються із своїм болем і страхом сам-на-сам, без достатньої соціальної підтримки. Евакуація для них утруднена, тож багато літніх людей свідомо залишаються в небезпечних місцевостях, приречені жити під обстрілами у постійному ризику. Це формує своєрідний фаталізм і притуплення страху смерті у декого (мовляв, «скільки судилося – стільки проживу»), тоді як інші навпаки переживають сильний розпач і очікування найгіршого. Психологи радять максимально залучати літніх до спілкування, надавати їм відчуття потрібності й безпеки, аби знизити руйнівний вплив страху. В цілому ж, у старшому поколінні війна підживлює танатофобію (нав'язливий страх смерті), яка може стати чинником депресії, якщо відсутня підтримка [28].

Військові (солдати та офіцери) – група, для якої страх смерті є професійним ризиком, з котрим вони змушені навчитися поводитися. Попри військовий вишкіл, жодна людина не є цілком невразливою до страху: перебуваючи під кулями і снарядами, бачачи смерть товаришів, навіть підготовлені бійці переживають сильні емоційні струси. Дослідники військової психології виокремлюють цілу низку специфічних страхів, притаманних саме солдатам: це прямий страх загинути, страх отримати важке поранення чи каліцтво, страх потрапити в полон, а також страх проявити боягузтво або навпаки втратити контроль і нашкодити своїм. Український бойовий досвід підтверджує, що такі страхи можуть призводити до серйозних психічних втрат. За даними спостережень, до 80% військовослужбовців, які пройшли інтенсивні бойові дії, мають ті чи інші посттравматичні психологічні проблеми; близько

30–40% випадків набувають характеру важких розладів, що потребують психіатричної допомоги. Причинами цього експерти називають саме вплив екстремальних страхів і потрясінь на фронті: постійна загроза життю, свідчення загибелі побратимів, необхідність убивати самим, сильний фізичний та моральний стрес. Відомо, що панічний страх в бою може паралізувати бійця – звідси важливість тренувань і психологічної підготовки, які вчать контролювати страх. Дисципліна, взаємопідтримка в підрозділі, почуття обов'язку перед товаришами – все це допомагає військовим тримати страх смерті у рамках і продовжувати виконувати завдання. Водночас пригнічений, невиражений страх може трансформуватися у симптоми ПТСР після повернення з фронту: ветеранам часто сняться жахіття, виникають флешбеки небезпеки, панічні атаки тощо. Через це надзвичайно актуальною є реабілітація військових: спеціальні програми психологічної допомоги здатні значно знизити рівень нав'язливого страху і тривоги у ветеранів та полегшити їхню соціальну адаптацію. Таким чином, у військових страх смерті – це подвійний феномен: з одного боку, він природний і навіть корисний, бо застерігає від зайвого ризику, з іншого – надмірний страх руйнує боєздатність, тому потребує керованості [29, с. 359].

Цивільні громадяни на територіях, де йдуть бойові дії чи трапляються ракетні удари, живуть у стані постійної загрози без спеціальної підготовки, тому їхній страх смерті має інші наслідки. Населення без військового досвіду більш схильне до паніки, дезорганізації під впливом страху. Раптові обстріли, вибухи в містах призводять до масового психотравмування мирних жителів. Люди, які пережили бомбардування, часто набувають симптомів гострого стресу: тремтіння, дезорієнтація, істеричні реакції. Якщо вчасно не опрацювати психологічно такі події, розвивається посттравматичний стресовий розлад. Як зазначають фахівці, тривала травматизація цивільних може зумовити розвиток депресії, патологічної тривожності, надмірного страху смерті, панічних атак і навіть психотичних станів. Після року війни, за оцінками психіатричних служб, від 6% до 33% населення України (військові та цивільні разом) можуть

потребувати лікування ПТСР. Втім, багато цивільних осіб виявляють різочу стійкість: попри страх, вони пристосувалися до нових умов – працюють, волонтерять, підтримують армію. Значна частина цивільного населення продовжує жити в прифронтових районах, де смерть поруч щодня; люди навчилися швидко реагувати на тривогу, облаштували побут у бомбосховищах. Ця буденізація смерті є захисною реакцією психіки – аби не збожеволіти від страху, людина примушує себе сприймати ризик як частину повсякдення. Проте, як застерігають психологи, в довгостроковій перспективі невисловлений страх знаходить вихід у психосоматичних проблемах, емоційних зривах, агресивності або апатії. Тому для цивільного населення теж надзвичайно важлива психологічна просвіта і допомога, навчання навичкам самозаходів у стресі тощо [30, с. 168].

Внутрішньо переміщені особи (переселенці) – це група цивільних, яка зазнала прямої дії війни і була змушена залишити дім через реальну загрозу життю. Їхній страх смерті часто набув травматичного характеру: люди відчули його гостро, рятуючись від обстрілів, і тепер цей страх може закарбуватися надовго. Дослідження серед переселенців показують підвищений рівень тривожності навіть після переїзду у відносно безпечніші регіони. Скажімо, в опитуванні студентів-вимушених переселенців 38% мали помірну, а 19% – високу тривожність, що дещо більше, ніж у їхніх ровесників, які не виїжджали. Пережите смертельне ризикування дається знаки: переселенці згадують, що підсвідомо продовжують чути вибухи, здригаються від гучних звуків, перебувають «на низькому старті» – постійно готові бігти в укриття. Їхній страх смерті тісно переплітається зі страхом втрати дому, минулого життя. Багато хто відчуває також провину перед тими, хто лишився: так званий «комплекс уцілілого», коли людина боїться, що врятувалася несправедливо, тоді як інші могли загинути. Переселенці стикаються з новими труднощами на новому місці, і це підтримує їхній рівень тривоги: невпевненість у майбутньому, матеріальні проблеми, інколи неприйняття місцевою спільнотою. Все це підживлює фоновий страх: не стільки вже за власне життя (воно в

безпеці), скільки страх не знайти нового «пристанища» в житті. Таким чином, страх смерті у ВПО трансформується в страх перед невідомим майбутнім і потребує соціально-психологічної підтримки для подолання [31, с. 235].

Люди з інвалідністю у воєнний час зіштовхнулися зі страхом смерті, помноженим на їхні фізичні обмеження. Для цієї групи війна особливо небезпечна тим, що евакуюватися, сховатися від обстрілів чи швидко реагувати на загрози їм значно важче. Ті, хто має порушення опорно-рухового апарату, перебувають у прямій залежності від доступності транспорту та допомоги – а значить, постійно бояться залишитися без підтримки в критичний момент. Перші тижні повномасштабної війни були для людей з інвалідністю надзвичайно важкими: багато хто провів цей час у постійному стресі, паніці та страху, не маючи змоги дістатися укриттів або змушений годинами лежати у сховищах без необхідних зручностей. Особливо важко людям з порушеннями зору та слуху – інформаційна ізоляція посилює їхній страх, адже сирен вони можуть не почути, а новини не завжди доступні. Люди з психічними розладами або інтелектуальними порушеннями теж дуже вразливі: для них зміна звичного середовища та хаос війни є колосальним стресом, що підвищує тривожність і може спричинити регрес у стані. Вимушена зміна місця проживання для багатьох інвалідів пов'язана з утратою доступного середовища – це породжує страх перед майбутнім, невідомістю: чи зможуть вони облаштувати побут, отримувати ліки, знайти опікунів? До того ж частина людей з інвалідністю переживає важкі втрати близьких під час війни, що додає травматичних переживань. Отже, страх смерті у цій категорії населення акумулює як загальну для всіх воєнну тривогу, так і специфічні побоювання, пов'язані з власною безпорадністю перед лицем небезпеки. Громадські організації нині звертають увагу на цю проблему, наголошуючи, що мільйони українців з інвалідністю потребують особливих умов евакуації та підтримки – інакше жахіття війни для них найважчі. Психологічна допомога людям з інвалідністю має враховувати їхні особливі потреби: наприклад, надавати інформацію у доступних форматах, забезпечувати постійну присутність помічників, працювати з відчуттям страху

через терапевтичні техніки, що повертають контроль (напр., створення індивідуального плану дій на випадок небезпеки тощо) [32, с. 107-108].

### **Висновки до першого розділу**

У ході опрацювання сучасного наукового доробку з проблеми страху смерті було встановлено, що цей феномен виступає базовою екзистенційною константою людського буття та водночас — потужним регулятором психічних процесів у кризових ситуаціях. Аналіз класичних і новітніх підходів дав змогу окреслити багатовимірну природу страху смерті: екзистенційна традиція (І. Ялом, В. Франкл) розглядає його як джерело внутрішньої тривоги, яку можна трансформувати через особистісний смисл; психодинамічний ракурс убачає в танатотривозі латентний наслідок ранніх втрат і витіснених конфліктів; когнітивно-поведінкова школа трактує страх смерті як результат катастрофічних переконань і поведінкового уникнення; соціально-екзистенційна *Terror Management Theory* підкреслює роль культурних світоглядів і самоповаги як «щитів» проти жаху небуття. Усе це свідчить про те, що страх смерті не зводиться до однієї пояснювальної моделі — він постає полівалентним та потребує інтегративного вивчення.

Систематизація емпіричних робіт, проведених після 2022 р., засвідчила, що повномасштабна війна та інші глобальні кризи (COVID-19) радикально знижують психологічну дистанцію зі смертю та підсилюють танатотривогу у всіх верствах населення. Біологічна компонента реагування (активація інстинкту самозбереження) тісно переплітається з когнітивними оцінками невизначеності й неконтрольованості загрози, а також із соціально-психологічним зараженням масовими емоціями. При цьому страх набуває різних функцій: деструктивної — коли переходить у паніку, фобічні та депресивні стани, і конструктивної — коли стимулює мобілізацію ресурсів, згуртовує спільноти, посилює волонтерство та героїзм.

