

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ЗВ'ЯЗОК ПРОЯВУ СТРАХУ СМЕРТІ З ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ
ТА СПРИЙНЯТТЯМ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У СТУДЕНТІВ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія дитинства

і сім'ї з основами психотерапії»

Здобувачки вищої освіти

ОС «Магістр»

Анастасії СИРОТИ

Науковий керівник:

асистент кафедри

психології розвитку

Лілія СИРОХА

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку
протокол № __ від _____

Завідувач кафедри:

Наталія ДЕМБИЦЬКА

_____ (підпис)

КИЇВ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВУ СТРАХУ СМЕРТІ З ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА СПРИЙНЯТТЯМ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.....	9
1.1. Теоретичні підходи до вивчення прояву страху смерті та екзистенційної тривоги.....	9
1.2. Теоретичні основи теорії прив'язаності та сприйняття соціальної підтримки	15
1.3 Особливості прояву страху смерті у зв'язку з типом прив'язаності та сприйняттям соціальної підтримки у студентів	25
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВУ СТРАХУ СМЕРТІ З ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА СПРИЙНЯТТЯМ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У СТУДЕНТІВ	32
2.1. Методологічне обґрунтування мети, задач, гіпотез та вибірки емпіричного дослідження.....	32
2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного забезпечення для емпіричного дослідження зв'язку прояву страху смерті з типом прив'язаності та сприйняттями соціальної підтримки у студентів.....	44
2.3. Адаптація методики «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера на україномовній вибірці.....	49
Висновки до другого розділу	58

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВУ СТРАХУ СМЕРТІ З ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА СПРИЙНЯТТЯМ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У СТУДЕНТІВ	60
3.1. Аналіз емпіричних даних дослідження	60
3.2. Результати та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження	75
3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції страху смерті у студентів.....	93
Висновки до третього розділу	97
ВИСНОВКИ	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	102
.....	114

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Сьогодні українське суспільство переживає досвід, який важко порівняти з будь-яким іншим періодом новітньої історії. Повномасштабна війна зруйнувала ілюзію безпеки та стабільності світу, змусивши кожного з нас зіштовхнутися з реальністю, яку в мирний час психіка намагається витіснити на периферію свідомості, - з реальністю смерті. Екзистенційна тривога перестала бути предметом абстрактних філософських роздумів; вона увійшла в повсякденне життя, ставши фоновим, а часто і домінуючим переживанням мільйонів людей. У цьому контексті феномен страху смерті набуває нового звучання: він перестає бути просто невротичним симптомом, перетворюючись на природну реакцію на ненормальні обставини.

Особливого навантаження в цих умовах зазнає студентська молодь. Юність та рання дорослість - це час, який еволюційно призначений для побудови планів на майбутнє, пошуку ідентичності та створення близьких стосунків. Проте війна вносить у цей процес жорсткі корективи, змушуючи молодих людей вирішувати завдання виживання та пошуку сенсів у світі, де майбутнє є невизначеним. Саме тому питання про те, які ресурси допомагають особистості вистояти перед лицем вітальної загрози і не зруйнуватися під тиском страху небуття, стає критично важливим для психологічної науки та практики.

Спостереження за реакціями людей на стрес війни показують, що страх смерті переживається по-різному: когось він паралізує, а когось мобілізує. Це наштовхує на думку, що існують глибинні регулятори цього переживання, які лежать у площині міжособистісних стосунків. Людина - істота соціальна, і перед обличчям небезпеки інстинктивно шукає захисту у «своїх». Тут на перший план виходить поняття соціальної підтримки, яка

часто розглядається як буфер проти стресу. Проте, як показують дослідження, сама по собі наявність оточення не завжди гарантує відчуття безпеки. Вирішальним фактором стає здатність особистості цю підтримку приймати та відчувати, що безпосередньо залежить від сформованого типу прив'язаності.

Теорія прив'язаності дає нам ключ до розуміння того, чому одні люди знаходять розраду у спілкуванні, а інші, навіть маючи друзів та родину, почуваються ізольованими перед загрозою смерті. Тип прив'язаності виступає тією фундаментальною матрицею, яка визначає, чи сприймає людина світ як «безпечну базу», чи як джерело небезпеки. Встановлення взаємозв'язку між глибинними патернами прив'язаності, актуальним сприйняттям соціальної підтримки та інтенсивністю страху смерті дозволить не лише зрозуміти механізми психологічної стійкості сучасної молоді, але й знайти важелі для ефективною психологічної допомоги. Саме необхідність емпіричного вивчення цього тріадного зв'язку в унікальних умовах воєнного часу і зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження:

теоретично дослідити питання страху смерті у студентів та емпірично перевірити, чи є зв'язок між страхом смерті, типом прив'язаності та сприйняттям соціальної підтримки у студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до вивчення страху смерті та екзистенційної тривоги; основ прив'язаності та соціальної підтримки у студентів у зв'язку зі страхом смерті.
2. Розробити емпіричне дослідження зв'язку прояву страху смерті з типом прив'язаності та сприйняттям соціальної підтримки у студентів, сформулювати та обґрунтувати його мету, задачі та гіпотези дослідження;

3. Провести емпіричне дослідження зв'язку прояву страху смерті з типом прив'язаності та сприйняттям соціальної підтримки у студентів;
4. Обробити та інтерпретувати отримані дані, перевірити емпіричні гіпотези та сформулювати висновки наукової роботи;

Об'єкт дослідження:

страх смерті у студентів.

Предмет дослідження:

зв'язок прояву страху смерті з типом прив'язаності та сприйняттям соціальної підтримки у студентів.

Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань нами було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів наукового дослідження.

- теоретичні: для розв'язання поставлених завдань ми використали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення науково-теоретичних даних з питань про зв'язок прояву страху смерті з типом прив'язаності та сприйняттям соціальної підтримки у студентів.
- емпіричні: опитування, що реалізовувалося за допомогою наступного психодіагностичного інструментарію: методика «Страх смерті» (Д. Темплер) – задля вимірювання рівня страху смерті; «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген, адаптація: В.В. Кучина, 2020) - для диференціації базових видів екзистенційної тривоги, включаючи страх смерті; опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, Clark, Shaver, 1998, адаптація М. Казанжи та Ю. Вторнікової, 2022) для дослідження типу прив'язаності; методика

«Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (K. Bartholomew, L. Horowitz, 1991) – для визначення генералізованого типу прив'язаності та «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS (Zimet et al., 1988) для вимірювання сприйняття соціальної підтримки.

У роботі використані наступні засоби математико-статистичної обробки: критерій Колмогорова-Смірнова для аналізу нормальності розподілу вибірок з корекцією Лілієфорса, кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмана, виявлення статистично значущих відмінностей за U-критерієм Манна-Уїтні та регресійного аналізу за коефіцієнтом регресії.

Дослідницька вибірка.

У дослідженні взяли участь 60 студентів, віком від 17 до 24 років. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що *вперше*:

- було проведено комплексне дослідження зв'язку прояву страху смерті з типом прив'язаності та сприйняттям соціальної підтримки у студентів;
- було використано методики психологічного аналізу та оцінки, які дозволили узагальнити та вдосконалити знання про механізми формування та фактори, що впливають на страх смерті серед студентів.

Результати дослідження сприяють кращому розумінню цього явища та розробці ефективних методів психологічної підтримки та корекції, адаптованих до потреб сучасного етапу розвитку суспільства.

Практичне значення роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть мати інтерес для науковців і практиків у різних сферах психології, психологічному консультуванні та психотерапії. Робота також може допомогти у розробці ефективних стратегій психологічної підтримки для молоді, яка переживає страх смерті, та сприятиме покращенню їхнього емоційного благополуччя.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено обґрунтованим вибором основних припущень і обмежень, прийнятих за вихідні, при формулюванні мети та завдань роботи; використанням репрезентативної вибірки та сучасного, валідного та надійного емпіричного інструментарію, а також апробованих та прийнятих у сучасній науці методів математико-статистичного аналізу даних, коректним добром використаних показників і критеріїв; поєднанням теоретичного аналізу з проведенням емпіричного дослідження.

Структура та обсяг роботи.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 122 публікацій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВУ СТРАХУ СМЕРТІ З ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СПРИЙНЯТТЯМ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення прояву страху смерті та екзистенційної тривоги

Люди наділені унікальним даром самоусвідомлення. Проте, за нього ми платимо досить високу ціну, а саме – біль від розуміння кінцевості буття та власної смертності. Жити з цим знанням непросто. І. Ялом писав: «Це все одно що намагатися вдивлятися в сонце – витримати можливо лиш до певного моменту» (Yalom, 2020).

Саме тому існують захисти проти усвідомлення своєї смертності, що засновані на запереченні. Вони добре працюють у нашому звичному житті, але іноді трапляються «збої в механізмі» (Heidegger, 1962). І. Ялом називає це «пробуджувальним переживанням»(Yalom, 2020). Ним може бути досягнення певного віку, загибель близької людини чи пряма загроза життю. Для українців таким пробуджувальним переживанням стала війна. Тому питання страху смерті та екзистенційної тривоги зараз як ніколи виходить на перший план.

При запереченні смерті заперечується також і життя. Заперечення смерті на всіх рівнях – це уникання своєї природи. Це спричиняє все більше звуження поля свідомості та досвіду, обмежує простір розвитку людини.

В своїх більш ранніх наукових працях З. Фройд вважав, що страх смерті – це витік тривоги, яка пов'язана зі страхом кастрації чи розлукою, що зрештою є пов'язаними з едиповими і передедиповими стадіями розвитку лібідо (Фройд, 2019). Згодом вчений зробив висновок, що тривога

та страх – це функція Его, призначення якої в тому, аби попереджати людину щодо наявності загрози, яку необхідно уникнути чи подолати.

З. Фройд виокремлював три основні типи тривоги: реалістична, невротична та моральна (Фройд, 2020). На його думку, саме моральна тривога, яка виникає з Супер-его і перетворюється на страх смерті. Також з'являється концепція потягу до смерті – Танатосу, що знаходиться у постійному конфлікті з потягом до життя – Еросом та має вплив на внутрішню динаміку особистості.

М. Кляйн поглибила розуміння страху смерті в психоаналізі та пояснювала його через функціонування примітивних тривог, які пов'язані з ранніми дитячими переживаннями переслідування (Klein, 1935).

О. Фенікел, послідовник З. Фрейда, заперечував «нормальний страх смерті». На його думку, страх смерті лише маскує інші підсвідомі страхи. Наприклад, страх кастрації, страх втрати любові, страх покарання за бажання чиєсь смерті, страх від свого збудження (Fenichel, 1945).

О. Ранк же писав про страх смерті як про центральний екзистенційний страх, який є тісно пов'язаним зі страхом відокремлення та страхом життя (Rank, 1945). Вчений наголошував на ролі страху смерті у становленні автономії особистості.

А. Адлер досліджував поведінку людей саме в соціальному контексті та визначав страх смерті та думки стосовно смерті скоріше як механізм самозахисту і спосіб захистити престиж особистості (Adler, 1956). На його думку, це лише один з багатьох симптомів неврозу.

К. Юнг займався вивченням колективного несвідомого та вважав, що воно складається з універсальних моделей реакції і сприйняття на події або об'єкти (Jung, 1959). Він досліджував символічний вираз та психологічний сенс смерті у різноманітних культурах, розглядаючи її як один з архетипів.

З точки зору системного підходу та концепції самоорганізації страх смерті розглядається як невірноважений стан, що провокує виникнення

новоутворень в структурі певних психологічних властивостей людини. Таким чином, нерівноважений стан має певну кількість енергії, що розповсюджується в вигляді вчинків, дій, певної поведінки чи спричиняє виникнення новоутворень та нових структур людини. З плином часу вони закріплюються в вигляді рис, стратегій та властивостей поведінки (Мирончак, 2012).

В екзистенційному підході тема страху смерті та екзистенційної тривоги є ключовою. Екзистенційна тривога, з точки зору даного підходу, є нормальною реакцією на усвідомлення фундаментальних даностей буття. І. Ялом виділяє чотири такі кінцеві даності (Yalom, 2020):

- Смерть. Ми знаємо, що зараз існуємо, але настане день, коли ми перестанемо існувати. Від смерті неможливо нікуди сховатися, вона все одно прийде. Це лякаюча правда, яка наповнює нас страхом смерті. Вічне протистояння між усвідомленням невідворотності смерті та бажанням продовжувати жити є центральним екзистенційним конфліктом;
- Свобода. Зазвичай свобода сприймається як виключно позитивне явище. Людина прагнула до свободи в усі часи. Проте, саме в екзистенційному сенсі «свобода» є відсутністю зовнішньої структури. Повсякденне життя будує у нас ілюзію, що світ влаштований по певному плану та зрозуміло організований. Насправді ми не спираємося ні на який ґрунт, бо під нами ніщо, пустота. Усвідомлення цієї пустоти виступає всупереч нашій потребі в структурі та опорі;
- Ізоляція. Екзистенційна ізоляція відрізняється від ізолюваності від людей, наслідком якої є самотність та від внутрішньої ізоляції, тобто від частин власної особистості. Екзистенційна ізоляція є фундаментальною. Сутність її полягає в тому, що наскільки ми б не були близькими з кимось, між нами завжди буде нездоланна прірва.

Кожен в самотності приходить в цей світ і у самотності має його покинути. Екзистенційний конфлікт полягає в усвідомленні абсолютної ізоляції та сильною потребою в захисті, контакті та приналежності до більшого цілого;

- Безсенсовність. Виходячи з попередніх даностей ми розуміємо, що повинні померти, самостійно структуруємо власний всесвіт та кожен фундаментально самотній в цьому байдужому світі. Звідси випливає логічне запитання: «Який тоді сенс нашого існування?». Якщо нічого з самого початку не визначено – кожен з нас повинен самостійно створювати свій сенс.

На думку В. Франкла страх смерті має дуже тісний зв'язок з проблемою сенсу життя (Frankl, 2020). Тобто, чим менше людина усвідомлює сенс, тим більш інтенсивними стають екзистенційні переживання. В. Франкл вважав, що усвідомлення власної смертності може бути не лише як джерело тривоги, але й чинником внутрішнього зростання та особистої відповідальності .

Згідно з І. Яломом страх смерті та екзистенційна тривога – це невід'ємна складова людського існування (Yalom, 2020). Патопсихологія ж виникає тоді, коли людина прагне заперечити чи уникнути цього переживання, використовуючи жорсткі захисні стратегії. Тому психотерапевтична робота спрямовується на те, аби усвідомити і прийняти факт власної смертності.

Основними захисними механізмами, які допомагають людям у боротьбі зі страхом смерті є:

- Ірраціональна глибока віра у власну унікальність. На свідомому рівні людина наче розуміє, що даності буття стосуються кожного, і вона не є виключенням. Проте, глибоко всередині залишається непохитно переконаною, що з нею такого не станеться, вона є виключенням (Solomon et al., 2015).

- Віра в рятівника. Цей захист вважається менш ефективним, ніж віра у власну унікальність, адже в даному випадку людина сфокусована на «могутньому іншому». Тобто, особистість вірить що є сила чи сутність, що завжди захистить, все бачить та нас любить. І що б не сталося, в останній момент ми будемо врятовані. Е. Фромм описує рятівника як «магічного помічника» (Фромм, 2020), але це не обов'язково має бути якась потойбічна істота. Це може бути кохана людина, лідер, лікар чи будь-хто інший. Таким чином, цей захист є менш надійним та накладає певні обмеження на особистість.