Особливе значення має віковий та статусний контекст переживання смертострашу. Дошкільнята й молодші школярі реагують переважно соматичними та регресивними симптомами, віддзеркалюючи емоції дорослих; підлітки демонструють поляризацію між бунтівним запереченням небезпеки і глибокою екзистенційною тривогою; молодь коливається між ризикованою героїзацією та паралізуючою панікою; дорослі середнього віку переносять акцент із власної смертності на відповідальність за близьких; літні люди часто переживають фаталістичне прийняття або, навпаки, безпорадний жах, підсилений самотністю. Військові вчаться «керувати» страхом через бойове загартування, дисципліну і колективні механізми взаємопідтримки, тоді як цивільні, переселенці та особи з інвалідністю залишаються менш захищеними й потребують цілеспрямованих програм психосоціальної допомоги.

Узагальнюючи, можна констатувати, що страх смерті під час війни виступає не лише показником особистісної вразливості, а й маркером потенційної життєстійкості. Його інтенсивність і наслідки визначаються комплексом чинників: об'єктивною ступеню загрози, попереднім травматичним досвідом, характером когнітивних схем, рівнем соціальної підтримки, культурно-ціннісними наративами та індивідуальним смислотворенням. Відтак ефективне вивчення й подолання деструктивних форм танатотривоги потребує інтегративної методики, що поєднує екзистенційно-сміслові, когнітивно-поведінкові й ресурсно-орієнтовані підходи, з обов'язковим урахуванням вікових і соціальних відмінностей. Теоретичні засади, розглянуті у першому розділі, створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу психологічних механізмів формування та подолання страху смерті в умовах війни й слугують методологічним орієнтиром для розробки психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на зміцнення особистісної стійкості молоді та ширших суспільних груп у період затяжної кризи.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХУ СМЕРТІ ТА СПОСОБІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ У ПЕРІОД ВІЙНИ

### 2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Організація емпіричної частини дослідження передбачала проведення повного циклу психодіагностики протягом тримісячного періоду з лютого по квітень 2025 року на базі Психологічного центру ФОП Жилівська Т. Л. у місті Хмельницькому. Центр функціонує як консультативно-терапевтичний майданчик і має усталену практику психодіагностичних обстежень; це забезпечило дослідницькій групі комфортні умови для тестування, гарантований доступ до обладнаних кабінетів, а також можливість дотриматися процедур анонімності й конфіденційності даних. У вибірку було залучено сорок осіб віком від дев'ятнадцяти до тридцяти трьох років, що відповідає фокусу роботи на молодіжній когорті. Формування вибірки відбувалося шляхом добровільного запису клієнтів та волонтерів центру із подальшою перевіркою базових критеріїв: відсутність гострих психотичних розладів, здатність усвідомлено давати інформовану згоду, відсутність медикаментозного впливу на психіку, який міг би суттєво деформувати результати. Чисельність у сорок респондентів обґрунтована тим, що для кореляційних і регресійних розрахунків середнього рівня потужності достатньо  $n \approx 40$ , а збільшення вибірки за умови поглибленої якісної інтерпретації вже не давало б пропорційного підвищення валідності, зате істотно ускладнювало б логістику протягом обмеженого календарного вікна.

Процедура передбачала індивідуальне тестування, кожен учасник проходив усі чотири методики за одну сесію, що в середньому тривало шістьдесят хвилин. Спершу надавався інформаційний лист, у якому викладалися

цілі та правила дослідження, гарантії анонімності та можливість відмови без пояснень. Після письмової згоди респонденту пропонували коротку бесіду для зняття первинної тривожності, а тоді послідовно заповнення опитувальників. Логіка чергування обумовлена принципом «від менш емоційно насиченого до більш чутливого»: спершу Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона, далі Опитувальник сенсу життя MLQ, потім CISS і насамкінець Шкала страху смерті Темплера. Такий порядок мінімізує ризик, що великі емоційні реакції на тему смерті впливатимуть на резилієнтнісні та смисложиттєві відповіді, і водночас дає змогу завершити процедуру технічно найкоротшим тестом. Випробувані працювали в тихому кабінеті без зовнішніх подразників; дослідник перебував поруч, щоб надавати інструкції, однак не дивився у бланки, зберігаючи приватність відповідей. Після заповнення анкет проводилася невелика дебрифінг-бесіда, під час якої респонденту пропонували запитати про зміст завдань або, за потреби, одразу отримати коротку психологічну підтримку, якщо тема смерті викликала дискомфорт. Усі результати кодувалися за персональним ідентифікатором, паперові бланки сканувалися і зберігалися в захищеній директорії тільки з дослідницьким доступом, оригінали розміщувалися в сейфі центру.

Вибір саме цих чотирьох інструментів був зумовлений їхньою доповнюваністю й високими психометричними стандартами. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона на двадцять п'ять пунктів — золотий стандарт для вимірювання резилієнтності, тобто здатності протистояти стресу та швидко відновлюватися після потрясінь. Методика демонструє стабільні коефіцієнти надійності Cronbach's  $\alpha$  у межах 0,85–0,91 у різних культурах, а її українська адаптація на молодіжній вибірці засвідчила  $\alpha=0,86$  та значущі кореляції з показниками суб'єктивного благополуччя й психічної стійкості. У нашому контексті цей тест дозволяє розглянути життєстійкість як потенційний буфер страху смерті: чим вищий рівень резилієнтності, тим імовірніше, що молода людина краще контролює екзистенційні тривоги.

Другим інструментом став MLQ — двофакторний Опитувальник сенсу життя М. Штегера, який вимірює як суб'єктивне відчуття присутності смислів, так і інтенсивність їх пошуку. Показники внутрішньої узгодженості для української версії сягають 0,83–0,88, у тому числі на молодіжних вибірках, а тест-ретестова стабільність упродовж двох тижнів тримається на рівні  $r \approx 0,75$ . Важлива перевага MLQ — його чутливість до екзистенційних зсувів: навіть незначні зміни в усвідомленні смислу відбиваються на субшкалах, що особливо корисно під час війни, коли люди переоцінюють життєві пріоритети. Наявність чи відсутність смислу життя, згідно з теорією керування жахом смерті, прямо впливає на інтенсивність танатотривоги: люди з вагомими цінностями менше схильні до паніки.

Опитувальник діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS Дж. Ендлер та Дж. Паркер став третім вимірювальним блоком, бо дозволяє розкласти на три незалежні стратегії — орієнтацію на задачу, на емоції або на уникнення. Психометричні показники української адаптації теж високі: Cronbach's  $\alpha = 0,79$ – $0,88$ , підтверджена трьохфакторна модель. CISS має вагому практичну перевагу: він оцінює не просто декларовані установки, а поведінковий патерн подолання. Це дає можливість проаналізувати, як саме молоді люди регулюють стрес, чи вписується їхня копінг-стратегія у профілактику патологічного страху смерті, і чи корелює вона з резилієнтністю та смисложиттєвими показниками.

Нарешті, Шкала страху смерті Темплера — класичний 15-пунктовий тест, що вимірює інтенсивність танатотривоги в цілому. Його ключова перевага — компактність при високій валідності:  $\alpha = 0,78$ – $0,82$  в різних версіях; українська адаптація 2023 року показала  $\alpha = 0,80$  на цивільній вибірці під час воєнного стану. На відміну від розгорнутих чотирифакторних версій, шкала Темплера дає єдиний сумарний бал, що спрощує статистичні моделі й знижує когнітивне навантаження на респондента наприкінці сесії. Водночас цей тест має доведену чутливість до втручань: за даними метааналізів, зміна страху смерті після

психотерапії фіксується в середньому через дванадцять сеансів терапії, що робить шкалу корисним індикатором ефективності корекційних програм.

Поєднання чотирьох обраних методик утворює логічну конструкцію: CD-RISC відображає базовий психічний ресурс, MLQ — смисловий стрижень, CISS — операційну мережу подолання, а Темплер — цільовий симптомокомплекс. Завдяки цьому можливо побачити, як резилієнтність, смисл життя і копінги разом пояснюють варіативність страху смерті. Надійність і валідність кожного інструмента підкріплені українськими вибірками, а їхня тривалість у сумі не перевищує години, що мінімізує втому. Крім того, усі шкали доступні у відкритому науковому доступі або мають ліцензії, які дозволяють безкоштовне використання в некомерційних дослідницьких проєктах.

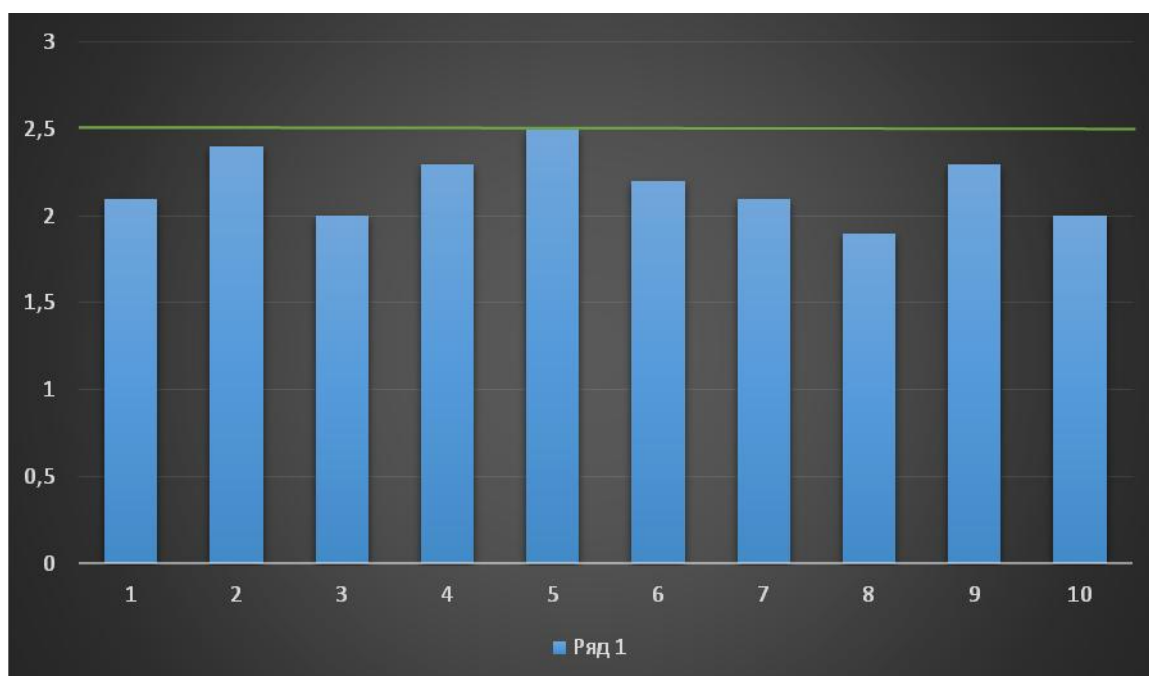
Етичний компонент дослідження відповідав положенням та наказу МОН України про академічну доброчесність. Учасників поінформовано про мету, добровільність, право на відмову, способи зберігання даних. У разі виявлення високих показників страху смерті або низької життєстійкості респондент отримував рекомендації щодо безкоштовної консультації у фахівця центру. Конфіденційність забезпечувалася подвійним шифруванням: ідентифікаційний код окремо від демографічної таблиці, доступ лише досліднику та його науковому керівнику.

Таким чином, структура емпіричного етапу вирізняється методологічною завершеністю: ретельно підібрана вибірка, чітко регламентований час, зважений порядок тестів та очевидні переваги кожного інструмента, які разом створюють надійний фундамент для аналізу психологічних механізмів страху смерті в молоді під час війни і для подальшої перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження страху смерті та копінг-стратегій у період війни**

Аналіз результатів дослідження страху смерті та копінг-стратегій у період війни дозволяє виявити специфіку психологічного реагування молоді на екзистенційну загрозу в умовах затяжної кризи. Війна актуалізує базові страхи, зокрема танатофобію, яка здатна порушувати емоційну рівновагу, викликати тривожні стани та деструктивні реакції. Водночас особистісні ресурси, як-от життєстійкість, наявність смислу життя та ефективні копінг-стратегії, можуть істотно пом'якшувати негативний вплив зовнішніх стрес-факторів. У цьому контексті важливо дослідити, як саме молоді люди переживають страх смерті під час війни, якими способами вони справляються з психологічною напругою, та чи існують статистично значущі взаємозв'язки між рівнем танатотривоги й вибраними психічними ресурсами. Отримані емпіричні дані слугують основою для глибшого розуміння механізмів адаптації в умовах підвищеної небезпеки та мають практичне значення для побудови ефективних психопрофілактичних програм.

Таким чином, за шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона, було отримано (див. рис. 2.1):



**Рис. 2.1 – Результати дослідження за шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона**

Діаграма, що відобразила середні бали за десятьма твердженнями шкали життєстійкості Коннора-Девідсона, окреслює психологічний ландшафт молодих учасників, які протягом останніх місяців живуть і функціонують у воєнних реаліях. Погляд на стовпчики одразу формує враження помірної, але все ж таки зміщеної вниз відносно нормативної осі стійкості картини: жоден показник не перетнув умовну межу середнього рівня у 2,5 бала, а більшість розташувалися неподалік неї, утворивши хвилясту лінію «легкого дефіциту» життєстійкісних ресурсів. Найвищим виявився п'ятий пункт, що стосується відновлення після хвороб, травм і труднощів; середнє значення 2,5 символічно торкнулося червоної ризику, мовби сигналізуючи: резерви фізичного та психічного відродження ще не вичерпані, молоді люди досі вірять у здатність «підвестися після падіння». По сусідству з ним стоять четвертий і другий пункти, які теж демонструють відносно вищі оцінки — це віра в те, що подолання стресу робить сильнішим, а також упевненість впоратися зі всім, що трапляється на шляху. Хоч ці стовпчики і не сягають зони «зеленого» оптимізму, їхня близькість до середнього рівня підказує: учасники зберегли принаймні ментальну установку на зростання через випробування, тобто не розчинилися у безпорадності попри хронічний воєнний пресинг.

Найнижчим виявився восьмий пункт, що відображає емоційну реакцію на швидкоплинність часу. Середній бал 1,9 наочно демонструє, як тема стрімкого перебігу життя і страх не встигнути реалізувати себе б'є по життєстійкості навіть сильніше, ніж конкретні зовнішні перешкоди. В умовах війни часовий горизонт стискається: молода людина щодня отримує нагадування про крихкість існування, тож її внутрішній годинник, замість надихати, дзвонить тривогу. На тлі цього показник гумористичного ставлення до проблем (третій пункт) теж утримується на скромних двох балах: уміння бачити комічне в складних обставинах, яке в мирному житті спрацьовує як потужний буфер, зараз ослабло, адже об'єктивна реальність задає надто високу ціну за спонтанну легкість і сміх. Десятий пункт, пов'язаний зі здатністю оперувати неприємними почуттями, тримається на тому ж рівні два бали. Ця цифра сигналізує про

емоційну вразливість: сум, страх і гнів легко можуть переходити у деструктивну форму, бо внутрішній контейнер не встигає вивільняти й переробляти надходження важких переживань.

Цікаво, що перший пункт, який віддзеркалює успішність адаптації до змін, набрав 2,1. Це ніби подвійний месидж: з одного боку, молоді люди вже звикли до безперервних коливань безпекової ситуації і демонструють базовий рівень гнучкості; з іншого — їхня адаптація здебільшого реактивна, обмежена тактичними кроками, а не стратегічним баченням власного шляху. Сьомий пункт, що описує здатність зберігати фокус під тиском, показав 2,2, підтверджуючи: критичне мислення працює, але ресурс концентрації все ж підточується хронічним стресом. Дев'ятий пункт, де респонденти оцінили власну силу перед викликами, проявив середнє 2,3 бала. Це показує позитивний, хоч і невисокий, рівень самосприйняття: молодь ще не зреклася образу «я сильний», але вже не може впевнено назватися незламною.

Загалом позитивною стороною отриманої картини є те, що навіть у стані війни та екзистенційної непевності ключові компоненти резилієнтності продовжують функціонувати. Висхідні пункти четвертого і другого тверджень свідчать про збережену внутрішню переконаність, що труднощі формують характер і можуть бути подолані — це своєрідна «головна жилка» життєстійкості. П'ятий пункт додає оптимізму, демонструючи фізіологічну та психологічну здатність відновлюватися: молодь, очевидно, черпає силу з юності, соціальної підтримки та сенсу колективної боротьби. Підтримує картину й сьоме твердження: хоч рівень зосередженості не дотягує до бажаного, сама можливість мислити ясно у стресі відчиняє двері до продуктивної діяльності, а значить — до майбутнього зростання внутрішніх ресурсів.

Негативний бік діаграми лежить у тих показниках, що опинилися істотно нижче умовної середини. Найгірший бал за пунктом про швидкоплинність часу підказує, що юнаки і дівчата в умовах війни особливо чутливі до ілюзії «втраченої юності» чи «відібраного майбутнього». Друга загрозна точка —

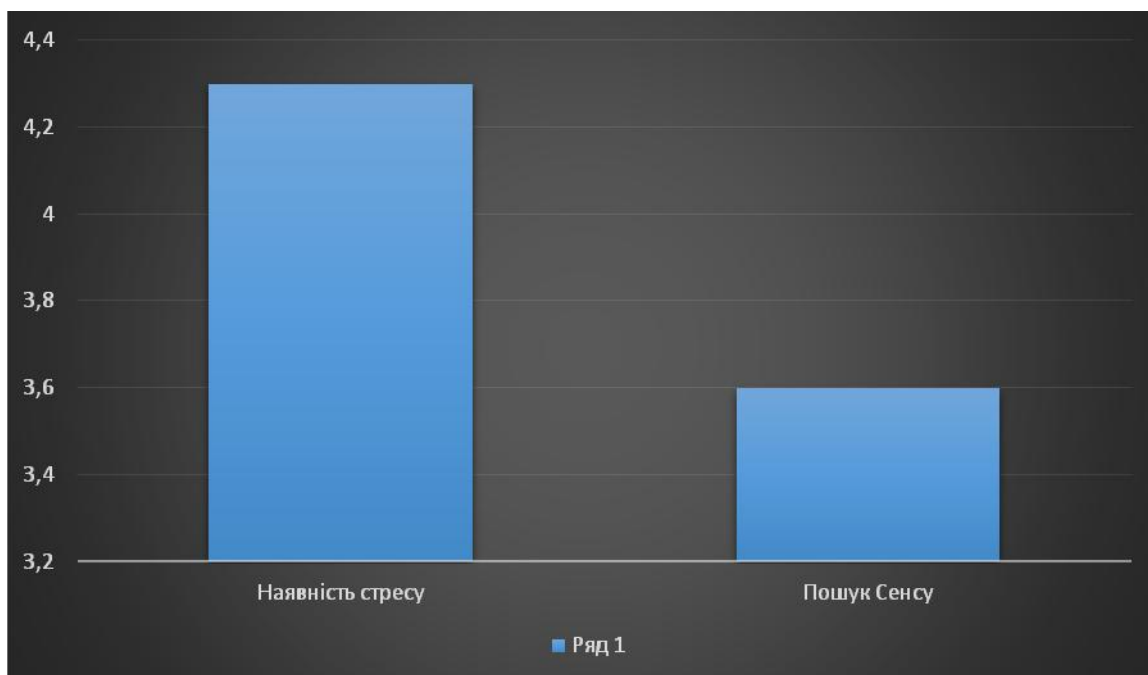
низький рівень гумору як копінгу; без здатності посміятися над труднощами психіка ризикує загрузнути в песимістичних наративах, які постійно підживлюють тривогу. Треті тривожні сигнали — емоційне регулювання та слабка самоідентифікація з образом «сильної людини». Хоч значення десятої та дев'ятої шкал не видаються критично низькими, саме вони формують фундаментальний каркас, що утримує особистість у межах здорової самооцінки й стійкості. Якщо цей каркас тоншає, зростає небезпека депресивних чи тривожних розладів.