С. Кьєркегор виокремлював «емпіричний» страх, який є спричиненим конкретною ситуацією або об'єктом та «невизначений» страх, спричинений усвідомленням людини про власну обмеженість і беззахисність перед смертю (Kierkegaard, 1844).

М. Хайдеггер вважав, що страх може розкривати перед особистістю її останню можливість, тобто смерть, яку вчений сприймає як невід'ємну частину буття (Heidegger, 1962).

В. Франкл акцентує увагу не лише на проблемі страху смерті, але й на пошуку сенсу життя (Frankl, 2020). На його думку, лише усвідомлення людиною обмеженості життя та страх смерті дають можливість наповнити існування значенням. На його думку. «воля до сенсу» - це первинна мотиваційна сила людини, вона є основою психологічної стійкості. Вчений наголошував: «Коли ми більше не здатні змінити ситуацію, ми стикаємося з викликом змінити себе». В цьому й полягає основний принцип екзистенційної стійкості.

В. Франкл також ввів поняття «екзистенційний вакуум», тобто стан, при якому людина відчуває безсенсовність життя, що є причиною більшості неврозів та значно знижує стійкість особистості (Frankl, 2023). Вчений пропонує три шляхи знаходження сенсу:

1. Створення чого-небудь, що може виходити за межі нас самих. Це може бути мистецтво, робота чи вклад у суспільство;
2. Досвід любові, краси, глибоких міжособистісних зв'язків, істини;
3. Власне ставлення до страждань, яких неможливо уникнути, збереження власної гідності у тяжких обставинах.

В. Романець також пише про трансформацію страху смерті. Він описує його як наймогутніше почуття, що неможливо зруйнувати жодними переконаннями чи філософією, оскільки це стосується припинення існування особистості (Роменець, 2003). Проте, на думку вченого його можна перетворити: «Героїзм може містити страх смерті як силу, яка ним рухає. Забрати від героїзму страх смерті – все одно що втратити героїзм».

Р. Мей розмежовував поняття нормальної екзистенційної тривоги, що є нормальною реакцією на загрозу існуванню і цінностям особистості, і невротичної тривоги, яка може виникати від уникнення конфронтації з екзистенційною реальністю (May, 1950). На думку вченого, суть психологічної стійкості полягає не в тому, аби усувати тривогу, а в здатності працювати з цією тривогою конструктивно.

П. Тіліх виокремив три види екзистенційної тривоги, які співвідносяться з трьома загрозами існуванню людини (Тіліх, 2013): тривога смерті і долі (стосується загрози перед небуттям та втрати фізичного існування); тривога безсенсовності і порожнечі (загроза втратити духовний сенс); тривога засудження і провини (загроза нашому моральному «Я» та відчуття нереалізованості свого потенціалу).

Е. Кюблер-Росс досліджувала як смертельно хворі люди реагують на свою екзистенційну ситуацію (Kübler-Ross, 1969). Вчена виділила п'ять етапів прийняття людиною своєї смерті: заперечення, гнів, торг, депресія та власне прийняття. Отже, взаємодія особистості з власною екзистенцією має динамічний характер.

А. Ленгле виділив чотири Фундаментальні мотивації, що передбачають здійснення екзистенції у 4 різних вимірах (Längle, 2002):

1. Я у світі, що має потребу в опорі, просторі та захисті;
2. Я у житті – потреба в стосунках, близькості, часу;
3. Я з собою – визнання цінності, увага, повага;
4. Я з сенсом і майбутнім – наявність цінностей, системи взаємозв'язків і поля реалізації у майбутньому.

Отже, будь-яка даність людського існування – смерть, ізоляція, свободачи абсурдність буття– обумовлюють виявлення у людини так званої екзистенційної тривоги, спричиняють виникнення внутрішніх особистісних конфліктів і, унаслідок свого всеохоплюючого характеру, впливають на різноманітні сфери життя особистості.

1.2. Теоретичні основи теорії прив'язаності та сприйняття соціальної підтримки

Теорія прив'язаності і концепція соціальної підтримки займають важливе місце у сучасній психології особистості, віковій психології та клінічній психології. Обидва напрями сфокусовані на аналізі міжособистісних зв'язків як ключового чинника емоційної регуляції, психологічної безпеки та адаптації особистості до стресових і екзистенційно загрозливих умов, зокрема пов'язаних із переживанням страху смерті та екзистенційної тривоги.

В 1936 році під час вивчення дітей, що виховувалися без батьків, Дж. Боулбі помітив, що такі діти частіше мають різноманітні емоційні проблеми та не можуть встановити тривалі близькі стосунки з оточуючими. Подібні симптоми вчений спостерігав і в дітей, що деякий час росли у нормальній сім'ї, проте потім надовго були розлучені зі своїми батьками.

Дж. Боулбі вважав, що поведінку людини можливо зрозуміти, лише дослідивши її середовище адаптації (environment of adaptedness), тобто

базове середовище, у якому людина формується. Аби забезпечити собі захищеність, в період розвитку дитині потрібно знаходитись поруч з дорослими. Якщо раптом вона втрачає контакт з ними, то може не вижити.

Таким чином, в дітей має бути сформована поведінка прив'язаності (attachment behaviors). Це можуть бути сигнали або жести, які забезпечують та підтримують близькість дитини з дорослими. В ранньому віці у дітей це проявляється посмішкою, чіплянням, плачем, лепетанням чи наслідуванням.

На думку Дж. Боулбі, фокус на основному об'єкті прив'язаності, що з часом викликає бажання бути поруч, може відповідати імпринту в тварин. Схожим чином в дітей відбувається формування імпринту на конкретний об'єкт прив'язаності, після чого малята починають наполегливо слідувати за певним родичем у ситуації коли той віддаляється. В своїх наукових роботах вчений свідомо використовував такі етологічні терміни як «імпринт» та «інстинкт» в широкому розумінні, бо дані поняття є властивими й загалом людській поведінці.

Таким чином, як еволюційний продукт, маленька дитина має інстинктивну потребу в тому, аби залишитися поруч з тим з дорослих, на якого у неї був сформований імпринт. Без даної потреби люди як вид не змогли би вижити.

Існують чотири фази процесу формування прив'язаності:

1. Фаза 1 відбувається з народження до трьох місяців. Вона характеризується нерозбірливою реакцією на людей. Немовлята проявляють різноманітні реакції на людей, проте зазвичай можуть реагувати однаковими базовими способами;

2. Фаза 2 проходить з трьох до шести місяців. Вона характерна фокусуванням уваги вже на знайомих людях. З третього місяця поведінка малюка змінюється і багато рефлексів зникає. Наприклад, рефлекс Моро, пошуку та чіпляння. Але для теорії прив'язаності найважливішим є те, що

соціальні реакції дитини поступово стають вибірковими. Відбувається звуження реакцій немовлятами;

3. Фаза 3 спостерігається в проміжку з шести місяців до трьох років. Вона полягає в активному пошуку близькості та інтенсивній прив'язаності. З шостого місяця прив'язаність малюка до конкретної людини починає ставати все сильнішою та інтенсивнішою. Дитина може голосно плакати, таким чином демонструючи свою тривогу від розлуки (separation anxiety) в момент коли мама йде з кімнати. Ще більш помітною прив'язаність дитини до батьків стає орієнтовно з сьомого чи восьмого місяця, коли з'являється страх незнайомих (fear of strangers). Окрім сильних емоцій у вісім місяців малюки починають повзати. Прив'язаність проявляється у тому, що вони можуть активно повзти вслід за мамою чи іншим родичем, який покидає кімнату. З появою здатності ходити поведінка малюка трансформується у систему, яка коригується певною метою. Це означає, що дитина може стежити за тим, де перебуває один з батьків і в момент коли той буде збиратися вийти, почати наполегливо «прямувати» вслід за ним, коригуючи власні рухи, поки дорослий не буде поруч. При цьому дитина, наближаючись, зазвичай простягає руки, прагнучи, щоб її взяли на руки;

4. Фаза 4 триває з трьох років і аж до завершення дитинства. Вона відрізняється партнерською поведінкою. Дж. Боулбі зазначав, що про 4 фазу прив'язаності досить багато відомо, проте практично нічого щодо прив'язаностей в подальшому житті. Але ми точно знаємо, що вона продовжує відігравати дуже важливу роль. Підліток позбавляється від домінування батьків, проте формує прив'язаність до осіб, що замінюють значимих дорослих. Дорослі люди вважають що вони незалежні, хоча так само шукають підтримки та близькості з коханими людьми у кризові періоди. Щодо літніх людей, то вони з часом все сильніше потребують молодого покоління.

Отже, згідно з теорією Дж. Боулбі можна зазначити, що прив'язаність – це вроджена мотиваційна система, яка є спрямованою на підтримку близькості зі значущою фігурою, аби забезпечити безпеку і виживання. На думку вченого, за допомогою раннього досвіду стосунків між значущим дорослим та дитиною формуються внутрішні робочі моделі, тобто певні когнітивно-емоційні уявлення стосовно себе і стосовно інших. В подальшому вони мають суттєвий вплив на способи подолання тривоги та міжособистісні відносини впродовж всього життя людини.

М. Ейнсворт зробила дуже вагомий вклад в розвиток теорії прив'язаності, значно розширивши її та виділивши певні стилі прив'язаності. А саме: надійний, тривожно-амбівалентний та уникаючий.

У Балтиморі вчена починала своє дослідження 23 малюків з сімей середнього класу і їхніх матерів. Експеримент М. Ейнсворт засновувався на певним чином організованій процедурі, що мала назву «Незнайома ситуація» (Strange Situation). Вона полягала в серії з 8 епізодів тривалістю по три хвилини кожен, в яких відбувалася взаємодія між півтора-дворічними дітьми та їх мамами під час незнайомої ситуації і в присутності певної незнайомої людини.

Якість прив'язаності дитини визначалась за допомогою таких основних показників: реакція дитини на розлуку з мамою та реакція дитини на повернення мами. Тобто, прив'язаність розглядається з точки зору двох вимірів: тривога від розставання і відчуття дискомфорту через близькість. В результаті вищезазначених досліджень М. Ейнсворт прийшла до висновку, що поряд з турботливими та чутливими матерями виростають впевнені діти, у яких є відчуття безпеки і надійна прив'язаність. За даними дослідження, це характерно для 65-70 % малюків віком одного року. Під час виконання когнітивних задач дитина, що має надійний стиль прив'язаності відрізняється опорою на власні сили та достатньо сильною впевненістю. В певних соціальних ситуаціях, таких як літні табори, вони

зазвичай отримували високі оцінки за лідерство та дружелюбність. Це підтверджує припущення М. Ейнсворт про те, що найбільш здоровий патерн розвитку демонструють діти з надійним стилем прихильності.

Унікаючий стиль прив'язаності. Ті матері, які мали тенденцію до нехтувань та обмежень, втручалися в усе, мали невпевнених дітей з ненадійною прив'язаністю, що мали відчуття небезпеки. Під час проходження дослідження у «незнайомій ситуації», такі діти здавалися достатньо незалежними. Коли вони заходили в ігрову кімнату, то одразу починали вивчення іграшок. Малюки не підходили до матері та ніби не помічали її. В момент, коли матір виходила з кімнати, вони не виявляли занепокоєння та не намагалися наблизитися до неї, коли вона поверталася. У ситуації, коли мама хотіла взяти їх на руки, дитина намагалася уникнути цього. При цьому малюк міг відводити погляд чи почати вириватися з обіймів. Такий стиль прив'язаності був виявлений у 20 % дітей.

М. Ейнсворт приходять до висновку, що оскільки цими дітьми настільки часто нехтували раніше, вони почали витісняти власну потребу в своїй матері, щоб уникнути можливих розчарувань в майбутньому. При її поверненні дитина відмовлялася дивитися на маму, заперечуючи свої почуття. На думку Дж. Боулбі, подібна обороняюча поведінка в подальшому закріплюється і стає основною частиною особистості. У дорослому віці такі діти стають відчуженими та нездатними вірити іншим настільки, аби встановити якісь близькі тісні стосунки.

Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності. Якщо у матері була непослідовна чи непередбачувана поведінка, у дитини формується напружене та нестійке ставлення до неї. Така матір зазвичай могла спілкуватися з дитиною дуже непослідовно. В один момент вона могла проявляти чуйність та ласкавість, а в інший навпаки. Саме через таку непослідовність у дитини формується невпевненість в тому, чи буде її мама поруч, у той час коли вона її потребуватиме. Такі діти відрізняються

сильним бажанням, щоб мама була поблизу. Це бажання лише посилюється під час незнайомої ситуації. Такі малята сильно переживають, коли матір виходить з ігрової кімнати та рішуче прагнуть до відновлення з нею контакту, а під час повернення можуть також вилити на неї власний гнів.

Згодом К. Газан та Ф. Шейвер також розширили класичну типологію прив'язаності та додали дезорганізований стиль. Він об'єднує певні суперечливі риси тривожно-амбівалентного та уникаючого стилів. Для нього є характерним відсутність стабільної стратегії щодо емоційної регуляції в близьких стосунках людини. Такі люди одночасно бажають близькості і водночас відчувають сильний страх перед цією близькістю, що в свою чергу спричиняє непослідовну та хаотичну поведінку в взаємодії з партнером. (Hazan & Shaver, 1987)

Отже, надійна прив'язаність характеризується відчуттям базової безпеки і здібністю ефективно регулювати власні емоції, тоді як ненадійні стилі прив'язаності мають зв'язок з підвищеним рівнем тривоги людини, страхом втрати і постійними труднощами в встановленні близьких стосунків з іншими. (Hazan & Shaver, 1987)

Дезорганізований стиль прив'язаності виникає внаслідок раннього травматичного досвіду. Це могло бути фізичне чи емоційне насильство, непередбачувана поведінка батьків чи нехтування. В даному випадку значущий дорослий є одночасно джерелом і безпеки і загрози. Ця ситуація унеможлиблює формування узгодженої моделі взаємодії. У дорослих людей це проявляється в труднощах з довірою, різких змінах емоцій, страху відторгнення та схильності до нестабільних але інтенсивних стосунків (Main & Solomon, 1990)

Також люди з дезорганізованим стилем прив'язаності мають підвищений ризик розвитку емоційних розладів, проблеми з самооцінкою та складнощі у усвідомленні та вербалізації своїх переживань. (Main & Solomon, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991)

Бартолом'ю і Горовіц розробили модель прив'язаності дорослих людей. Вона ґрунтується на образі себе та образі інших та включає:

1. Надійний стиль прив'язаності – це позитивний образ інших і себе. Такі люди відчують себе комфортно під час близькості та під час автономії;

2. Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності – це позитивний образ себе та негативний образ інших. Проявляється в залежності та страху бути відторгнутим;

3. Уникаючий стиль прив'язаності – це негативний образ інших. Людина відчуває бажання відсторонитися та знецінює емоційну близькість;

4. Дезорганізований стиль прив'язаності – це негативний образ інших та негативний образ себе. Проявляється нестабільністю в стосунках.

Існує також двовимірна модель, що включає уникнення та тривожність. Особистість, що має високий рівень уникнення, схильна до дистанціювання та емоційної деактивації, в той час як особистість з високим рівнем тривожності проявляє залежність, надмірну емоційність та страх покинутості.