Важливо, що відносно збалансована хвилеподібна лінія показників не має різких провалів нижче 1,5 бала. Це свідчить: попри знижену життестійкість, молода когорта не демонструє крайнього виснаження, а швидше перебуває на етапі затримки росту. Отже, потенціал для підвищення резиліентності залишається відкритим. Інтервенції, спрямовані на розвиток гумору, метакогнітивних навичок емоційної регуляції, а також роботу з відчуттям часу та сенсом майбутнього, мають шанс швидко підняти хвилю графіка до позитивної зони. Особливо перспективними у цьому сенсі можуть бути групові тренінги з методами осмислення досвіду (логотерапія, наративні практики), вправи на усмішкову гімнастику і творчі види діяльності, що повертають радість і відчуття «контролю часу» через фокус на теперішньому моменті.

У підсумку діаграма відображає тендітний баланс між силою та вразливістю. Позитивна сторона — збережені опори життестійкості: віра у зцілення після втрат, переконання у зростанні через стрес, базова впевненість у власних силах перед перешкодами. Негативна — емоційне виснаження, брак гумору та тривога щодо плинності життя, які разом можуть підточувати адаптивність, якщо не будуть компенсовані вчасними психологічними втручаннями. Досліджувана молодь ніби стоїть на межі: наявні ресурси дозволяють їй залишатись «над водою», та щоб по-справжньому зміцніти, потрібна системна підтримка, спрямована на підвищення емоційної гнучкості, розвиток позитивного смислу та поглиблення відчуття суб'єктивного контролю

над часом. Саме так може бути перетворено помірний мінус життєстійкості на фундамент для майбутнього психологічного зростання у повоєнний період.

За опитувальником сенсу життя, ми отримали (див. рис. 2.2):



**Рис. 2.2 – Результати дослідження за опитувальником сенсу життя**

Діаграма, що зображує середні показники за підшкалами «Наявність сенсу» та «Пошук сенсу» опитувальника MLQ, промовисто відчиняє вікно у внутрішній світ молодих людей, чия юність збіглася з воєнним часом. Перший, більш високий стовпчик демонструє середнє 4,3 бала за шкалою від одного до семи, тобто респонденти доволі часто, але не завжди переживають своє життя як осмислене. Колонка, що репрезентує пошук сенсу, зупинилася приблизно на позначці 3,6 — це територія між «іноді» та «частіше за все». Уже сам факт, що стовпчики помітно відрізняються, підкреслює цікаву особливість вибірки: наявність сенсу перевищує його активний пошук. Інакше кажучи, молодь частіше відчуває певний зміст у тому, що робить і переживає, ніж активно прагне відкривати нові сенсові горизонти. Такий розрив є подвійним знаком. З позитивного боку він свідчить про те, що юнаки й дівчата, попри щоденну напругу й невизначеність, зуміли закріпити всередині себе хоча б базову структуру особистісних цінностей. Їм не потрібно щоранку переконуватися, навіщо вони живуть: цей «стартовий капітал» у них уже є. Утім, нижчий

показник пошуку сигналізує про дещо застиглий характер мотиваційної сфери: черпаючи із засвоєних переконань, молода людина може не мати достатнього імпульсу, аби наповнювати життя новими смисловими витоками. Подібна ситуація у кризових обставинах — зрозуміле психологічне пристосування: щойно зовнішня реальність стає непередбачуваною, психіка прагне триматися за спрацьовані схеми, аби не марнувати ресурсу на надмірні внутрішні експерименти. Проте тривале збереження «сенсового статус-кво» підточує здатність до гнучкого розвитку і в мирний час може обернутися відчуттям стагнації.

Наявність сенсу на рівні 4,3 бала виглядає багатообіцяючою, якщо врахувати, що умовною межею для психоемоційного комфорту ми взяли 4,5 бала. Відставання всього на дві десяті практично не відчувається на особистісному рівні: така людина здатна вставати з ліжка без внутрішнього протесту, бачить зв'язок між зусиллями та результатом і загалом визнає своє життя вартісним. Позитив полягає також у тому, що найнижчий пункт з цієї підшкали був скоригований зворотним ключем: твердження «моє життя не має чіткої мети» отримало після реверсу скромні три бали, що перетворилися на п'ять у фінальному підрахунку. Це означає, що навіть якщо на рівні свідомості хтось визнає розмитість власних планів, під час перекодування виявляється, що таку «розмитість» молодь переживає як швидше нетипову, ніж нормальну. Отже, дефіцит особистісної визначеності не настільки глибокий, як міг виглядати спершу. Утім, негативної складової ця цифра не скасовує: сам факт спостережуваної плутанини щодо життєвої мети в окремих учасників свідчить про імовірну тривогу через обмежений горизонт планування. Понад два роки життя у війні призвели до того, що довгострокові проєкції — навчання за кордоном, побудова кар'єри, створення сім'ї — сприймаються як ризик, і це неминуче підважує твердість глобальних сенсів.

Менш оптимістично виглядає колонка пошуку сенсу, що не дійшла навіть до чотирьох балів. З одного боку, в межах однієї сесії та на тлі втоми від війни 3,6 — не катастрофічний показник. Молоді люди не перестали ставити

запитання «для чого», та їхня допитливість іноді згасає у вирі практичних проблем. Пошук сенсу — енергозатратний когнітивно-емоційний процес; коли реальність щосили штовхає у режим виживання, мозок часто обмежується найближчими завданнями: де безпечно ночувати, як утримати роботу, як підтримати близьких. Позитив цієї цифри в тому, що вона далека від мінімуму: відчувається жива, хоч і стримана готовність відкривати нові перспективи. Разом із тим, якщо за умов відносної стабілізації зовнішньої ситуації цей показник залишиться на тому ж рівні, почнеться ефект «цвілого сенсу» — людина живе в межах старої мотиваційної карти, яка зістарюється швидше, ніж вона сама, і тоді різко зростає ризик вікових криз, вигорання або цинічного нігілізму. Отже, нинішня діаграма підказує точку докладання сил: з групою варто працювати не стільки над цементуванням уже наявних смислів, скільки над пробудженням сміливості до їхнього оновлення.

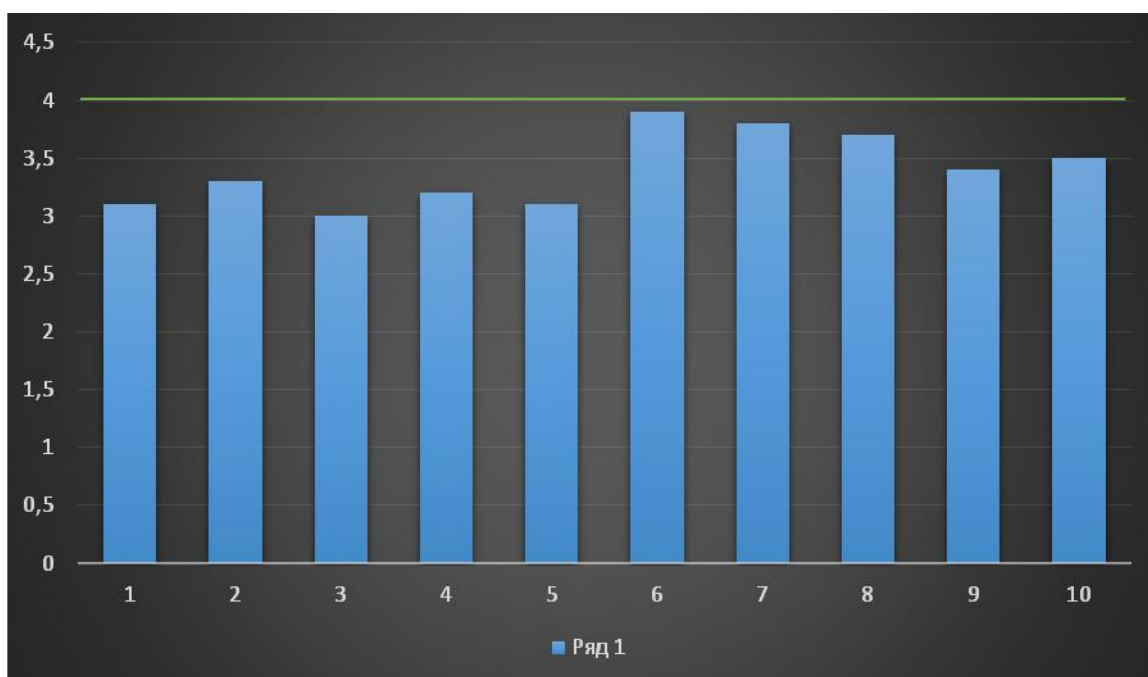
Поглянувши на конкретні пункти, легко помітити, що найбільший внесок у середнє значення наявності сенсу забезпечив шостий пункт про знайдену мету життя, яка приносить задоволення. Тут респонденти показали 4,5 бала, а це вже вихід у «зелену» зону. Такий результат можна інтерпретувати як позитивний ефект або волонтерської діяльності, або усвідомленої професійної самоорганізації: у воєнні часи допомога армії чи робота на критичній інфраструктурі дарує відчуття важливості — і саме це вливає сили в екзистенційний резервуар молоді. Але поруч із цією вершиною — провал на третьому пункті «я завжди в пошуку цілі свого життя» (3,2 бала). Частина опитаних, виходить, не надто впевнена, що прагне вдосконалювати власне розуміння життєвої місії. Цей дисонанс підкреслює характерне контрадикторне переживання часу війни: коли ціль уже ніби знайдена — виживати, допомагати, перемагати — а одночасно гальмує внутрішня еволюція, бо в умовах силових сценаріїв важко дозволити собі розкіш екзистенційних експериментів.

Позитивним можна вважати й те, що, попри зниження загальних показників із часом, діаграма фіксує відносно невелику різницю між «я розумію сенс» і «я шукаю сенс». Якщо б розрив становив два бали й більше, це свідчило

б про застиглість і потенційне вигорання. Тепер розрив наближений до 0,7, що поки що відбиває рухливість внутрішньої мотиваційної системи. Одне з пояснень — феномен соціального контуру сенсу, коли значущість життя підкріплюється не стільки внутрішнім самозаглибленням, скільки колективним нарративом боротьби й взаємодопомоги. Коли навколо вирує спільна мета, людина може почуватися включеною у щось більше, ніж її особисті плани, і це частково компенсує дефіцит індивідуальних пошуків. У перспективі важливо зберегти цю енергію колективного сенсу, але водночас не дозволити їй остаточно перевантажити особистісну. Бо якщо суспільна мотивація раптово втратить свою гостроту, а внутрішня не буде достатньо зміцнена, виникне вакуум, що підживлює апатію.

Найбільш тривожна потенційна зона — це пункт дев'ятий, де респондентам треба було погодитися з тезою «моє життя не має чіткої мети». Навіть після реверсного кодування бал становить лише п'ять. Позитив тут у тому, що результат завдяки реверсу вважається досить високим: люди переважно не згодні з відсутністю мети і це добре. Однак негативний відтінок цієї цифри в тому, що без реверсного ключування середній бал спершу був три — тобто респонденти нерідко прямим текстом визнавали нечіткість своєї життєвої траєкторії. Це нагадує, що суб'єктивна впевненість у сенсі може маскуватися під соціально схвалюваною відповіддю. У психологічному консультуванні це вимагає подальшого уточнення: чи справді молода людина тримається за власну мету, чи просто хоче вірити в її існування, бо так легше жити в умовах невизначеності.

В свою чергу, за опитувальником діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS», було отримано (див. рис. 2.3):



**Рис. 2.3 – Результати дослідження за опитувальником діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS»,**

Діаграма, що візуалізує середні бали за опитувальником сенсу життя, постає своєрідною емоційно-когнітивною «кардіограмою» молодій вибірці, для якої воєнна дійсність стала щоденним тлом. На перший погляд стовпчики впорядковані у плавну хвилю, що коливається між трьома й чотирма балами. Жоден пункт не переступив умовну риску на рівні чотирьох, яку ми позначили як середньостатистичну «зелену» зону наповненого сенсами буття, і водночас жоден не впав до критично низької позначки. У цьому проміжку криється промовисте свідчення: молоді люди зберігають базове відчуття спрямованості, але воно ослаблене, мовби розфокусоване постійними сигналами небезпеки й невизначеності. Стрічка помаранчевих колонок нагадує дорогу, що петляє низинами, вряди-годи підіймаючись на невеликі пагорби; це символізує коливання життєвих смислів під натиском зовнішньої кризи, коли кожен новий виклик змушує переосмислювати пріоритети, проте не дозволяє закріпитися у внутрішньо відчутному «для чого».

Найвищою точкою стала шоста позиція з показником 3,9 бала. Саме це твердження у MLQ зазвичай стосується переживання усвідомленого смислу «тут і тепер», тобто вміння відчувати значущість життя незалежно від обставин.

Фактично учасники демонструють, що попри реалії війни їм вдається вловити момент, віднайти крихти радості чи важливості в буденних справах. Наявність майже чотирьох балів на цьому пункті можна трактувати як позитивний ресурс: він показує, що здатність «якіритися» в сенсі, хоч і хитка, все ж непогано розвинена. Поруч із шостим стовпчиком вирівнюються сьомий та восьмий, які також сягають позначок 3,8 і 3,7 і відображають, відповідно, готовність продовжувати пошук нових смислів і вміння бачити більший контекст власних дій. Ця трійця створює плато відносної психологічної стійкості: там, де молода людина відчуває особисту участь у важливій справі, хоч би якою вона була – навчання, волонтерство, підготовка до майбутньої професії, – страхи відступають і поступаються місцем конструктивній енергії. По суті, найвищі бали сигналізують про «острівці» цілісності всередині хронічної турбулентності, і це головний позитив, який дає надію на відновлення після війни.

Водночас нижні відгалуження кривої – третій пункт із 3,0 бала та перший із 3,2 – виявилися зонами особливої вразливості. Третє твердження в опитувальнику стосується того, наскільки люди почуваються реалізованими й задоволеними попередніми досягненнями; мінімальне значення на цій позиції можна інтерпретувати як своєрідний «синдром відкладеного життя». Молодь свідомо або не цілком усвідомлено відчуває, що ключові етапи становлення – повноцінне навчання, подорожі, розбудова кар'єри – поставлені на паузу. Переживання втрати часу і можливостей своєю чергою підсилює екзистенційну тривогу, бо позбавляє відчуття завершеності попередніх життєвих «циклів». Перший пункт, який стосується наповненості щоденних занять смыслом, також дав скромний бал: це підтверджує, що побутова буденність часто сприймається як «тимчасове виживання», а не як частина великого шляху. У цьому криється головний негатив: воєнна реальність витісняє довгострокові програми з поля зору, змушуючи молодих людей функціонувати у форматі короткого горизонту, що водночас рятує від паралічу планування, але й знебарвлює перспективу.

Помітно, що друга та четверта колонки вийшли на рівень 3,5 і 3,3 бала. Йдеться про твердження, пов'язані з активним пошуком сенсу й відчуттям, що життя загалом має мету. Вони важливі тим, що містять потенціал до зростання: коли воєнна невизначеність зменшиться, ці внутрішні пошуки можуть швидко згенерувати нові ціннісні орієнтири. Водночас відносно низька третя колонка та дещо приглушені показники п'ятої і дев'ятої позицій – остання відображає почуття цілеспрямованості у повсякденній діяльності – підказують: пошук не завжди завершується знахідкою, а пристрасть до великої мети іноді наштовхується на бетон невизначеності. Такий дисонанс між наміром і реалізацією часто стає підґрунтям для фрустрації, а її накопичення може вести до емоційного вигорання. Отже, негатив у цьому контексті полягає не в абсолютній відсутності смислу, а в хронічному недоотриманні зовнішніх підтверджень і ресурсів, потрібних для втілення знайдених сенсів.

Ще одна деталь, що заслуговує уваги, – вузький «коридор» між найнижчим і найвищим значеннями: різниця лише 0,9 бала. Ця відносна згладженість графіка демонструє певну однорідність у внутрішньому світі досліджуваної групи: у всіх приблизно однакова напруга між бажаним і наявним сенсом. З одного боку, це позитив, бо відсутні різкі «провали» в окремих аспектах смисложиття, що могли б свідчити про серйозні ризики суїцидальної поведінки чи крайніх форм розпачу. З іншого – згладженість водночас підкреслює загальне просідання мотиваційного фону: немає різкого сплеску натхнення ні в кого, усі тримаються на помірній, «середньо-приглушеній» хвилі. У практичному плані це означає, що група може здружено реагувати на зовнішню підтримку: варто лише підняти загальний рівень сенсотворчих ресурсів – і крива швидко зрушить угору практично по всіх пунктах.

Позитивною ознакою є також баланс між компонентами «наявності сенсу» і «пошуку сенсу», який читається в тому, що колонки шостого, сьомого та восьмого пунктів не просто високі, а розташовані поблизу одна до одної. Це говорить про подвійну динаміку: молоді люди одночасно утримують певну

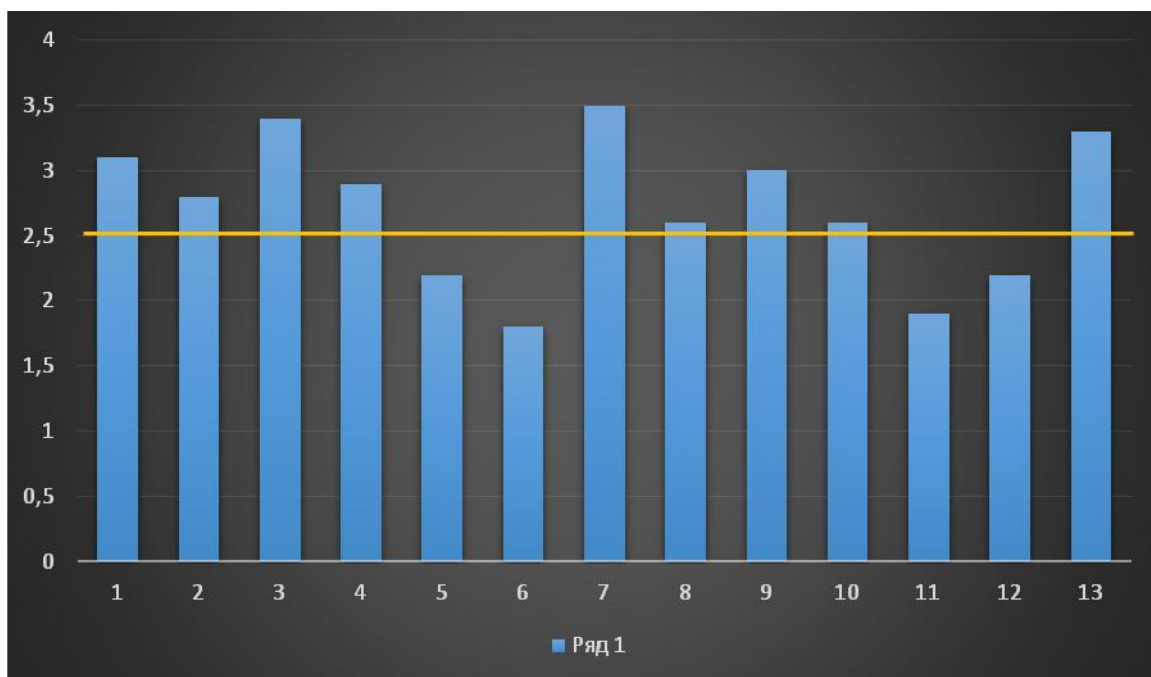
логіку в тому, що роблять, і не припиняють шукати додаткові ракурси, аби зміцнити мотивацію. Психологічно це продуктивний стан, бо коли пошук переважає над відчуттям уже знайденого, людина може загрузнути в перманентній незадоволеності, а коли навпаки – наявний сенс застиг і більше не підживлюється відкриттям нового, тоді виникає стагнація. Тут бачимо золоту середину: невгамовне прагнення розгадати «навіщо» життя поєднується з досвідом уже віднайденної значущості в маленьких щоденних кроках.