Вагомий внесок в розвиток теорії прив'язаності зробили також дослідження, що описали динаміку стилів прив'язаності. За результатами цих досліджень було визначено, що не дивлячись на те, що патерни прив'язаності відносно стабільні, вони мають властивість змінюватися у бік більш надійної прив'язаності шляхом отримання тривалого досвіду стабільних, підтримувальних стосунків чи психотерапії. Так само зміни можуть відбутися й у сторону більш ненадійної, якщо людина отримає досвід певних травматичних подій.

Таким чином, стиль прив'язаності не є фіксованою рисою, а скоріше гнучкою системою адаптації, що може реагувати на різні життєві обставини. Теорія прив'язаності дає пояснення моделі поведінки людини в стосунках та механізми підтримки та побудови міжособистісних зв'язків.

За допомогою даної теорії ми можемо краще зрозуміти, яким чином ранній досвід може визначити здатність людини до автономії, близькості, емоційної регуляції чи переживання самотності.

Згідно з дослідженнями прив'язаності дорослих людей, той стиль прив'язаності, який був сформований у дитинстві, проявляється надалі в дорослих романтичних стосунках, дружбі, стосунках з дітьми. Люди з надійним типом прив'язаності мають нижчий рівень суб'єктивної самотності, більш ефективну емоційну регуляцію, позитивну самооцінку та відкритість щодо близькості. Вони можуть краще витримувати своє перебування на самоті, при цьому вміють зберігати внутрішнє відчуття достатньої емоційної підтримки.

Люди з унікаючим стилем прив'язаності мають пригнічену потребу у близькості і нижчий емоційний інтелект. Вони можуть здаватися самодостатніми, але глибоко всередині відчувати себе самотніми. Цю самотність вони зазвичай не можуть визнати чи витісняють.

Люди з тривожно-амбівалентним стилем прив'язаності мають сильний страх покинутості, гіперчутливість до навіть невеликої дистанції в стосунках і надмірну емоційну залежність. Вони можуть частіше переживати самотність, не дивлячись на наявність та якість близьких стосунків, адже на глибинному рівні мають очікування, що їх потреби все одно не будуть задоволені. Це може ще більше посилюватися під час зниження соціальної підтримки.

Підтримка іншого – це основна форма взаємодії людей, що має прояв через певну поведінку і дії. Наприклад, інформування, переконання або розваги. Будь-які підтримуючі взаємодії є дуже важливою частиною нашого життя (Burleson & MacGeorge, 2002). Суть соціальної підтримки полягає в тому, що люди мають покладатися одне на одного, аби задовільнити свої базові потреби (Cutrona, 1996). Це дає можливість людям відчувати турботу, любов та приналежність до спільноти (Cobb, 1976).

Не дивлячись на те, що серед науковців більш-менш досягнута загальна узгодженість стосовно певних характеристик соціальної підтримки, ми маємо велику кількість її визначень. Наприклад, Берлесон та Сюй (Xu and Burleson, 2001) визначають соціальну підтримку як допомогу, що люди надають одне одному, аби допомогти впоратися з вимогами певної ситуації та змінами у житті.

Під час зіткнення з викликами, людям буває непросто самотійно подолати ці труднощі. Тоді з'являється потреба в допомозі, яку ми вважаємо формою соціальної підтримки. На думку Каплана, постійні соціальні групи, що дають можливість її членам отримувати підтвердження власних очікувань стосовно інших і зворотній зв'язок стосовно себе, складає соціальну підтримку (Caplan, 1974). Але соціальна підтримка – це не лише допомога в стресових чи складних ситуаціях. Вона може бути присутня в взаємодії між людьми у різний час та забезпечувати взаємообмін підтримкою і допомогою регулярно.

Ріттенауер та Мартін (Rittenour and Martin, 2008) вважають, що в галузі комунікацій соціальна підтримка охоплює співчуття, емпатію, співпереживання, турботу, заохочення іншої людини та підтвердження почуттів. Вона виражається крізь різноманітні емоції, що можуть надихати людей підтримувати інших.

Каплан, Кассел та Гор (Kaplan, Cassel and Gore, 1977) зазначають, що суть соціальної підтримки полягає в задоволенні базових потреб людини, таких як повага, визнання, допомога від значущого іншого. Таким чином, соціальна підтримка пов'язана з відчуттям людиною задоволення від взаємин з тими, хто надавав чи отримував цю допомогу.

Згідно з Сюй та Берлсон (Xu and Burleson, 2001), соціальна підтримка полягає у допомозі людині з вирішенням проблем в нестабільних обставинах. Проте, більшість дослідників наголошують на тому, що

соціальна підтримка – це, перш за все, форма позитивної взаємодії, яка відбувається у безперервних життєвих обставинах.

Кутрона (Cutrona, 1996) виділила основні два типи соціальної підтримки. Перший характеризується постійною міжособистісною допомогою, яка може сприяти благополуччю особистості, підвищуючи впевненість в собі та створюючи відчуття безпеки. Другий полягає в надаванні швидкої допомоги в стресових чи кризових ситуаціях.

Соціальна підтримка розглядається також в двох аспектах. А саме: отримана чи надана підтримка (Wethington & Kessler, 1986). Отримана соціальна підтримка забезпечує відчуття особистості, що її цінують, люблять близькі, родина чи друзі, у той час як надана підтримка скоріше про реальну допомогу чи поради, що надаються іншим. За результатами даних досліджень соціальна підтримка може відігравати ключову роль в відновленні здоров'я людини, допомагаючи їм в одужанні від хвороб. Також соціальна підтримка значною мірою знижує рівень стресу.

Існують різні джерела соціальної підтримки. Серед них виділяють підтримку партнера, батьків, друзів, і кожне з них по-різному впливає на людину. Інформаційна підтримка, що надавалася експертами, в більшості випадків більш впливова в порівнянні з аналогічною підтримкою від не експертів, наприклад, членів сім'ї або друзів. Але, наприклад, у разі хвороби підтримка партнера є набагато важливішою, ніж від будь-кого іншого (Kerns & Turk, 1984; Manne & Zautra, 1989; Ptacek, Pierce, Dodge, & Ptacek, 1997).

Для молодих людей підтримка з боку друзів є кориснішою для благополуччя, ніж та ж підтримка від членів родини (Korkiamaki, 2011). Це пояснюється тим, що в молоді відчуття приналежності і розвиток соціальних навичок відбувається саме у зв'язку з взаємодією з однолітками.

Кобб (Cobb, 1976) виділив такі види соціальної підтримки: інструментальна, емоційна, підтримка самооцінки, мережева, матеріальна

та активна підтримка. На його думку, особливістю активної підтримки є дії. Наприклад, догляд мами за немовлям. А матеріальна підтримка – це надання послуг або продуктів.

1.3 Особливості прояву страху смерті у зв'язку з типом прив'язаності та сприйняттям соціальної підтримки у студентів

Синтезуючи теоретичні положення, розглянуті у попередніх підрозділах, ми підходимо до ключового питання нашого дослідження: чи можуть якість міжособистісних стосунків та суб'єктивне відчуття підтримки здатні трансформувати глибинний, онтологічний жах небуття у контрольоване переживання. Якщо теорія управління жахом (ТМТ) стверджує, що культура та самооцінка є основними буферами проти страху смерті, то теорія прив'язаності пропонує більш біологічно детермінований і, водночас, більш інтимний механізм захисту - близькість з іншою людиною. В умовах, коли зовнішні опори (стабільність світу, соціальні інститути) хитаються, саме міжособистісний простір стає тією "останньою барикадою", де психіка шукає порятунку від екзистенційної тривоги.

Соціальна підтримка в контексті танатичної тривоги не є простою сумою контактів чи наявністю людей навколо. Це складний психологічний конструкт, який функціонує як динамічний процес обміну емоційними, інструментальними та інформаційними ресурсами. Науковці все частіше розглядають соціальну підтримку не як зовнішній факт, а як внутрішнє переконання особистості у тому, що вона є цінною, коханою та частиною мережі зобов'язань (Cobb, 1976). Саме це суб'єктивне відчуття "включеності" виступає потужним анксиолітиком. Коли індивід стикається з нагадуванням про власну смертність, спрацьовує еволюційно закріплений механізм пошуку близькості. Як зазначав Боулбі, загроза життю автоматично активує систему прив'язаності, змушуючи нас шукати фізичної або ментальної присутності фігури прив'язаності (Bowlby, 1980).

Тут ми спостерігаємо цікавий парадокс, який детально описують Мікулінсер та Флоріан. З одного боку, усвідомлення смерті підштовхує людину до соціуму, до злиття з групою чи партнером, що дає ілюзію "символічного безсмертя" через приналежність до чогось більшого, ніж власне "Я". З іншого боку, ефективність цього захисту критично залежить від патерну прив'язаності, сформованого в ранньому дитинстві. Соціальна підтримка працює як буфер лише тоді, коли індивід здатен її прийняти та інтерналізувати, а це, своєю чергою, є прерогативою осіб з надійним (безпечним) типом прив'язаності (Mikulincer & Shaver, 2007).

Особи з надійною прив'язаністю володіють унікальним ресурсом - інтерналізованим образом "безпечної бази". Дослідження показують, що навіть проста візуалізація обличчя близької людини або згадка про неї знижує рівень фізіологічного збудження та тривоги у відповідь на загрозу смерті. Для "надійних" людей смерть не асоціюється з тотальною самотністю чи відкиненням. Їхня психічна структура дозволяє їм використовувати соціальну підтримку конструктивно: вони не бояться просити про допомогу, вони вірять у щирість намірів партнера і, що найважливіше, вони здатні заспокоюватися, отримавши цю підтримку (Mikulincer, Florian, & Hirschberger, 2003). У їхньому випадку соціальна підтримка валідизує їхнє існування, надаючи життю сенсу, який протистоїть абсурду небуття.

Діаметрально протилежну картину ми бачимо у представників ненадійних типів прив'язаності, для яких соціальна підтримка стає не стільки ресурсом, скільки джерелом додаткової напруги. Розглянемо детальніше тривожно-амбівалентний тип. Для таких осіб страх смерті часто конвертується у страх сепарації. Смерть сприймається ними не просто як кінець біологічного існування, а як остаточне, безповоротне покидання. Парадокс полягає в тому, що висока потреба у близькості у "тривожних"

людей поєднується з хронічною невпевненістю в доступності об'єкта прив'язаності. В ситуації екзистенційної загрози вони демонструють стратегію гіперактивації: вони чіпляються за партнера, вимагають постійних підтверджень любові та присутності, але при цьому не можуть отримати повного заспокоєння. Соціальна підтримка для них схожа на воду, що ллється у діряве відро - скільки б її не було, внутрішня порожнеча та тривога не зникають (Shaver & Mikulincer, 2002). Більше того, їхній страх втратити об'єкт прив'язаності може бути настільки сильним, що він затьмарює навіть інстинкт самозбереження.

Ще складніша динаміка спостерігається у осіб з унікаючим типом прив'язаності. Їхня основна стратегія захисту - деактивація системи прив'язаності та опора на себе. Зіткнувшись із думками про смерть, вони намагаються придушити їх, дистанціюючись від власних емоцій та від інших людей. На свідомому рівні такі особи можуть декларувати низький рівень страху смерті та байдужість до соціальної підтримки, стверджуючи, що вони "впораються самі". Проте дослідження з використанням когнітивних навантажень свідчать про інше: на несвідомому рівні страх смерті у них надзвичайно високий, але він витіснений (Fraley et al., 1998). Для "унікаючих" осіб соціальна підтримка є небезпечною, оскільки вона вимагає визнання власної вразливості та залежності від іншого, що суперечить їхньому захисному "Я-образу". Відтак, в ситуації реальної загрози життю (наприклад, війна чи хвороба) їхня система захисту може "зламатися", призводячи до раптового і неконтрольованого прориву травматичної тривоги.

Варто також звернути увагу на роль соціальної підтримки у формуванні системи сенсів. Згідно з теорією Ялома, одним із вимірів екзистенційного страху є страх безглуздості (Yalom, 1980). Соціальні зв'язки надають життю структуру та мету. Ми живемо "для когось" або "разом з кимось". Відчуття, що ти потрібен іншим, що твоє життя вплетене

в тканину життя інших людей, створює потужну противагу ідеї про те, що зі смертю все зникає. Це перегукується з концепцією "розширеного Я", коли людина відчуває своє продовження у дітях, учнях, творчих проєктах чи просто у пам'яті друзів. Для студентського віку, який є фокусом нашого дослідження, цей аспект є критично важливим. Період юності та ранньої дорослості - це час активної побудови ідентичності не лише через професійну реалізацію, а й через інтимність та приналежність до групи (Erikson, 1968).

Студентство як особливий віковий та соціальний етап характеризується сепарацією від батьківської сім'ї та пошуком нових фігур прив'язаності. У цей період відбувається трансформація ієрархії соціальної підтримки: батьки поступово відходять на другий план (хоча і залишаються фундаментом безпеки), а на перший план виходять романтичні партнери та друзі. Саме якість цих нових горизонтальних зв'язків стає визначальним фактором психологічного благополуччя. Якщо студент не здатен побудувати надійні стосунки з однолітками (через ненадійний тип прив'язаності або соціальну ізоляцію), він опиняється в ситуації "екзистенційного вакууму" (Frankl, 1985). В умовах війни, коли смерть перестає бути абстрактним філософським поняттям і стає частиною повсякденної реальності, відсутність адекватної соціальної підтримки може призвести до патологізації страху смерті, розвитку панічних атак, депресії та втрати життєвих орієнтирів.

Цікавим є погляд на взаємодію прив'язаності та підтримки через призму культурного контексту. В індивідуалістичних культурах акцент робиться на автономії, тоді як у колективістичних - на взаємозалежності. Україна, перебуваючи на перетині цих культурних кодів, та ще й у стані війни, демонструє унікальний феномен "згуртування навколо прапора" та посилення горизонтальних зв'язків. Можна припустити, що в умовах спільної загрози роль соціальної підтримки як буфера страху смерті зростає

експоненційно. Спільне переживання небезпеки, волонтерство, взаємодопомога - усе це форми соціальної активності, які не лише надають інструментальну допомогу, а й лікують екзистенційний страх через відчуття єдності (Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, 1991). Однак, чи працює цей механізм однаково ефективно для всіх типів прив'язаності? Чи здатна загальна соціальна згуртованість компенсувати індивідуальну ненадійну прив'язаність? Це питання залишається відкритим і потребує емпіричної перевірки.

Важливим аспектом є також якість самої соціальної підтримки. Дослідження показують, що "нав'язлива" або неадекватна підтримка може мати зворотний ефект. Для людини, яка боїться смерті, фрази на кшталт "все буде добре" або "не думай про це" можуть сприйматися як знецінення її почуттів, що лише посилює почуття ізоляції (самотність у натовпі). Справжня підтримка, яка здатна знизити танатичну тривогу, передбачає емпатійне слухання, валідизацію страхів та "спільне буття" у моменті тривоги. Здатність надавати таку підтримку також корелює з надійним типом прив'язаності. Тобто, ми маємо справу з двостороннім процесом: надійні люди краще приймають підтримку і краще її надають, створюючи навколо себе "кола безпеки".