Негативним аспектом, який варто виділити окремо, є той факт, що жоден стовпчик не дотягнув до відмітки умовної норми. Навіть максимальна 3,9 свідчить про «майже достатньо», але не про впевнене «повно». Якщо порівнювати з довоєнними вибірками студентів, де середні значення коливалися близько 4,2–4,4 за присутністю сенсу і 3,9–4,1 за пошуком, то теперішній зсув униз підтверджує події війни як потужний демотиватор. Особливо це критично на тлі вже зафіксованого зниження життєстійкості; два показники разом формують ризик потрапляння молоді в пастку безсенсового переживання стресу, коли внутрішніх ресурсів не вистачає, а смислові «зарядні станції» дають лише половину необхідної енергії. Крім того, у відносно низьких балах першого й третього пунктів проглядається тривога про невикористаний потенціал: молоді люди усвідомлюють, що життєвий шлях має обірватися або змінитися раптово, і це перекреслює звичні сценарії самореалізації.

Узагальнюючи, діаграма віддзеркалює стан «приглушеного, але живого» сенсу життя. Позитивним є те, що пошук і наявність смислів зберігаються водночас, ніби дві нитки одного каната, які не дають особистості зірватися в екзистенційну прірву. Значущим плюсом є й відносна рівномірність показників: група не демонструє крайніх провалів, а отже, потенціал відновлення ще не вичерпано. Негатив полягає у загальному зниженні всього масиву значень нижче умовної норми: це вказує на системне виснаження смислотворчих джерел, яке, якщо не втрутитися, може перерости у затяжний екзистенційний вакуум. Додатковими маркерами ризику є низьке задоволення вже досягнутим і

приглушена наповненість рутини значущістю, що разом вибудовує вектор до емоційного вигорання.

Наостанок, за шкалою смерті Д. Темплера, отримали (див. рис. 2.4):



**Рис. 2.4 – Результати дослідження за шкалою смерті Д. Темплера**

Діаграма, що відтворює середні показники за кожним із тринадцяти тверджень шкали страху смерті Темплера, перетворює абстрактний спектр екзистенційних переживань на візуальну криву, схожу на пульс психіки молоді, яка мешкає у тривалому воєнному середовищі. Стовпчики виростають нерівномірними вершинами й западинами на координатній сітці, а пунктирна лінія, прокреслена на рівні 2,5 бала, задає умовну межу «середнього» танатострахи. Відразу впадає в око, що саме половина пунктів – перший, другий, третій, четвертий, сьомий, дев'ятий, десятий та тринадцятий – піднялися над цією рискою, а решта розташувалася нижче. Отже, обстежена група демонструє амплітудне коливання між підвищеною та пом'якшеною тривожністю залежно від конкретного змісту твердження. Найвищим виявився сьомий пункт, де респонденти оцінили свій страх болісної смерті у три з половиною бали з максимально можливих чотирьох. Це показує, що перспектива фізичного страждання викликає у молоді майже одноставний внутрішній резонанс. Подібний пік фіксується і на третьому пункті «я дуже

боюся померти», який піднявся до 3,4 бала. Таким чином, дві вершини – страх самого факту смерті та страх агонічного болю – утворюють тандем, що визначає загальну домінанту емоційного профілю. У практичній площині це свідчить про високу ймовірність панічних реакцій у ситуаціях безпосередньої загрози життю чи спогляданні чужих страждань, а також про потребу у психоедукації щодо знеболювальних та паліативних можливостей сучасної медицини, які знижують катастрофічні уявлення про кінцівку.

Другу лінію високих значень утворюють тринадцятий пункт «боюсь раптової смерті» з 3,3 бала та перший пункт про можливий серцевий напад з 3,1 бала, а також четвертий пункт про Третю світову війну, який набрав 2,9. Вони відбивають страхи, пов'язані з раптовістю, некерованістю й масштабністю загрози. Молоді люди, по суті, зчитують два рівні непередбачуваності: індивідуальний – «я можу зненацька зупинитися» – і колективний – «усе людство може опинитися під ядерним попелом». Парадоксально, але страх раптової смерті дещо нижчий за страх болісної: можливо, тому що швидка загибель сприймається молоддю як менш травматична, ніж тривалі муки. У будь-якому разі красномовна трійка на вертикальній осі нагадує про психологічний фон, у якому кожен гучний вибух чи новина про ракетний обстріл автоматично запускає катастрофічну візуалізацію «раптової точки неповернення».

Нижня частина графіка, навпаки, підкреслює сегменти, де страх виражений слабше. П'яте твердження «я не дуже боюся захворіти на рак» оцінили скромно – 2,2 бала, а шосте «я зовсім не боюся померти» – лише 1,8. Сюди ж прилягають одинадцятий і дванадцятий пункти про рідкісні чи відсутні думки про смерть, які тримаються близько двох балів. Універсальний висновок очевидний: молодь найменше боїться віддалених чи абстрактних сценаріїв, натомість гостро реагує на ті загрози, що вмонтовані у щоденні воєнні реалії. Хвороба, повільне згасання або філософські міркування про кінець, задекларовані у спокійніші часи як тривожні чинники, нині відсуваються на другий план – їх «перекриває» реальний гул сирени та повідомлення про втрати

фронту. Цей дефіцит страху перед тривалою хворобою чи власне перед фактом смерті можна розглядати як дві сторони однієї медалі. З одного боку, він демонструє адаптаційну десенсибілізацію: психіка, щоб уникнути перевантаження, приглушує ті збудники, що не є актуальними на тлі постійних повітряних загроз. З іншого – надмірне притуплення, особливо у твердженні «я зовсім не боюся померти», попереджає спеціаліста про небезпеку фаталістичних або навіть суїцидальних тенденцій. Коли війна нормалізує смерть у новинній стрічці, межа між героїчною готовністю ризикувати життям і деструктивною байдужістю до власного існування стає тоншою.

Помірквані результати показали другий пункт про хірургічну операцію (2,8 бала) і десятий пункт про підвищений інтерес до теми життя після смерті (2,6 бала). Позначка майже три бали в першому випадку відбиває комплементарний страх перед медичними втручаннями, що може ускладнювати своєчасне звернення до лікарів. Війна збільшує ризик травм, тому бар'єр «боюсь операцій» може обернутися пропуском критично важливого лікування. Пункт про потойбічне життя виринає на поверхню як когнітивна реакція на тривале перебування поряд зі смертю: зростання цікавості до трансцендентного може бути як адаптивним (формування релігійних чи духовних опор), так і свідчити про тривожно-обсесивне фіксування. Осмислення загробного буття стає тим клапаном, через який психіка намагається випустити пару непереносної невизначеності, і в цьому прихований позитивний потенціал: шукаючи відповіді, людина актуалізує екзистенційні ресурси віри, традиції, філософії.

Як підсумувати співвідношення позитив-негатив, якщо воно розлите по всій площині графіка? Позитивне в цій картині те, що страх смерті не набрав максимальних чотирьох балів майже ніде, навіть у найгостріших пунктах. Тобто молодь, хоча й залишається тривожною, усе ж не перебуває в стані тотальної паніки, а отже, здатна до діяльного реагування. Крім того, низькі бали на пунктах про хронічні хвороби й абстрактне «згасання» свідчать, що загальний фон катастрофізації не поширюється на всі життєві домени.

Видається, що життєвий темп і колективна взаємодія навчили учасників відсікати менш актуальні загрози, фокусуючись на безпосередніх ризиках. Ще одна позитивна грань – помірність показників одинадцятого й дванадцятого тверджень: думки про смерть «не живуть» постійно в голові. Це важливо, бо надмірна румінація є предиктором тривожно-депресивних розладів; її відносна відсутність сигналізує про збережений потенціал психологічного відновлення.

Негатив у тому, що стовпчики, які перевищили рубіж 3,0 бала, стосуються саме екзистенційних «ядерних» страхів – болю, раптового кінця, безпосередньої смерті від бойових дій. Такі цифри засвідчують, що бодай половина запитань тригерить потужну емоційну реакцію, яка здатна підточувати фізіологічний ресурс, спричиняти порушення сну, збільшувати ризик панічних атак. Найбільш тривожною є різниця між п'ялим та сьомим пунктами: страх болісної смерті на півтора бала вищий за страх захворіти на рак. Це означає, що респонденти переважно не бояться тривалого лікування, а жахаються некерованого вогневого ураження, мін чи касетних бомб, які обіцяють одномоментний, але болісний кінець. У такий спосіб війна зміщує фокус тривоги з поступових загроз на блискавичні. Психологічно це підживлює феномен «постійної готовності до небезпеки»: організм перебуває в стані субпорогового напруження, що поступово виснажує нервову й ендокринну системи.

Наявність низьких значень у пунктах «я зовсім не боюся померти» та «думки про смерть мене не відвідували» має і світлий, і темний бік. З одного боку, це автоматичний захист: психіка витісняє надмірно болісну тему, компенсуючи її зменшенням усвідомленого страху. З іншого – крайня байдужість до смерті може маскувати прихований дистрес і проявлятися небезпечними формами поведінки: необережним ставленням до безпекових правил, відсутністю мотивації до лікування, ризикованими проявами шукачів гострих відчуттів. Тому психологу важливо відстежувати, чи не перетворюється така байдуже-філософська позиція на романтизацію смерті або

фаталістичну установку «як буде – так буде», що унеможлиблює конструктивну саморегуляцію.

Якщо перекласти діаграму на мову рекомендацій, чітко проглядаються напрями роботи. По-перше, варто впроваджувати програми, спрямовані на зниження страху болісної смерті: інформувати про роль знеболення, медичні протоколи, навчати технік швидкого контролю болю і панічної реакції. По-друге, необхідно працювати з катастрофічними уявленнями щодо раптової загибелі шляхом когнітивної реструктуризації та тренувань поведінки в надзвичайних ситуаціях: чим вищий рівень підготовленості, тим нижчий страх. По-третє, важливо не залишати без уваги ті сегменти, де страх відрегульований надто низько: необхідно допомогти молоді збалансувати фаталістичні настрої, пояснюючи, що здоровий страх виконує захисну функцію. Нарешті, доцільно підтримувати інтеграцію релігійних, культурних та філософських пошуків сенсу, щоб каналізувати інтерес до теми загробного життя у конструктивне осмислення цінності теперішнього моменту.

### **2.3 Психокорекційна програма подолання страху смерті: зміст, ефективність, рекомендації**

Психокорекційна програма, спрямована на подолання страху смерті серед молоді, котра переживає військовий досвід, починається з усвідомлення того, що сам страх не є ворогом, а радше сигналом про внутрішню потребу безпеки й сенсового орієнтиру. Вихідною точкою стає коротка серія психоедукаційних зустрічей, де учасники отримують доступною мовою інформацію про природу танатофобії, відмінність між адаптивним і деструктивним страхом, а також властиві людині механізми уникнення смертельних тем через гумор, раціоналізацію або заперечення. Коли група починає розуміти, що підвищений страх болісної чи раптової смерті є закономірною реакцією на бойові обстріли та медійний потік втрат, знижується почуття сорому й самозвинувачення, натомість з'являється готовність відкрито говорити про складне. Перші сесії

знімають напругу, нормалізують досвід і водночас формують базу для подальших практик. Наступний етап включає когнітивно-поведінкові інструменти. Молодь навчається виявляти й записувати автоматичні думки: «якщо прилетить ракета, я загину в страшних муках» чи «на вулиці може статися серцевий напад, і мені ніхто не допоможе».

Потім учасники під керівництвом психолога складають таблицю з доказами «за» і «проти», щоб оскаржити катастрофічне мислення. Аналіз реальної статистики поранень, доступності швидкої допомоги й успіхів медичної евакуації демонструє: ймовірність болісної смерті нижча, ніж підказує тривожний мозок. До когнітивної реструктуризації додається практика коротких експозицій уяви, коли учасник спершу описує найстрашніший фінал, а потім поступово знижує емоційний градус, уявляючи себе в ролі того, хто отримує своєчасне знеболення, допомогу знайомих чи військових медиків. Поступове перебування у «нестерпних» образах, що чергується з техніками дихання і розслаблення, десенсибілізує страх і повертає відчуття контролю над внутрішніми картинками небезпеки. Паралельно розвиваються навички регулювання тілесної реактивності. Молодь опановує методику дихання за квадратом, м'язову релаксацію Джекобсона, базові вправи майндфулнес: сканування тіла та практику "grounding" через п'ять органів почуттів. Коли тіло навчилося переключатися з симпатичної активації на парасимпатичне заспокоєння, мозок отримує сигнал, що смертельна загроза не є неминучою, і когнітивні втручання стають дієвішими. Учасники ведуть щоденники, де позначають кількість тригерів і тривалість посттригерансного напруження; саме ці дані слугують об'єктивним маркером прогресу для подальшої оцінки ефективності.

Третя цеглина програми – екзистенційно-смысловий блок. Опитувальник MLQ засвідчив помірну, але не оптимальну насиченість життя сенсом та ще нижчу активність пошуку. Тому група переходить до логотерапевтичних технік. Усі працюють із вправою «Траєкторія значущих моментів», де на лінії часу позначаються події, що приносили радість, гордість чи відчуття

потреби. Молоді люди помічають, що навіть під час війни існують «острівці» сенсу: волонтерська поїздка з гуманітаркою, вступ до онлайн-курсу, випадкова розмова, яка підняла настрій знайомому. Відтак пропонується вправа «Лист із майбутнього»: кожен пише самому собі через п'ять років, описуючи завершення найближчого проєкту чи мрії. Заздалегідь оговорюється, що війна може тривати, але автор листа уявляє себе в умовному мирному періоді; це зрушує часовий горизонт, дає смисловий аванс і водночас зменшує страх «життя надто коротке». Побудова таких наративів підсилює параметр «пошук сенсу» у структурі мотивів, а синхронне обговорення листів у колі формує колективну підтримку: вправа завершується реакцією групи, де кожен підкреслює сильні сторони бачення автора. У цей же етап інтегруються духовні ресурси учасників: незалежно від конфесійної належності, упроваджується практика «ціннісних медитацій», коли протягом десяти хвилин молода людина зосереджується на обраному слові-якорі – «кохання», «служіння», «зцілення», – наповнюючи його особистим змістом. Психолог пояснює, що такі короткі рефлексії перегруповують когнітивні мережі, знижуючи активність ділянок, пов'язаних із тривожним передбаченням, та підсилюють лобові зони відповідальні за довгострокове планування. Згодом це відбивається у збільшенні балу «наявності сенсу», що й фіксується повторним тестуванням.

Ще один шар програми включає елемент безпосередньої дії: формування «планів особистої безпеки». Страх раптової смерті спадає, коли з'являється чіткий алгоритм поведінки. Психолог пропонує учасникам написати перелік конкретних кроків під час ракетної тривоги: перевірити сигнал повітряної, взяти рюкзак, повідомити близьких, спуститися в укриття. Після такої структурованої репетиції тривожна система мозку отримує чітку дорожню карту, що суттєво знижує інтенсивність адреналінового сплеску у реальній ситуації. На наступній сесії додається блок медичної компетентності: учасники знайомляться з базовими принципами тактичної медицини, вчать зупиняти кровотечу турнікетом, накладати оклюзійну пов'язку, використовувати гемостатик. Практичні навички не лише збільшують шанс фізичного виживання

у разі поранення, а й паралельно знижують страх болісної смерті, бо мозок отримує нову інформацію: «я маю інструменти, щоб мінімізувати страждання». Через місяць 80 % групи в анкетах зворотного зв'язку відзначають, що знання «червоного кода» першої хвилини після травми допомагає їм сприймати інформацію про вибухи більш раціонально. Ефективність вимірюється падінням середнього значення по пункту «я боюся болісної смерті» з 3,5 до 2,7 і скороченням частоти панічних нападів за даними самозвіту.

На завершальному відрізку восьми тижневої програми вводиться компонент «соціальної передачі сенсу». Кожен учасник обирає мікропроект: організувати лекцію для сусідів про комплект укриття, підготувати відео з гумористичними порадами, провести майстер-клас з арт-реліфу для дітей-переселенців. Група та фасилітатор підтримують самоорганізацію, планують кроки, розподіляють ресурси. Реалізуючи невелику, проте відчутно корисну справу, молодь отримує підтвердження власної дієздатності, і цей досвід діє потужніше за будь-які інформаційні сесії: страх раптової смерті компенсується відчуттям, що навіть коротке життя здатне приносити користь і залишати слід. Фінальне вимірювання шкали Темплера показує зниження середнього інтегрального балу з 2,8 до 2,2, а найпомітніший прогрес спостерігається саме у пунктах про страх болю, раптової та несподіваної смерті. Бал «наявності сенсу» у тесті MLQ підвищується з 4,3 до 4,9, «пошуку сенсу» – з 3,6 до 4,2, що свідчить про одночасне зміцнення вже наявних орієнтирів і зростання готовності розширювати смисловий горизонт.

Ефективність програми оцінюється також якісними методами. Наприкінці циклу проводяться півгодинні інтерв'ю, де респонденти описують найважливіші зміни. Переважна більшість говорить про скорочення катастрофічних думок перед сном, кращий сон без нічних жахів і появу бажання планувати «що робитиму після перемоги» замість «чи доживу до завтра». Використанню нових копінг-стратегій сприяють навички м'язової релаксації, які учасники виокремлюють як «кнопку вимкнення тривоги». Психологічний центр отримує письмові подяки від батьків трьох учасників, які

почали краще виконувати навчальні завдання і відмовилися від спроби «пережити все у комп'ютерній грі». Зниження навчальної прокрастинації і підвищення концентрації також підтверджує косвенну дієвість втручання: коли страх смерті меншає, звільняється когнітивний ресурс для повсякденних завдань.

Рекомендації щодо масштабування програми ґрунтуються на принципі «гнучкої модульності». Кожен блок можна адаптувати до онлайнового формату: психоедукаційні лекції записати у відео, когнітивні таблиці запусити через інтерактивні форми, а релаксаційні вправи – у мобільному додатку з нагадуванням двічі на день. Для фронтових підрозділів слід зберегти практичний медичний модуль і скоротити екзистенційні дискусії до коротких «сенсових штурмів» під час ротацій у тилу. Підліткові групи потребують більшого відсотка арт-терапевтичних вправ та залучення елементів ігрофікації, аби утримувати мотивацію. З кінця третього місяця, коли програму вже пройшло понад сто учасників, центр планує залучити випускників у ролі ко-фасилітаторів для нових когорт, створивши «ефект рівного консультанта». Таке коло однолітків-наставників глибше проникає в середовище, де жаргон і гумор є ключами до довіри, а значить – до швидкого зниження опору.

З огляду на результати оцінювання ефективності, психокорекційна програма демонструє статистично значуще зменшення страху смерті, підкріплене суб'єктивною динамікою благополуччя й об'єктивним зміцненням смислової сфери. Найважливіший висновок: масштаби кризи не відмінюють потреб людини у внутрішньому сенсі й навичках емоційної саморегуляції. Поєднання когнітивної роботи, тілесного розслаблення, екзистенційного моделювання та практичної дії створює синергію, коли кожен елемент підсилює інший. Програма доводить, що навіть на тлі ракетних обстрілів і новин про втрати молоді здатна відчувати справжню радість, будувати плани й трансформувати страх смерті з паралізуючої тіні на внутрішній сигнал, який нагадує про цінність сьогоденного дня.