Підсумовуючи теоретичний аналіз, можна виділити кілька ключових положень, які стануть основою нашого емпіричного дослідження. По-перше, страх смерті не є ізольованим внутрішньопсихічним феноменом; він глибоко вкорінений у соціальний контекст і регулюється через систему значущих стосунків. По-друге, тип прив'язаності виступає своєрідним фільтром, через який людина сприймає загрозу небуття і доступність допомоги. Надійна прив'язаність діє як природний амортизатор екзистенційної тривоги, дозволяючи використовувати соціальну підтримку як ефективний копінг-ресурс. Ненадійні типи прив'язаності (тривожний та

уникаючий) створюють специфічні вразливості: або через нездатність заспокоїтися навіть за наявності підтримки, або через відмову від неї.

Таким чином, логіка нашого дослідження вибудовується навколо припущення, що сприйняття соціальної підтримки та тип прив'язаності є взаємопов'язаними предикторами рівня страху смерті у студентів. Ми припускаємо, що високий рівень соціальної підтримки може пом'якшувати (модерувати) зв'язок між ненадійною прив'язаністю та страхом смерті, але характер цієї взаємодії потребує детального вивчення. Особливо актуальним це стає в контексті сучасної української реальності, де студенти змушені вирішувати завдання вікового розвитку (сепарація, інтимність, пошук сенсу) під тиском постійної вітальної загрози.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив нам окреслити складну архітектуру взаємозв'язків між досліджуваними феноменами, проте для розуміння реальної картини необхідно перейти від теоретичних конструктів до конкретних емпіричних фактів. Як саме розподіляються типи прив'язаності серед сучасних українських студентів? Які джерела соціальної підтримки (сім'я, друзі, партнери) є найбільш значущими для зниження страху смерті? Чи існують гендерні відмінності у цих процесах? Відповіді на ці питання вимагають ретельно спланованого емпіричного дослідження, методологію та організацію якого ми розглянемо у наступному розділі.

Висновки до першого розділу

У першому розділі ми здійснили теоретико-методологічний аналіз проблеми страху смерті у взаємозв'язку з особистісними та соціальними факторами.

1. Було з'ясовано, що страх смерті є фундаментальною екзистенційною данністю, яка може проявлятися як у формі конструктивної усвідомленості скінченності буття, так і у формі деструктивної невротичної тривоги. Сучасні підходи (ТМТ, екзистенційна психологія) розглядають його як базову мотиваційну силу людської поведінки.

2. Аналіз теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Мікулінсер) показав, що патерни близьких стосунків, сформовані в ранньому дитинстві, формують стійкі внутрішні робочі моделі, які визначають стратегії регуляції стресу в дорослому віці. Надійна прив'язаність є основою психологічної стійкості.

3. Встановлено, що соціальна підтримка та тип прив'язаності функціонують як взаємопов'язана система захисту від екзистенційної тривоги. Надійна прив'язаність сприяє ефективному використанню соціальних ресурсів для зниження страху смерті, тоді як ненадійні типи характеризуються дезадаптивними стратегіями (гіперактивація або деактивація страху).

Вищезазначене обґрунтовує необхідність емпіричного вивчення особливостей цього взаємозв'язку у студентської молоді, що і стане предметом нашого дослідження у наступних розділах.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВУ СТРАХУ СМЕРТІ З ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СПРИЙНЯТТЯМ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У СТУДЕНТІВ

2.1. Методологічне обґрунтування мети, задач, гіпотез та вибірки емпіричного дослідження

У попередньому розділі ми детально розглянули феноменологію страху смерті, проаналізували його екзистенційну природу та зв'язок із фундаментальними потребами людини у безпеці та близькості. Тепер же перед нами постає завдання перекласти ці складні теоретичні конструкти на мову конкретних вимірюваних показників, сформувавши чіткий дизайн дослідження та визначити ту аудиторію, чий переживання стануть основою для наших висновків.

Логіка нашого наукового пошуку диктує необхідність не просто зафіксувати наявний рівень танатичної тривоги у сучасного студентства, а зрозуміти глибинні механізми, які можуть посилювати або ж, навпаки, амортизувати цей страх. Ми виходимо з того, що страх смерті не існує у вакуумі. Він завжди вплетений у контекст людських стосунків. Саме тому центральною віссю нашої методології стає ідея про те, що якість нашої прив'язаності до інших людей та суб'єктивне відчуття соціальної підтримки є тими самими факторами, що визначають нашу здатність дивитися у вічі неминучому без панічного жаху.

Мета емпіричного дослідження.

Виходячи з вищезазначеного, мета нашого емпіричного дослідження була сформульована як виявлення та аналіз зв'язку прояву страху смерті з типом прив'язаності та особливостями сприйняття соціальної підтримки у

студентів. Нам важливо не лише констатувати наявність кореляцій, а й спробувати інтерпретувати їх крізь призму теорії прив'язаності Дж. Боулбі та концепцій екзистенційної психології.

Для досягнення цієї мети ми визначили низку конкретних цілей, реалізація яких дозволить нам побудувати картину досліджуваного явища:

1. Емпірично виміряти рівень страху смерті та екзистенційної тривоги у вибірці студентів.

Це базове завдання, яке дасть нам точку відліку: наскільки взагалі ця тема є актуальною та болючою для молоді, яка перебуває на етапі активного становлення та планування майбутнього.

2. Визначити домінуючі типи прив'язаності у наших досліджуваних, диференціюючи їх за параметрами тривожності та уникнення.

Нам важливо зрозуміти, як саме студенти будують свої близькі стосунки: чи схильні вони до злиття і страху відкинення, чи, навпаки, обирають стратегію емоційної дистанції.

3. Оцінити рівня сприйнятої соціальної підтримки з боку різних джерел - сім'ї, друзів та значущих інших.

Ми припускаємо, що для студентського віку саме підтримка референтної групи (друзів) або партнера може відігравати навіть більшу роль, ніж підтримка батьківської родини.

Спираючись на поставлені цілі, ми сформуваємо наступні **завдання емпіричного дослідження:**

1. Сформувати концептуальну та емпіричні гіпотези дослідження.
2. Визначити залежні та незалежні змінні дослідження.
3. Підібрати відповідний психодіагностичний матеріал, спираючись на теоретичні положення, розкриті в першому розділі та на критерії надійності й валідності. Це мають бути адаптовані методики для української вибірки, що дозволять нам досліджувати екзистенційну тривогу та страх смерті.

4. Підібрати критерії формування вибірки, спираючись на нашу незалежну змінну.
5. Сформувати анкету із врахуванням психодіагностичного матеріалу, що передбачала б перевірку вимірюваних змінних та відбір досліджуваних.
6. Організувати збір даних за допомогою мережі Інтернет.
7. Обробити дані, отримані з анкет та методик, з метою перевести методичні шкали в сирі бали та провести математико-статистичну обробку для перевірки поставлених емпіричних гіпотез.
8. Зіставити отримані дані та інтерпретувати їхні результати з метою зрозуміти зв'язок та впливи страху смерті на осіб студентського віку.
9. Сформулювати висновки та рекомендації, спираючись на проведений кількісний та якісний аналіз.

Спираючись на визначені цілі нашого дослідження, ми структурували процес емпіричного пошуку через реалізацію низки послідовних та взаємопов'язаних завдань. Кожне з них є необхідним етапом для того, щоб перетворити теоретичні припущення на науково обґрунтовані факти.

Гіпотези емпіричного дослідження.

Формулюючи гіпотези, ми спиралися на положення теорії управління жахом смерті (Terror Management Theory) та теорії прив'язаності. Наша концептуальна гіпотеза полягає у тому, що існує стійкий кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті, типом прив'язаності та рівнем соціальної підтримки. Ми розглядаємо надійну прив'язаність та відчуття підтримки як ресурс, що знижує необхідність у використанні деструктивних психологічних захистів при зіткненні з думками про скінченність життя.

Ця загальна ідея була конкретизована у чотирьох емпіричних гіпотезах:

1. Ми припускаємо існування прямого кореляційного зв'язку між рівнем страху смерті та ненадійними типами прив'язаності (зокрема, тривожним та унікаючим) у осіб студентського віку.

Людина, яка не відчуває базової безпеки у стосунках (боїться, що її покинуть, або не довіряє іншим), відчуває себе більш вразливою перед лицем екзистенційних загроз. Світ для неї є менш безпечним місцем, а отже, і страх зникнення відчувається гостріше. Зокрема, ми припускаємо, що студенти з різними видами прив'язаності можуть відчувати на собі страх смерті гостріше, оскільки побудова стосунків та власної родини є одним із ключових завдань даного вікового періоду.

2. Ми очікуємо виявити обернений кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті та сприйняттям соціальної підтримки у осіб студентського віку.

Тобто, чим вище людина оцінює підтримку свого оточення, тим нижчим має бути її рівень танатичної тривоги. Соціальна група, «згряя», сім'я - це еволюційно найдавніший захист від смерті, і суб'єктивне відчуття «я не один» має знижувати тривогу. Окрім цього, наявність референтних груп в досліджуваному віковому періоді може відігравати окрему роль у проявах страху смерті та його інтенсивності.

3. Також ми припустили існування кореляційного зв'язку між рівнем екзистенційної тривоги та сприйняттям соціальної підтримки.

Оскільки страх смерті є інтегральним показником різновидів екзистенційної тривоги, ми вирішили перевірити, чи є зв'язок між різними видами такої тривоги та сприйняттям соціальної підтримки. Це важливо особливо в контексті того, що соціальна підтримка пов'язані зі страхом самотності чи ізоляції, що за Еріксоном, виступає як ключовий лейтмотив ранньої дорослості, до якої належить студентська молодь.

4. Ми також припускаємо, що між екзистенційними тривогами та типами прив'язаності існує кореляційний зв'язок серед студентів.

Посилаючись на положення вікової психології, ми вбачаємо і те, що екзистенційні тривоги, що супроводжуються страхами смерті, самотності, ідентифікації та втрати сенсу можуть впливати на студентів особливо в контексті їхніх типів прив'язаності. Оскільки аспект стосункових аспектів є надмірно важливим у цьому віці, ми маємо перевірити цю гіпотезу, аби ширше розкрити питання про страх смерті серед студентства.

Таким чином, формування концептуальної гіпотези дозволило нам окреслити загальне бачення проблеми: ми припустили, що страх смерті не є ізольованим феноменом, а виступає динамічним процесом, що регулюється якістю міжособистісних стосунків. На основі цього концепту були розроблені конкретні емпіричні гіпотези, які передбачають статистично значущі зв'язки між змінними. Це дозволило нам чітко визначити вектор дослідження і розуміти, які саме закономірності ми очікуємо побачити в реальності.

Наступним завданням для нас було розглянути та визначитися із змінними нашого дослідження. Відповідно до теми роботи, її мети та завдань, які ми перед собою поставили, спираючись на концептуальну та емпіричні гіпотези роботи, ми визначили, що нашою незалежною змінною критерій студентства – тобто молода особа, яка перебуває на фаховому навчанні в таких освітніх закладах, як коледж, університет, інститут тощо. Спираючись на це, ми також виокремили віковий період, в який були залучені досліджувані – від 17 до 24 років.

Відповідно до цього, ми також визначилися із додатковими незалежними змінними, які стануть нам у нагоді, щоб сформувати гомогенну студентську вибірку та виключити будь-які артефакти з нашого дослідження. До цих змінних належать: 1) перебування у стосунках; 2) напрями підготовки студентів; 3) статеві приналежності студентів.

Фокус на даних незалежних змінних нашого дослідження дозволить сформуванню щільну емпіричну вибірку зі студентів, що підсилить валідність отриманих результатів дослідження.

Наступним кроком було визначити залежні змінні дослідження, а саме ті, що ми плануємо вимірювати. Спираючись на тему, мету та завдання дослідження, а також на наші гіпотези і теоретичні напрацювання, представлені у першому розділі. Отже, до переліку залежних змінних, що підлягають вимірюванню, ми віднесли рівень танатичної тривоги та загальний рівень екзистенційної тривоги, а також її окремі модуси, такі як страх самотності чи втрати сенсу. Визначення цих змінних дозволило нам чітко окреслити межі досліджуваного феномену та підібрати релевантний інструментарій.

Реалізація третього завдання - підбору психодіагностичного інструментарію - вимагала від нас вибору методик, здатних зафіксувати показники залежних змінних та психологічних предикторів. Керуючись критеріями надійності, валідності та наявності україномовної адаптації, ми сформували наступний діагностичний комплекс. Для вимірювання залежної змінної (страху смерті) ми обрали методику «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера, яка дозволяє отримати кількісний індекс свідомого занепокоєння цією темою. Щоб деталізувати структуру екзистенційних переживань, ми додали методику «Види екзистенційної тривоги» В. Ван Брюггена (адаптація В. В. Кучиної, 2020). Для діагностики психологічних факторів впливу (предикторів) ми застосували опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR) К. Бреннан та Ф. Шейвера (адаптація М. Казанжи та Ю. Вторнікової, 2022) та методику Бартоломіу-Горовіца, що дозволяють визначити параметри прив'язаності. Оцінка фактору соціальної підтримки здійснювалася за допомогою «Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) Д. Зімета.

Детальне обґрунтування кожної з методик ми навели у підрозділі 2.2.

Переходячи до визначення критеріїв та безпосереднього формування вибірки, ми виходили з того, що якість отриманих даних напряму залежить від того, наскільки вдало підібрана група досліджуваних. Спираючись на визначену нами ключову незалежну змінну, якою виступає статус студента, ми сформували вибіркочуву сукупність загальним обсягом 60 осіб. Цей обсяг є достатнім для проведення коректного кореляційного аналізу та виявлення статистичних закономірностей у межах магістерського дослідження.

Головним критерієм включення досліджуваних до групи був віковий діапазон, що відповідає періоду студентства та ранньої дорослості. Аналіз демографічних показників засвідчив, що вікова структура нашої вибірки є досить однорідною: середній вік досліджуваних склав 20,7 років. Розмах вікових значень варіюється від 17 до 24 років. Така вікова гомогенність є важливою методологічною перевагою, адже вона дозволяє нам говорити про спільність вікових психологічних задач, які стоять перед опитаними (сепарація, пошук партнера, професійне самовизначення), та мінімізує вплив вікових криз інших періодів. Для наочного відображення вікової структури вибірки доцільно представити діаграму розподілу.

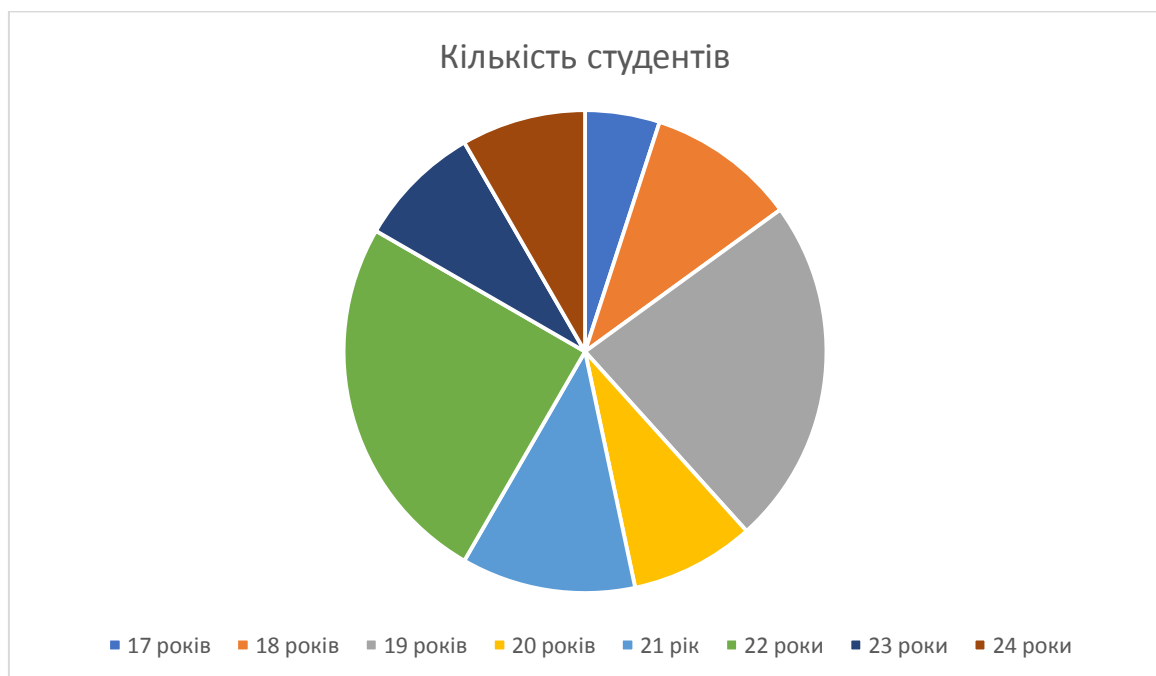


Рис. 2.1. Віковий розподіл досліджуваних.

Варто окремо наголосити на гендерних характеристиках нашої вибірки, які суттєво підвищують валідність отриманих даних. У психологічних дослідженнях часто спостерігається значний перекис у бік жіночої аудиторії, що ускладнює узагальнення результатів. Нам же вдалося досягти майже ідеального гендерного балансу: частка жінок у вибірці склала 53,3% (32 особи), а чоловіків - 46,7% (28 осіб). Така збалансованість дозволяє нам уникнути гендерних зміщень та стверджувати, що виявлені закономірності щодо страху смерті та прив'язаності є релевантними для обох статей, а не відображають специфіку лише жіночої або чоловічої психології.



Рис. 2.2. Гендерний розподіл досліджуваних

Не менш важливим аспектом, який ми врахували при формуванні вибірки, є фахове спрямування студентів. Ми прагнули уникнути ефекту «професійної деформації», який часто виникає при опитуванні виключно студентів-психологів, котрі можуть бути більш рефлексивними або давати соціально бажані відповіді. Наша вибірка є диверсифікованою: найбільшу частку становлять студенти технічних спеціальностей (Комп'ютерні науки, ІТ, Інженерія - 30,4%), другу позицію займають психологи (26,8%), також представлені студенти соціальних наук (14,3%), медики (8,9%) та

представники природничих дисциплін. Такий різносторонній склад досліджуваних дає нам підстави стверджувати, що отримані результати відображають загальні тенденції, притаманні сучасному студентству в цілому, незалежно від профілю навчання.



Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за галузями навчання

Окремий інтерес для нашого дослідження, особливо в контексті перевірки гіпотез теорії прив'язаності, становить статус романтичних стосунків досліджуваних. Ми припускаємо, що наявність партнера може виступати потужним буфером проти тривоги. За результатами опитування, вибірка розділилася майже порівну: 55% досліджуваних (33 особи) на момент дослідження перебували у шлюбі або романтичних стосунках, тоді як 45% (27 осіб) зазначили, що не мають пари. Такий розподіл відкриває перед нами широкі можливості для порівняльного аналізу та з'ясування того, чи дійсно партнер виконує функцію «безпечної гавані» та як відсутність стосунків корелює з інтенсивністю екзистенційних страхів.



Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за статусом романтичних стосунків.

Сформована і представлена вище вибірка була отримана методом анкетування досліджуваних. Наша анкета передбачала двоетапну структуру, логіка побудови якої була підпорядкована завданням дослідження та необхідності забезпечення комфорту досліджуваних. Перший блок анкети носив організаційно-демографічний характер і виконував функцію «вхідного фільтру» та збору даних про незалежні змінні. Він розпочинався з обов'язкового питання про інформовану згоду на обробку даних («Чи згодні Ви на обробку інформації для проведення дослідження?»), що є ключовим етичним моментом будь-якої психологічної діагностики. Без підтвердження згоди досліджуваний не мав можливості продовжувати заповнення форми.

Далі слідували питання, спрямовані на верифікацію критеріїв включення до вибірки та збір демографічних показників. Питання «Скільки Вам повних років?» та «Чи є ви студентом?» дозволяли нам відсіяти осіб, що не відповідають віковим межах дослідження або не мають актуального студентського статусу. Для деталізації профілю досліджуваного ми включили відкрите запитання про курс та спеціальність («Якщо Ви студент, на якому курсі і на яку спеціальність навчаєтесь»), що дало змогу надалі

проаналізувати фахову структуру вибірки та виключити ефект професійної деформації. Питання про біологічну стать було необхідним для забезпечення гендерного балансу вибірки, а запитання «Чи перебуваєте Ви на даний момент у шлюбі або романтичних стосунках?» слугувало маркером для перевірки гіпотез, пов'язаних із захисною функцією близьких стосунків.

Другий блок анкети складався безпосередньо з адаптованих текстів обраних психодіагностичних методик (DAS, ECR, MSPSS тощо), які були представлені у стандартизованому вигляді з відповідними шкалами відповідей. Така структура дозволила нам органічно поєднати збір загальної інформації з глибокою психологічною діагностикою в межах одного інструменту.

Реалізація організації збору даних відбувалася у дистанційному форматі. Ми використовували можливості мережі Інтернет, поширюючи посилання на Google-форму в студентських чатах, спільнотах та соціальних мережах. Такий підхід, окрім очевидної зручності та оперативності, мав і глибоке методологічне підґрунтя. В умовах, коли тема смерті є табуованою або викликає сильну тривогу, дистанційна форма заповнення забезпечує досліджуваних необхідною дистанцією та відчуттям безпеки. Людина має змогу відповідати на питання у власному темпі, у звичній для себе обстановці, без присутності експериментатора, що сприяє більшій відвертості та знижує вірогідність отримання соціально бажаних відповідей.

Наступним етапом стала обробка отриманого емпіричного матеріалу. Масив «сирих» даних, вивантажений з Google-форм, потребував ретельної підготовки до математичного аналізу. Цей процес включав кодування номінативних змінних (наприклад, стать та статус стосунків були переведені у бінарний код), підрахунок балів за шкалами методик згідно з

відповідними ключами, включаючи інверсію обернених питань, та перевірку масиву на наявність пропущених даних чи технічних помилок.

Для перевірки сформульованих нами емпіричних гіпотез було застосовано метод математико-статистичної обробки, реалізований за допомогою пакету SPSS. Першим і необхідним кроком на цьому шляху стала перевірка розподілу отриманих даних на нормальність. Для цього ми використали критерій Колмогорова-Смірнова з поправкою Лілієфорса. Результати перевірки засвідчили, що розподіл більшості шкал (зокрема, показників тривожності та уникнення у стосунках, а також окремих модусів екзистенційної тривоги) статистично достовірно відрізняється від нормального розподілу (див. Додаток Б).

Цей факт визначив вибір методів для подальшого аналізу. Для виявлення та оцінки сили зв'язків між змінними (гіпотези 1-4) ми застосували непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який є стійким до відхилень від нормальності. Для порівняння незалежних вибірок (наприклад, для з'ясування, чи відрізняється рівень страху смерті у студентів, що перебувають у стосунках, і тих, хто самотній) був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Крім того, для глибшого розуміння причинно-наслідкових зв'язків та побудови прогностичної моделі впливу параметрів прив'язаності на рівень танатичної тривоги нами було застосовано метод лінійного регресійного аналізу.

Наостанок, ми мали розробити змістовну інтепретацію й узагальнення отриманих результатів. Ми прагнули вийти за межі сухої констатації статистичних фактів і здійснити глибокий психологічний аналіз виявлених закономірностей. Зіставлення емпіричних даних з теоретичними моделями дозволило нам не лише підтвердити чи спростувати висунуті гіпотези, а й пролити світло на психологічні механізми, що лежать в основі страху смерті у студентів.

На основі проведеного аналізу нами були сформульовані розгорнуті висновки та розроблені практичні рекомендації, спрямовані на надання психологічної допомоги студентам у подоланні екзистенційних криз та гармонізацію їхнього психоемоційного стану.

Таким чином, розроблений методологічний апарат та чіткий алгоритм проведення дослідження дозволили нам отримати валідні дані та всебічно розкрити предмет дослідження. Детальний опис та психометричне обґрунтування методик, які увійшли до нашої анкети, ми наводимо у наступному підрозділі.

2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного забезпечення для емпіричного дослідження зв'язку прояву страху смерті з типом прив'язаності та сприйняттями соціальної підтримки у студентів

Коли ми говоримо про методологію наукового пошуку, особливо у такій делікатній та екзистенційно навантаженій темі, як страх смерті, вибір інструментарію перестає бути простою технічною формальністю. Це, по суті, вибір оптичної системи, крізь яку ми намагаємося розгледіти найглибші, часто неусвідомлювані переживання особистості. Для розв'язання поставлених завдань і перевірки наших гіпотез ми відмовилися від лінійного підходу, застосувавши натомість комплексний конгломерат теоретичних та емпіричних методів, що дозволяє охопити досліджуваний феномен у всій його багатогранності.

Розпочнемо з теоретичного базису. Перш ніж вимірювати тривогу цифрами, ми мусили зрозуміти її природу. Для цього було залучено методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення. Ми буквально розібрали на атоми існуючі наукові підходи до феноменології страху смерті, пропустивши їх крізь призму теорії прив'язаності Джона Боулбі, щоб виокремити соціальну підтримку не просто як «бонус» до психічного здоров'я, а як фундаментальний буфер, що здатний амортизувати удар

екзистенційного жаху. Саме цей теоретичний фундамент дозволив нам перейти до емпіричного етапу не навіпацки, а маючи чітку карту досліджуваної території.

Основним методом збору емпіричних даних виступило опитування. Ми свідомо відмовилися від проєктивних методик на користь стандартизованого психодіагностичного інструментарію, оскільки він дає верифікована точність.

Центральне місце у нашій діагностичній батареї займає методика «Шкала тривоги з приводу смерті» (Death Anxiety Scale - DAS), розроблена Дональдом Темплером (авторська адаптація). Вибір цього інструменту для вимірювання залежної змінної не був випадковим. DAS - це класика, перевірена часом. Вона дозволяє отримати інтегральний кількісний показник свідомого страху смерті. П'ятнадцять лаконічних тверджень, на які досліджуваний має відповісти альтернативно, охоплюють широкий спектр переживань: від філософських роздумів про неминучість кінця до цілком вітального жаху перед хворобами чи виглядом мертвого тіла. В контексті нашого дослідження саме DAS дозволяє перевірити перші дві гіпотези. Ми припускаємо, що високі бали за цією шкалою будуть маркером ненадійної прив'язаності. Логіка тут проста: якщо у людини немає внутрішньої опори (надійної прив'язаності), думка про смерть стає руйнівною.

Позаяк страх не є монолітним, ми вирішили доповнити наш діагностичний комплекс методикою «Види екзистенційної тривоги» В. Ван Брюггена (в адаптації В. В. Кучиної, 2020). Це дозволило нам здійснити тонку диференціацію. Ми не просто фіксуємо «страх», ми розкладаємо його на спектр: страх долі (смерті), страх самотності (ізоляції), страх порожнечі (втрати сенсу) та страх провини. Для студентського віку, коли питання «Хто я?» і «Для чого я живу?» стоять особливо гостро, така деталізація є критично необхідною. Це інструмент для перевірки третьої та четвертої

гіпотез. Ми очікуємо побачити, що ненадійна прив'язаність корелює не лише зі страхом фізичного зникнення, а й, наприклад, з нестерпним жахом екзистенційної ізоляції.

Тепер перейдемо до незалежної змінної - типу прив'язаності, для якої ми використали одразу два методичних інструменти.

По-перше, це опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experience in Close Relationships - ECR), розроблений К. Бреннан та Ф. Шейвером (адаптація М. Казанжи та Ю. Вторнікової, 2022). Ця методика відходить від спрощеної типології і пропонує дименсійний підхід. Вона поміщає особистість у систему координат «тривожність - уникнення». Шкала тривожності показує нам, наскільки людина боїться бути покинутою, наскільки вона залежна від підтвердження любові. Шкала уникнення, натомість, демонструє страх перед близькістю як такою. Використання ECR дає можливість філігранно перевірити першу гіпотезу: ми очікуємо, що саме висока тривожність (а не уникнення) дасть найсильнішу кореляцію зі страхом смерті. Смерть - це абсолютна сепарація, найбільший кошмар для тривожно-прив'язаної особистості.

По-друге, щоб не втратити цілісну картину за окремими шкалами, ми додали методику «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (Relationship Questionnaire - RQ) К. Бартоломію та Л. Горовіца. Це експрес-метод, що дозволяє швидко категоризувати досліджуваних за чотирма класичними типами: надійний, тривожно-стурбований, відсторонено-унікаючий та боязливий. Це дає нам змогу будувати чіткі психологічні портрети.

Для оцінки соціальної підтримки ми обрали «Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) Д. Зімета. Її унікальність - у диференціації джерел. Вона не просто запитує «чи підтримують вас?», а уточнює: хто саме? Сім'я? Друзі? Чи, можливо, Значущий інший? Для

студентів, які проходять етап сепарації від батьків, це розрізнення є фундаментальним. Ми припускаємо (в рамках перевірки другої гіпотези), що саме підтримка друзів та партнера виступатиме найсильнішим протектором проти танатичної тривоги. Для систематизації нашого підходу та наочного відображення логіки дослідження нами була розроблена операціональна модель, яка відображена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Операціональна модель емпіричного дослідження зв'язку страху смерті з типами прив'язаності та сприйняттям підтримки

Параметри	Індикатори	Методи дослідження
Страх смерті	Рівень страху смерті: високий, середній, низький	методика «Страх смерті» (Д. Темплер)
Екзистенційна тривога	Страх втрати сенсу Страх самотності Страх ідентифікації Страх втрати зв'язку Суб'єктивна екзистенція Об'єктивна екзистенція	«Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген, адаптація: В.В. Кучина, 2020)
Тип прив'язаності	Тривожність у відносинах Уникнення близькості у відносинах Тип А (надійний) Тип В (тривожно-суперечливий) Тип С (відсторонено-уникаючий) Тип D (боязливий)	1. опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, Clark, Shaver, 1998, адаптація М. Казанжи та Ю. Вторнікової, 2022) 2. методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Bartholomew, L. Horowitz, 1991)
Сприйняття соціальної підтримки	Суб'єктивний рівень сприйняття соціальної підтримки	«Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS (Zimet et al., 1988)

Ця модель візуалізує перехід від теоретичних конструктів до конкретних емпіричних показників. Вона включає чотири основні параметри. Перший параметр, «Страх смерті», є центральною залежною змінною. Його індикатором виступає рівень вираженості танатичної тривоги (високий, середній, низький), який фіксується за допомогою методики Д. Темплера. Другий параметр, «Екзистенційна тривога», розширює розуміння феномену, включаючи такі індикатори, як страх втрати сенсу, самотності, ідентифікації та втрати зв'язку, а також показники суб'єктивної та об'єктивної екзистенції. Ці індикатори вимірюються методикою В. Ван Брюггена. Третій параметр «Тип прив'язаності» виступає ключовою незалежною змінною. Він операціоналізується через дименсійні показники (тривожність та уникнення за ECR) та категоріальні типи (А, В, С, D за Бартоломіу-Горовіцем). Це дозволяє аналізувати як кількісні зв'язки, так і якісні відмінності між групами. Параметр «Сприйняття соціальної підтримки» відображає ресурсний компонент моделі. Його індикатором є суб'єктивний рівень оцінки підтримки від сім'ї, друзів та значущих інших, що вимірюється шкалою MSPSS. Така структура моделі забезпечує цілісність дослідження, дозволяючи послідовно перевірити вплив кожного фактора на переживання страху смерті.