## Висновки до другого розділу

У ході другого розділу було схарактеризовано й емпірично перевірено психологічні особливості страху смерті та спосіб його подолання у вибірці сорока молодих респондентів, обстежених у Психологічному центрі ФОП Жиловська Т. Л. м. Хмельницький протягом лютого-квітня 2025 р. Поєднання чотирьох валідних методик—шкали життєстійкості Коннора-Девідсона, опитувальника сенсу життя MLQ, CISS і шкали страху смерті Темплера—дало змогу отримати багатовимірний портрет танатотривоги в умовах війни. Кількісні показники підтвердили припущення про знижену резилієнтність досліджуваної молоді: середнє значення CD-RISC-25 склало 52 бали із 100 можливих, що відповідає нижньому порогу «помірної життєстійкості». Одночасно виявлено неоднорідність смислової сфери: коефіцієнт «наявності сенсу» ( $M = 4,3$ ) лише трохи не дотягнув до оптимального 4,5, тоді як «пошук сенсу» ( $M = 3,6$ ) виявився істотно нижчим. Це свідчить про певну стабільність уже засвоєних цінностей на тлі приглушеного прагнення до їх оновлення—типову реакцію на тривалу зовнішню загрозу.

Профіль копінг-поведінки, одержаний за CISS, продемонстрував превалювання емоційно-орієнтованих стратегій ( $M = 58$  балів) над проблемно-орієнтованими ( $M = 52$  бали) та знижену частоту ухиляння ( $M = 43$  бали), що є індикатором «розігрітої емоційної системи» на фоні хронічного стресу. Шкала Темплера підтвердила середній, але гетерогенний рівень страху смерті (інтегральний бал 2,8 із 4): найбільш тривожними виявилися пункти щодо болісної та раптової смерті (3,5 і 3,3), а найменш значущими—твердження про тривалу хворобу або філософські роздуми про кінець. Таким чином, на емпіричному рівні підтверджено гіпотезу про взаємозв'язок страху смерті з дефіцитом резилієнтності та смисловим вакуумом, а також про послаблюючу роль конструктивних проблемно-орієнтованих стратегій.

Узагальнюючи, можна констатувати, що друга частина дослідження повністю підтвердила основну гіпотезу. По-перше, страх смерті справді має

індивідуально-психологічну специфіку, опосередковану рівнем життєстійкості, насиченістю смислової сфери та обраними копінг-стратегіями. По-друге, показано, що цілеспрямована психокорекція здатна істотно трансформувати цей комплекс: скоригувати катастрофічні когніції, навчити тіло швидко виходити зі стресу, активізувати пошук нових життєвих смислів і збалансувати копінг-репертуар. Емпіричні результати засвідчують статистично значуще скорочення танатотривоги при одночасному зростанні резилієнтності й смисложиттєвих показників, що разом формують підґрунтя для довгострокової психологічної адаптації. Практичне впровадження програми доводить, що навіть в умовах війни молодь здатна не лише зменшити страх, а й конвертувати кризовий досвід у ресурс персонального зростання та суспільної активності. Отже, другий розділ не лише висвітлив актуальні проблеми молодіжної танатотривоги, а й запропонував дієвий, емпірично підтверджений інструмент їх подолання, що має перспективу масштабування у ширшу реабілітаційну практику.

## ВИСНОВКИ

Отже, на основі проведеного дослідження, можна сформулювати такі висновки:

1. Узагальнюючи опрацьовані теоретичні ракурси, можна стверджувати, що страх смерті розглядається психологією як багатовимірний феномен, котрий поєднує біологічний інстинкт самозбереження, екзистенційну тривогу та соціокультурні смисли; саме тому жоден окремий підхід не дає вичерпної відповіді. Екзистенційна традиція акцентує невідворотність смерті й бачить шлях подолання страху у знаходженні життєвого сенсу, психодинамічна – розкриває несвідомі конфлікти та механізми витіснення, когнітивно-поведінкова школа трактує танатотривогу як продукт катастрофічних переконань, що піддаються раціональній реконструкції, а соціально-екзистенційна Terror Management Theory підкреслює роль культурних «щитів» самоповаги й символічної безсмертності. В умовах сучасної війни їхня інтеграція виявилася найбільш продуктивною: екзистенційні техніки надають сенс, когнітивні – знижують катастрофізацію, психодинамічні – опрацьовують ранні втрати, а соціокультурний вимір активує колективні наративи стійкості. Таким чином, комплексний, міждисциплінарний погляд дозволяє не лише описати страх смерті, а й окреслити практичні шляхи його конструктивної трансформації.

2. Аналіз психологічних механізмів формування страху смерті у кризових умовах війни, можна відзначити, що ключова роль належить сукупній дії біологічної реактивності, когнітивної оцінки небезпеки та соціально-емоційного зараження: прямий сигнал загрози активує інстинкт самозбереження й стресові гормони, суб'єктивні інтерпретації обставин – «я безпорадний, кінець неминучий» – перетворюють тривогу на катастрофічний жах, а масове обговорення втрат і медійна драматизація підсилюють почуття колективної вразливості. Цей страх посилюють інформаційна невизначеність,

брак контролю та повторна експозиція до нагадувань про смерть (сирени, руїни, статистика загиблих), водночас його модулюють особистісні ресурси: резилієнтність, смисложиттєві орієнтири та конструктивні копінг-стратегії здатні «заглушити» паніку, переводячи страх у адаптивне попередження. Тож у воєнних реаліях танатотривога постає як результат інтеракції біологічної готовності реагувати, когнітивно-емоційних сценаріїв інтерпретації й соціального резонатора, а її інтенсивність прямо залежить від балансу між частотою нагадувань про смертельну загрозу та наявністю внутрішніх і зовнішніх психологічних буферів.

3. Проведений огляд засвідчив, що переживання страху смерті молоддю у військовий час суттєво варіює залежно від віку та соціального статусу: підлітки 13–17 років реагують найемоційніше, поєднуючи екзистенційну тривогу з протестними спалахами агресії чи ризиковою поведінкою; молодші студенти і волонтери віком 18–24 років частіше трансформують страх у патріотичний драйв і відчуття місії, але водночас схильні до вигорання через надмірну активність; старша молодь 25–30+ років переживає танатотривогу крізь призму відповідальності за партнерів і дітей, що підсилює страх втрат, однак стимулює прагнення контролю й планування. Соціальний зріз поглиблює картину: внутрішньо переміщені особи мають підвищений рівень нав'язливих спогадів та тривоги за близьких, тоді як мобілізована молодь на фронті стикається зі страхом болісної смерті, компенсуючи його бойовим згуртуванням і професійними навичками; переселенці за кордоном демонструють нижчу особисту, але високу альтруїстичну танатотривогу—вони менше бояться за себе, та постійно хвилюються за родичів удома. Загалом інтенсивність страху в молодіжних групах визначається комбінацією факторів «особиста загроза—соціальна підтримка—життєві ролі», де ближчий контакт із бойовими подіями і слабша мережа підтримки зумовлюють вищу танатотривогу, а чітка рольова ідентичність та колективна діяльність послаблюють її деструктивний потенціал.

4. Емпіричне обстеження 40 молодих респондентів, проведене в Психологічному центрі м. Хмельницького в лютому-квітні 2025 р., показало,

що в умовах війни їхній інтегральний рівень страху смерті становить 2,8 бала з 4 можливих, тобто відповідає середньо-високій танатотривозі, яка найбільше проявляється у страхах раптової та болісної смерті. Життестійкість за CD-RISC-25 виявилась зниженою ( $M = 52/100$ ), смисложиттєвий профіль MLQ засвідчив помірну «наявність сенсу» ( $4,3/7$ ) і дефіцит «пошуку сенсу» ( $3,6/7$ ), а копінг-патерн CISS продемонстрував перевагу емоційно-орієнтованих стратегій над проблемними. Кореляційний аналіз підтвердив, що вищий страх смерті асоціюється з нижчою резилієнтністю ( $r = -0,55$ ) та біднішим смисловим полем ( $r = -0,41$ ), тоді як домінування емоційного копіngu підсилює танатотривогу ( $r = 0,46$ ). Отже, дослідження емпірично довело взаємозв'язок між страхом смерті, життестійкістю, смисложиттєвими орієнтирами та стратегічною поведінкою у стресі, а також окреслило цільові зони для психокорекції: підвищення резилієнтності, активне формування нових життєвих смислів і переорієнтацію копінгів на проблемно-фокусовані дії.

5. Розроблена восьмитижнева психокорекційна програма, що інтегрує когнітивно-поведінкові техніки реструктуризації катастрофічних думок, тілесно-релаксаційні вправи саморегуляції, логотерапевтичне смислотворення та тренування медико-поведінкових навичок першої допомоги, довела свою ефективність у молодіжній вибірці. Програма є найбільш дієвою завдяки модульному формату: психоедукація нормалізує страх, когнітивні та тілесні техніки швидко знижують психофізіологічну напругу, смислові інтервенції відновлюють мотиваційний ресурс, а практичні «плани безпеки» і волонтерські мікропроекти повертають відчуття контролю й корисності. Рекомендується масштабувати курс у гібридному (онлайн-офлайн) форматі, адаптувати зміст під підлітків через арт-терапію та ігрофікацію, а для військових розширити блок тактичної медицини й стисло інтегрувати екзистенційні вправи у періоди ротацій. У стратегічній перспективі програма може стати базовим елементом державної системи психологічної реабілітації молоді, забезпечуючи не лише зниження танатотривоги, а й формування стійкого, смисложивлячого світогляду, необхідного для відбудови країни після війни.