Отже, обраний нами психодіагностичний комплекс, що складається з методик «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера, «Види екзистенційної тривоги» В. Ван Брюггена, опитувальника «Досвід близьких стосунків» (ECR), методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» та шкали MSPSS, являє собою цілісну та логічно вибудовану систему. Кожен з інструментів має своє чітке місце в операціональній моделі дослідження та дозволяє отримати валідні дані для перевірки сформульованих гіпотез. Таке методичне забезпечення дає нам

змогу не лише зафіксувати кількісні показники страху смерті, а й глибоко проаналізувати його якісні характеристики та детермінанти, пов'язані з міжособистісними стосунками.

Однак, враховуючи той факт, що методика Д. Темплера, яка є ключовим інструментом нашого дослідження, була розроблена в іншому мовному та культурному середовищі, її безпосереднє використання вимагало попередньої підготовки. Для забезпечення максимальної точності та надійності отриманих результатів, а також їх відповідності вітчизняним соціокультурним реаліям, нами було проведено процедуру адаптації даного інструментарію, детальний опис якої наведено у наступному підрозділі.

2.3. Адаптація методики «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера на україномовній вибірці

Спираючись на основоположні принципи адаптації та апробації психодіагностичних інструментів, ми сформуваємо план, що складався з наступних кроків:

- Лінгвістична перевірка
- Аналіз питань
- Аналіз шкали

До першого кроку відноситься переклад питань методики з мови оригіналу (англійської мови), на сучасну українську мову. При перекладі увага приділялась збереженню змістової та психологічної еквівалентності. Перекладені пункти перевірялись на внутрішні протиріччя. Слова та вирази що можуть бути складними для розуміння досліджуваних, за можливості, змінювались на більш зрозумілі.

До другого кроку відноситься аналіз самих питань методики задля оцінки психометричних характеристик. Цей крок включає в себе аналіз частоти відповідей на питання з методик з метою виявлення сильної нерівномірності розподілу, що могло б свідчити про проблему з адаптацією

пункту. І також включає “item–total correlation” за допомогою SPSS. Перевірка кореляції між балами питань та загальним балом дає можливість побачити неефективні питання, що мають проблеми під час адаптації.

До третього кроку відноситься аналіз основної шкали. Отримана шкала повинна відповідати вимогам валідності та ретестової стабільності. Спочатку потрібно перевірити в внутрішню узгодженість шкали за допомогою коефіцієнту α -Кронбаха, після потрібно виміряти ретестову стабільність за допомогою коефіцієнта внутрішньоклассової кореляції (ICC) що відображає стабільність результатів при повторному тестуванні. Валідність методики можна оцінити за допомогою кореляційного аналізу результатів з методикою В.Брюггена що також вимірює страх смерті.

Нижче наведено порівняльну таблицю 2.2. з оригінальними питаннями методики Д.Темплера та перекладеними для адаптованої версії.

Таблиця 2.2

Порівняльна таблиця з лівої частини наведені питання оригінальної методики з правої їх адаптація

Templer Death Anxiety Scale (DAS)	Адапована версія методики DAS українською мовою
1. I am very much afraid to die.	1. Я дуже боюсь померти
2. The thought of death seldom enters my mind.	2. Думка про смерть рідко приходиться мені в голову
3. It does not make me nervous when people talk about death.	3. Я не нервую, коли люди говорять про смерть
4. I dream to think about having to have an operation.	4. Я жахаюся думки, що мені доведеться зробити операцію
5. I am not at all afraid to die.	5. Я зовсім не боюся померти
6. I am not particularly afraid of	6. Я не особливо боюся захворіти на

getting cancer.	рак
7. The thought of death never bothers me.	7. Мене ніколи не турбують думки про смерть
8. I am often distressed by the way time flies so very rapidly.	8. Я часто стурбований тим, що час летить дуже швидко

Продовження таблиці 2.2

Templer Death Anxiety Scale (DAS)	Адаптована версія методики DAS українською мовою
9. I fear dying a painful death.	9. Я боюсь померти болісною смертю
10. The subject of life after death troubles me greatly.	10. Тема життя після смерті мене глибоко тривожить
11. I am really scared of having a heart attack.	11. Я дуже боюся серцевого нападу
12. I often think about how short life really is.	12. Я часто думаю про те, наскільки насправді коротке життя
13. I shudder when I hear people talk about a World War III.	13. Я здригаюся, коли чую як люди говорять про Третю світову війну
14. The sight of a dead body is horrifying to me.	14. Вигляд мертвого тіла викликає у мене жах
15. I feel that the future holds nothing for me to fear.	15. Я відчуваю, що в майбутньому мені нічого боятися

Після формування питань методики було проведено тестування вибірки студентів, що налічувала 77 осіб, за допомогою Google Form. Досліджувані залишили контакти для зворотного зв'язку, що дало змогу зв'язатись з досліджуваними через 4 тижні для повторного тестування. Термін 4 тижні був обраний щоб досліджувані не могли згадати відповіді

на тест, та були вимушені повторно розмірковувати над питаннями методики.

Аналіз частоти відповідей на всі 15 запитань з методики приведений в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Аналіз частоти відповідей на дихотомічні питання з адаптації методики
Страх смерті Д.Темплера

Питання	Відповідь позитивна	Відповідь негативна
1. Я дуже боюсь померти	33,30%	66,70%
2. Думка про смерть рідко приходиться мені в голову	48,70%	51,30%
3. Я не нервую, коли люди говорять про смерть	38,50%	61,50%
4. Я жахаюся думки, що мені доведеться зробити операцію	29,50%	70,50%
5. Я зовсім не боюсь померти	76,90%	23,10%
6. Я не особливо боюся захворіти на рак	69,20%	30,80%
7. Мене ніколи не турбують думки про смерть	69,20%	30,80%
8. Я часто стурбований тим, що час летить дуже швидко	64,10%	35,90%
9. Я боюсь померти болісною смертю	82,10%	17,90%
10. Тема життя після смерті мене глибоко тривожить	24,40%	75,60%
11. Я дуже боюся серцевого нападу	16,70%	83,30%
12. Я часто думаю про те, наскільки насправді коротке життя	52,60%	47,40%
13. Я здригаюся, коли чую як люди говорять про	21,80%	78,20%

Третю світову війну		
14. Вигляд мертвого тіла викликає у мене жах	39,70%	60,30%
15. Я відчуваю, що в майбутньому мені нічого боятися	60,30%	39,70%

Примітка - негативною вважається відповідь що оцінена в нуль балів, позитивною вважається відповідь оцінена в 1 бал.

З результатів отриманих в таблиці 2.3 видно, що аномальних зсувів не спостерігається. Пункти 9 та 11 демонструють виражену асиметрію розподілу відповідей. Отримані частотні розподіли не виявили критичних порушень, таких які могли б свідчити про необхідність виключення пункту.

В таблиці 2.4 наведено коефіцієнти кореляції методом Спірмана між загальним балом за шкалою страху смерті та питаннями з яких складається методика.

Таблиця 2.4

Значення коефіцієнту кореляції Спірмана між показниками страху смерті та питаннями з адаптованої методики

Питання	Страх смерті Д.Темплер
1. Я дуже боюсь померти	,584**
2. Думка про смерть рідко приходить мені в голову	,393**
3. Я не нервую, коли люди говорять про смерть	,381**
4. Я жахаюся думки, що мені доведеться зробити операцію	,304**
5. Я зовсім не боюся померти	,556**

6. Я не особливо боюся захворіти на рак	,479**
7. Мене ніколи не турбують думки про смерть	,441**
8. Я часто стурбований тим, що час летить дуже швидко	,424**
9. Я боюсь померти болісною смертю	,368**

Продовження таблиці 2.4

Питання	Страх смерті Д.Темплер
10. Тема життя після смерті мене глибоко тривожить	,434**
11. Я дуже боюся серцевого нападу	,501**
12. Я часто думаю про те, наскільки насправді коротке життя	,405**
13. Я здригаюся, коли чую як люди говорять про Третю світову війну	,534**
14. Вигляд мертвого тіла викликає у мене жах	,397**
15. Я відчуваю, що в майбутньому мені нічого боятися	,388**

Примітка: **статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$

Отримані емпіричні дані демонструють наявність статистично значущого прямого зв'язку середньої сили в діапазоні від $r = 0,304$; до $r = 0,584$) між рівнем страху смерті та пунктами цієї методики. Це свідчить про те, що кожен пункт має суттєвий вклад до загальної шкали, також можна зауважити що, беззмістовних чи неправильно адаптованих пунктів не виявлено.

При тесті ретестової стабільності між першим та другим опитуванням були отримані наступні результати α -Кронбаха = 0,929, коефіцієнта внутрішньоклассової кореляції (ICC) = 0,869 (статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$). Орієнтуючись на ці показники можна сказати що адаптована методика має хорошу узгодженість між тестом та ретестом, а також високий рівень ретестової стабільності (0,869) та високу статистичну значущість. Для перевірки використаємо кореляційний коефіцієнт Спірмана між значеннями основного та повторного тестування, результати наведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Значення коефіцієнту кореляції Спірмана між показниками страху смерті при першому та повторному тестуванні

	Страх смерті Д.Темплер	Страх смерті Д.Темплер (повторне тестування)
Страх смерті Д.Темплер	1	,839**
Страх смерті Д.Темплер (повторне тестування)	,839**	1

Примітка: **статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$

Отримано високий та статистично значущий кореляційний зв'язок ($r = ,839$; $p < ,01$), отримані результати підтверджують відтворюваність та надійність методики при повторному застосуванні.

Для оцінки валідності методики було обчислено коефіцієнт кореляції Спірмана між показником страху смерті адаптованої методики та страху смерті отриманого за методом В.Брюгена. Результати наведені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Коефіцієнт кореляції Спірмана між показником страху смерті за методиками В.Брюгена та Д.Темплера

	«Страх смерті» В.Брюгген	«Страх смерті» Адаптація Д.Темплер
«Страх смерті» В.Брюгген	1	0,622**
«Страх смерті» Адаптація Д.Темплер	0,622**	1

Примітка: **статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$

З кореляційного аналізу видно що, є статистично значущий, позитивний кореляційний зв'язок середньої сили між показниками страху смерті методики що адаптувалась, та методики що вже була адаптована В.Кучиною. Цей результат свідчить про адекватність та узгодженість адаптованої методики.

Таким чином, проведена нами складна та багатоетапна процедура адаптації методики «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера дозволила отримати валідний та надійний інструмент для діагностики танатичної тривоги в україномовному просторі. Послідовна реалізація лінгвістичної перевірки, аналізу психометричних характеристик пунктів та оцінки стабільності шкали засвідчила, що україномовна версія методики відповідає високим стандартам психологічного інструментарію.

Отримані емпіричні дані переконливо демонструють, що адаптована шкала має високу внутрішню узгодженість, підтверджену ретестову надійність та конвергентну валідність, що було доведено через кореляцію з уже апробованою методикою В. Ван Брюггена. Відсутність «проблемних» пунктів та збереження чутливості до нюансів переживань досліджуваних дозволяють нам з упевненістю використовувати цей інструмент для перевірки основних гіпотез нашого дослідження.

Наявність якісного, адаптованого діагностичного комплексу відкриває перед нами двері до наступного етапу емпіричного вивчення зв'язку страху смерті з типами прив'язаності та соціальною підтримкою. Саме аналіз реальних даних, зібраних за допомогою цього інструментарію,

дозволить нам перейти від методологічних обґрунтувань до розкриття зв'язків досліджуваних явищ, чому і буде присвячена наша подальша робота.

Висновки до другого розділу

У цьому розділі ми здійснили перехід від теоретичних роздумів до чіткої прагматики наукового пошуку, трансформували складні екзистенційні питання у вимірювані змінні та статистичні гіпотези. Нами було розроблено детальний дизайн дослідження, який дозволяє не просто зафіксувати наявність страху смерті у студентів, а розкрити механізми його регуляції через призму міжособистісних стосунків.

1. Нами було обгрунтовано методологічну стратегію емпіричного дослідження. Визначено мету, що полягає у виявленні зв'язку між танатичною тривогою, типом прив'язаності та соціальною підтримкою. Сформульовані гіпотези спираються на припущення про протективну функцію надійних стосунків. Для реалізації поставлених завдань ми сформували репрезентативну вибірку студентської молоді (N=60), яка є збалансованою за гендерною ознакою та віковими характеристиками, що забезпечує екологічну валідність майбутніх результатів.

2. Ми здійснили ретельний відбір та обгрунтування психодіагностичного інструментарію. Для забезпечення комплексності підходу було обрано методики, що охоплюють усі компоненти нашої операціональної моделі: «Шкалу тривоги з приводу смерті» (DAS) та «Види екзистенційної тривоги» для вимірювання залежної змінної; опитувальник ECR та методику Бартоломіу-Горовіца для аналізу прив'язаності; шкалу MSPSS для оцінки ресурсів підтримки. Також визначено математико-статистичний апарат (критерії Спірмена, регресійний аналіз), який дозволить перевірити достовірність виявлених закономірностей.

3. Критично важливим здобутком цього етапу стала успішна адаптація та психометрична перевірка методики «Шкала тривоги з приводу смерті» (DAS) Д. Темплера. Проведена лінгвістична експертиза та

статистичний аналіз (внутрішня узгодженість $\alpha=0,929$, ретестова надійність $r=0,839$) переконливо довели, що україномовна версія методики є надійним та валідним інструментом. Ми легітимізували використання цього тесту для вітчизняної вибірки, підтвердивши його кореляцію з іншими вимірювальними шкалами.

Таким чином, методичний етап роботи завершено. Сформувавши надійний, адаптований інструментарій та чіткий план дій, ми можемо перейти до аналізу емпіричного матеріалу та інтерпретації результатів дослідження у третьому розділі.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВУ СТРАХУ СМЕРТІ З ТИПОМ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СПРИЙНЯТТЯМ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У СТУДЕНТІВ

3.1. Аналіз емпіричних даних дослідження

Первинний етап нашого емпіричного пошуку був присвячений детальній дескриптивній статистиці. Перш ніж шукати складні кореляційні зв'язки чи будувати регресійні моделі, необхідно було зрозуміти, з ким саме ми маємо справу, чим живе наша вибірка і як розподілилися показники за основними шкалами. Ми не могли просто проігнорувати "сирі" дані, адже саме в них часто ховаються найцікавіші нюанси, які зникають при усередненні. Аналіз розподілу частот дозволив нам скласти узагальнений психологічний портрет студента, який навчається і живе в умовах перманентної екзистенційної загрози.

Насамперед ми звернулися до аналізу базового рівня страху смерті, використовуючи методику Д. Темплера (DAS). Отримані результати змушують замислитися. Ми очікували побачити підвищену тривожність, але реальний розподіл виявився досить поляризованим (див. Рис. 3.1.)

Як ми бачимо з рисунка 3.1, група досліджуваних із високим рівнем страху смерті є досить значною - це 21 особа. Це люди, для яких думки про кінець існування, про хвороби чи фізичне знищення є не просто фоновим шумом, а цілком реальною частиною повсякденних переживань. Найчисельнішою, однак, виявилася група із середнім рівнем тривожності (25 осіб). Це може свідчити про спрацювання певних адаптаційних механізмів: психіка намагається "нормалізувати" ненормальні умови, утримуючи тривогу в контрольованих межах, щоб не допустити паніки. Група з низьким рівнем страху смерті є найменшою (14 осіб).

Розподіл вибірки за рівнями страху смерті за методикою «Страх смерті»

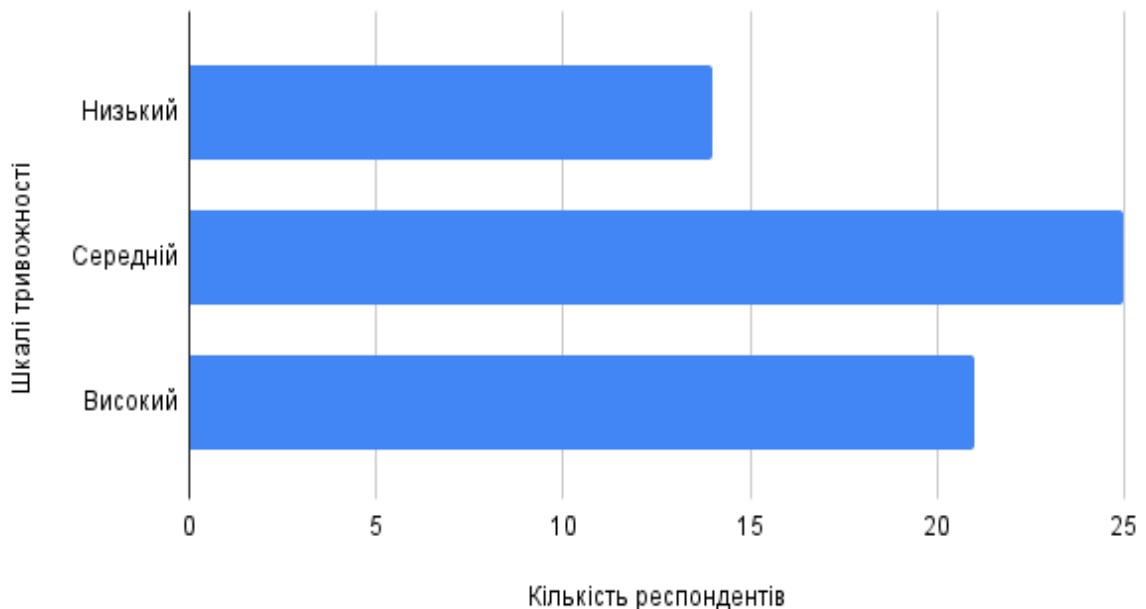


Рис. 3.1. Розподіл досліджуваних за рівнем страху смерті (методика DAS, Д. Темплер).

Щоб краще зрозуміти, чого саме бояться наші досліджувані, ми проаналізували відповіді на окремі пункти шкали Темплера. І тут вилізли дуже цікаві деталі. Наприклад, на твердження "Я боюсь померти болісною смертю" ствердно відповіли аж 82,1% студентів. Це колосальна цифра. Вона показує, що страх фізичних страждань є домінуючим, він перебиває навіть страх небуття. А ось страх серцевого нападу виявився актуальним лише для 16,7%. Це чітко вказує на вікову специфіку: у 20 років серце здається вічним двигуном, і хвороб старості молодь не боїться. Натомість пункт "Я часто стурбований тим, що час летить дуже швидко" резонував у 64,1% опитаних. Це вже чистий екзистенційний невроз - відчуття, що життя витікає крізь пальці, що можна не встигнути реалізувати себе. Для студентського віку, який орієнтований на майбутнє, це дуже болюча точка.

Але страх смерті - це багатоликий феномен. Шкала Темплера міряє загальну температуру по палаті, але не каже, що саме болить. Тому ми

пішли далі і використали методику В. Ван Брюггена "Види екзистенційної тривоги". Вона дозволяє розкласти цей монолітний жах на складові частини. Ми визначили, який саме тип тривоги є головним для кожного конкретного студента.

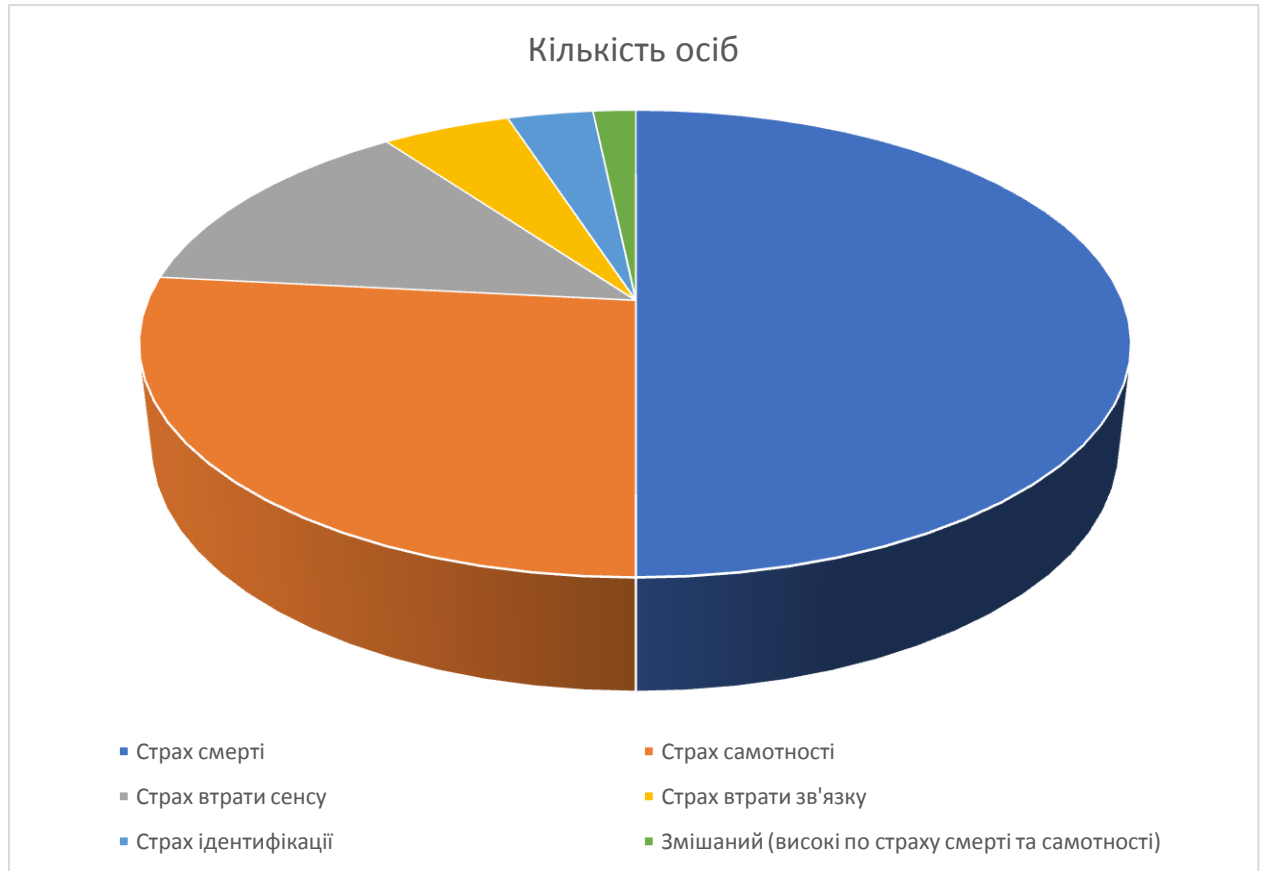


Рис. 3.2. Розподіл досліджуваних за домінуючим типом екзистенційної тривоги за методикою «Види екзистенційної тривоги» за В.Ван Брюггенном.

Результати цього аналізу дають нам ключ до розуміння внутрішнього світу досліджуваних. Половина вибірки, а це рівно 30 осіб (50,0%), мають домінуючий "страх смерті". Тут мова йде про вітальний страх, страх фізичного знищення, страх перед невідомим, що чекає за межею. Те, що цей показник такий високий, знову ж таки повертає нас до реальності, в якій ми живемо. Коли безпека фізичного існування не гарантована, екзистенційні питання спрощуються до питання виживання.

Проте друге місце в нашому рейтингу страхів займає дещо інше. Це "страх самотності". Він є провідним для 16 досліджуваних, що складає

26,7% вибірки. Задумайтесь над цією цифрою. Для кожного четвертого студента смерть страшна не тим, що зникне "Я", а тим, що розірвуться зв'язки з "Іншими". Це страх бути покинутим, страх ізоляції, страх холодної порожнечі, де немає нікого поруч. Ірвін Ялом називав це "екзистенційною ізоляцією" - усвідомленням непрохідної прірви між собою та іншими. Для молодих людей, які перебувають на етапі активної соціалізації та побудови інтимності, цей страх є особливо гострим. І саме тут ми бачимо місток до нашої гіпотези про прив'язаність: якщо стосунки є головною цінністю, то їх втрата стає головним жахом.

Інші види тривоги представлені менш масово, але вони теж важливі для повноти картини. "Страх втрати сенсу" домінує у 8 осіб (13,3%). Це ті студенти, для яких найстрашнішим є не померти, а прожити життя даремно, не залишивши сліду, не знайшовши своєї місії. Це класична проблема пошуку ідентичності, про яку писав Ерік Еріксон. "Страх втрати зв'язку" (як втрати контакту зі світом загалом) головний для 3 осіб (5,0%), а "страх ідентифікації" (страх втратити своє "Я", розчинитися) - для 2 осіб (3,3%). Був також виявлений один цікавий випадок змішаного типу (1,7%), де в однієї людини однаково сильно виражені і страх смерті, і страх самотності. Це може свідчити про наявність гострого внутрішнього конфлікту, коли людина розривається між бажанням жити і страхом бути однією.

Зрозумівши, "як" і "чого" бояться студенти, ми перейшли до аналізу факторів, які можуть на це впливати. Нашою незалежною змінною є тип прив'язаності. Згідно з теорією Боулбі та його послідовників (зокрема Мікулінсера та Шейвера), надійна прив'язаність працює як щит проти стресу. Щоб перевірити це, ми спочатку проаналізували два базові виміри прив'язаності за опитувальником «Досвід близьких стосунків»: тривожність та уникнення (див. Рис. 3.3. і Рис. 3.4.).

Розподіл респондентів відносно балів по шкалі тривожності

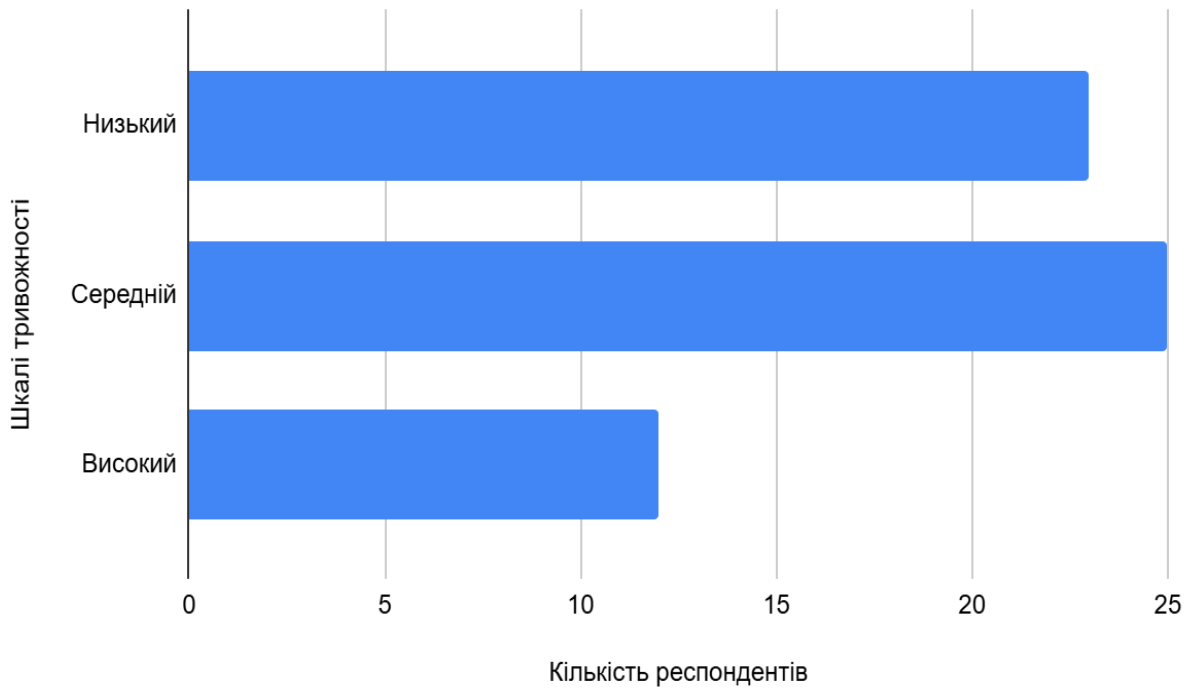


Рис. 3.3. Розподіл досліджуваних відносно балів по шкалі тривожності методики «Досвід близьких стосунків» (ECR).

Показники за шкалою тривожності розподілилися цікавим чином. Низький рівень мають 23 особи, середній - 25, а високий - 12. Тобто більшість студентів (якщо сумувати середній та високий рівні) мають певну схильність до тривоги у стосунках. Що це означає на практиці? Це означає, що їм важливо отримувати зворотний зв'язок від партнера, вони чутливі до змін у настрої близьких, вони можуть переживати через можливе охолодження почуттів. Висока тривожність у прив'язаності часто пов'язана з гіперактивацією системи прив'язаності: людина ніби постійно моніторить ефір - "чи ти ще тут?", "чи ти мене любиш?". І коли виникає загроза смерті, ця тривога тільки посилюється, бо смерть - це ультимативна сепарація.

Давайте зупинимося тут і спробуємо розшифрувати, що насправді стоїть за цими цифрами "середньої" та "високої" тривожності. Психологічна реальність, яка ховається за стовпчиками діаграми, є

набагато складнішою, ніж просто бажання "бути поруч". Спираючись на динамічну модель прив'язаності Мікулінсера та Шейвера, можна стверджувати, що ми спостерігаємо феномен хронічної гіперактивації системи прив'язаності. У мирний час тривожний тип прив'язаності часто описують як "надмірну чутливість до знаків відкинення". Але в умовах війни, коли сама реальність стає джерелом загрози, ця чутливість трансформується у стан перманентного сканування простору. Психіка такого студента працює як радар, налаштований на максимальну чутливість: "Чи ти в безпеці?", "Чи ти відповіси мені прямо зараз?", "Якщо ти мовчиш, чи означає це, що сталося щось жахливе?".

Для людини з високим рівнем тривожності (а таких у нас сумарно з середнім рівнем – більшість) світ за замовчуванням є ненадійним місцем. І якщо в класичній теорії Боулбі "безпечна база" – це конкретна фігура (мама, партнер), то для наших досліджуваних поняття безпеки розмивається. Вони намагаються компенсувати зовнішню небезпеку (ракети, невизначеність) через посилення контролю над внутрішнім колом спілкування. Страх смерті тут резонує зі страхом сепарації: "Якщо я помру, я втрачу тебе. Якщо ти помреш, я залишуся сам". Саме тому тривога у стосунках стає не просто невротичною потребою, а своєрідним (хоч і виснажливим) механізмом адаптації. Вони "тримаються" за інших, щоб не впасти у безодню екзистенційного жаху. Це постійний емоційний голод, який неможливо втамувати остаточно, бо гарантій безпеки об'єктивно не існує.

Більше того, варто звернути увагу на тих 25 осіб із "середнім" рівнем тривожності. Це, можливо, найбільш цікава група. Їхній стан можна описати як "тривожне очікування". Вони не впадають у паніку при кожній паузі в листуванні, як це роблять представники високого рівня, але фонові напруга нікуди не зникає. Це нагадує те, що Карен Хорні називала "базальною тривогою" – відчуттям, що ти малий і беззахисний у світі,

повному загроз. Тільки зараз ця метафора стала буквальною. Їхня стратегія у стосунках – це стратегія "емоційної страховки". Вони інвестують у стосунки надмірно багато емоційного ресурсу, сподіваючись, що це створить захисний кокон. Парадокс у тому, що така фіксація на партнері чи друзях, хоч і знижує страх смерті в моменті (через ефект присутності), у довгостроковій перспективі може виснажувати самі стосунки, перетворюючи їх на інструмент заспокоєння, а не на простір для розвитку.

Аналіз шкали уникнення дав нам дещо несподівані, але дуже оптимістичні результати (див. Рис. 3.4.).

Розподіл відносно балів по шкалі уникнення близькості

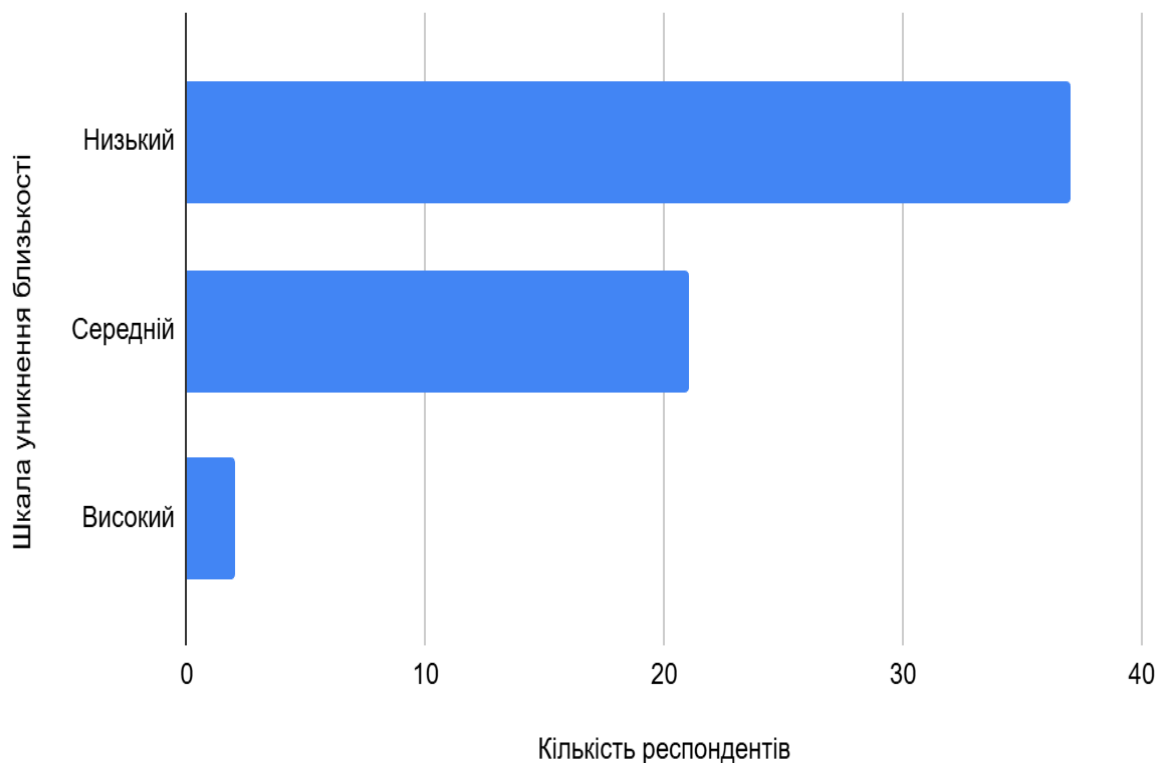


Рис. 3.4. Розподіл досліджуваних відносно балів по шкалі уникання близькості методики «Досвід близьких стосунків» (ECR).

Погляньте на діаграму: абсолютна більшість вибірки (38 осіб) демонструють низький рівень уникнення. Середній рівень у 20 осіб, а високий - лише у 2. Це фундаментальна знахідка. Вона говорить про те, що сучасна українська молодь, попри всі травматичні події, не обирає

стратегію ізоляції. Вони не "заморожуються", не відсторонюються від людей. Навпаки, низьке уникнення свідчить про високу потребу в близькості, про готовність довіряти і відкриватися. Це дуже здоровий знак. Можливо, війна навчила нас цінувати стосунки тут і зараз, не відкладаючи близькість на потім. Люди гуртуються, бо разом не так страшно.

Цей феномен масово низького уникнення заслуговує на окрему, глибоку рефлексію, адже він суперечить багатьом класичним уявленням про реакцію на травму. Зазвичай, зіштовхуючись із сильним болем чи загрозою, психіка має спокусу "вимкнутися", дисоціювати, піти в емоційне підпілля – те, що в теорії прив'язаності називається деактивацією системи. Ми могли б очікувати, що студенти, виснажені новинами та стресом, захочуть сховатися у "мушлю", мінімізувати контакти, щоб зберегти залишки енергії. Але ми бачимо діаметрально протилежну картину. Чому?

Тут доречно згадати концепцію "tend-and-befriend" ("дбай та дружи"), запропоновану Шеллі Тейлор як альтернативу класичній реакції "бий або біжи". В умовах екзистенційної катастрофи ілюзія самодостатності, яку часто плекають люди з унікаючим типом прив'язаності, руйнується миттєво. Війна жорстоко, але переконливо доводить: один у полі не воїн. Людина, яка раніше могла пишатися своєю незалежністю і емоційною холодністю ("мені ніхто не потрібен"), раптом усвідомлює свою крихкість. Страх смерті пробиває захисні бар'єри уникнення. Студенти інтуїтивно, на біологічному рівні відчують, що виживання – це колективна справа.

Низьке уникнення в нашій вибірці – це, по суті, крик про потребу в Іншому. Це готовність бути вразливим, бо ціна невразливості – тотальна самотність перед лицем небуття. Психологічно це дуже ресурсний стан, хоч і болісний. Зникають звичні соціальні ігри, маски байдужості спадають. Ми спостерігаємо своєрідний "ренесанс близькості", коли цінність простої розмови, обіймів, спільного мовчання зростає в рази. Студенти не уникають близькості не тому, що їм не страшно, а тому, що без близькості

стає ще страшніше. Це свідчить про те, що колективна травма парадоксальним чином активувала здорові механізми групування. Замість атомізації суспільства (кожен сам за себе) ми бачимо молекуляризацію – утворення міцних мікрогруп, де рівень довіри і відкритості є безпрецедентно високим. Уникнення зараз – це розкіш, яку психіка не може собі дозволити.

Для того щоб отримати ще більш деталізовану картину, ми додатково класифікували наших досліджуваних за чотирма типами прив'язаності, використовуючи методику Бартоломіу-Горовіца (див. Рис. 3.5.).

Розподіл вибірки за типом прив'язаності

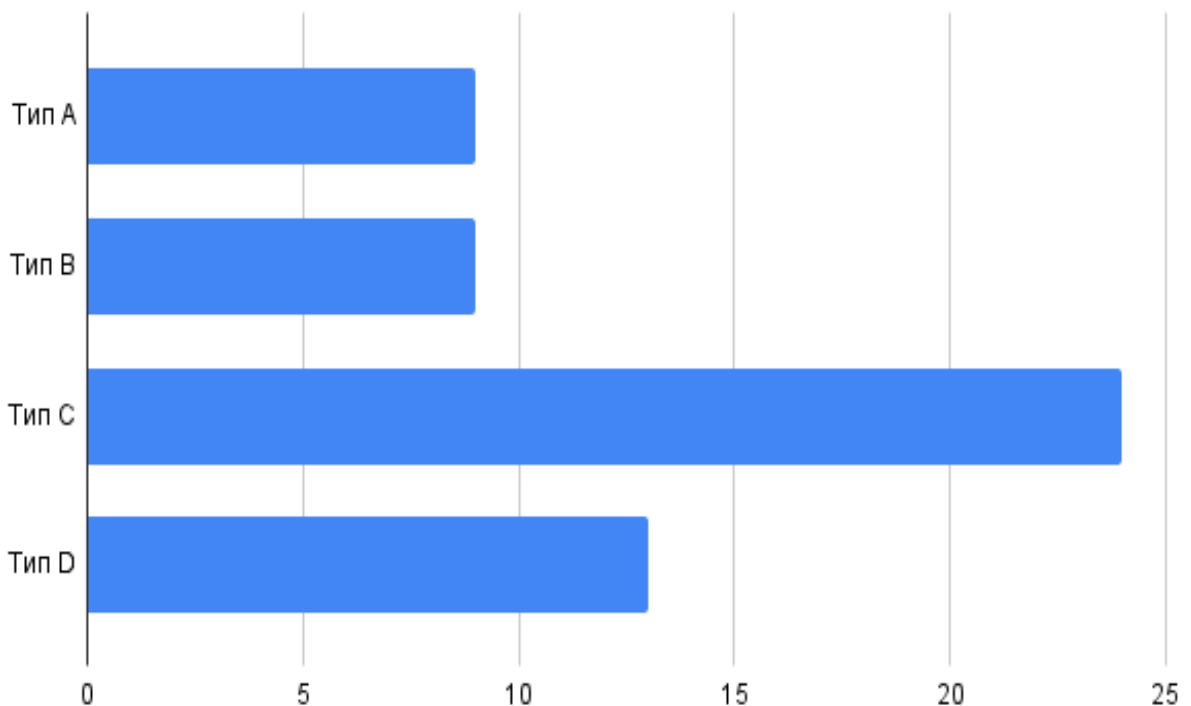


Рис. 3.5. Розподіл вибірки за типом прив'язаності (А, В, С, D) за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Bartholomew, L. Horowitz, 1991).

Тут ми бачимо певний дисонанс із попередньою методикою, який потребує пояснення. Найбільшою групою виявилися представники Типу С (близько 24 осіб). У класичній теорії цей тип часто називають

відсторонено-уникаючим. Здавалося б, це суперечить низьким балам по шкалі уникнення в ECR. Але тут варто згадати, що методика Бартоломіу - це самозвіт, самооцінка. Тип С часто характеризується позитивною моделлю "Я" і негативною моделлю "Інших". Студенти можуть описувати себе як самодостатніх, незалежних, таких, що покладаються тільки на себе ("Я сам впораюсь"). В умовах невизначеності така позиція може сприйматися ними як найбільш адаптивна, як прояв сили, а не як уникнення близькості. Типи А (надійний) та В (тривожний) набрали по 9 осіб, а Тип D (боязливий, де є і висока тривога, і високе уникнення) - 13 осіб. Наявність представників усіх чотирьох типів робить нашу вибірку репрезентативною і дозволяє проводити якісний порівняльний аналіз.

Тут ми стикаємося з цікавим психологічним парадоксом, який вимагає делікатної інтерпретації. Як так вийшло, що за однією методикою (ECR) студенти показують рекордно низьке уникнення, а за іншою (Бартоломіу) найпопулярнішим стає Тип С, який традиційно асоціюється з відстороненістю? Чи це помилка вимірювання? Ні, це конфлікт між усвідомлюваним образом Я та глибинною емоційною потребою.

Тип С у моделі Бартоломіу характеризується позитивною моделлю "Я" ("Я – окей") і негативною моделлю "Інших" ("Ти – не окей", "На них не можна покластися"). Коли студент обирає цей опис, він декларує свою автономність. Це своєрідний фасад, захисний наратив: "Я сильний, я впораюсь сам, мені не треба ні на кого виснути". В умовах війни така позиція часто соціально заохочується. Бути сильним, не розкисати, тримати стрій – це імператив часу. Тому свідомо студенти ідентифікують себе як самодостатніх "бійців" (Тип С).

Але методика ECR, яка містить багато питань про тонкі емоційні реакції, "пробиває" цей фасад і показує, що насправді потреба в близькості є величезною (низьке уникнення) і тривога за стосунки є значною. Тобто ми маємо справу з феноменом контрзалежності. Зовні – "я скеля", всередині

– "побудь зі мною". Цей внутрішній конфлікт створює додаткову напругу. Студент змушений витратити сили на підтримання образу незалежності, хоча його екзистенційний страх вимагає злиття та підтримки.

Окремої уваги заслуговує група Типу D (боязливий тип) – 13 осіб. Це найбільш вразлива категорія. У них негативна модель і "Я" ("я негідний любові"), і "Інших" ("вони відкинуть або зрадять"). Це класичний патерн дезорганізованої прив'язаності, який часто формується внаслідок травми. Для цих людей світ – це пастка. Вони хочуть близькості (бо страшно самим), але панічно бояться її (бо можуть зробити боляче). Страх смерті для них накладається на страх життя. Вони живуть у стані постійного підходу-відходу: крок назустріч людям, переляк, крок назад. Саме ця група, ймовірно, демонструватиме найвищі показники за всіма шкалами екзистенційної тривоги, оскільки у них немає жодного внутрішнього чи зовнішнього безпечного місця.

І нарешті, останній, але не менш важливий пазл нашої картини - це соціальна підтримка. Ми досліджували її за допомогою методики MSPSS, яка дозволяє оцінити не тільки загальний рівень підтримки, але й зрозуміти, звідки вона приходить (див. Рис. 3.6.).

Переважає більшість студентів (41 особа) оцінюють рівень своєї соціальної підтримки як високий. Лише двоє людей сказали, що підтримка низька. Це означає, що студенти не відчувають самотності у своєму протистоянні життєвим викликам. Для того, щоб зрозуміти більш глибоко наведені дані, ми розклали підтримку на три складові: сім'я, друзі та "важливі інші" (див. відповідно на Рис. 3.7, 3.8, 3.9).

Підтримка родини є високою для 30 осіб. Це рівно половина вибірки. Сім'я залишається базовим інститутом безпеки, "тихою гаванню". Проте для 9 осіб підтримка сім'ї є низькою, що може свідчити про конфлікти поколінь або складний процес сепарації, який є нормативним для цього віку, але може протікати болісно.

Розподіл респондентів за усередненим рівнем сприйманої підтримки

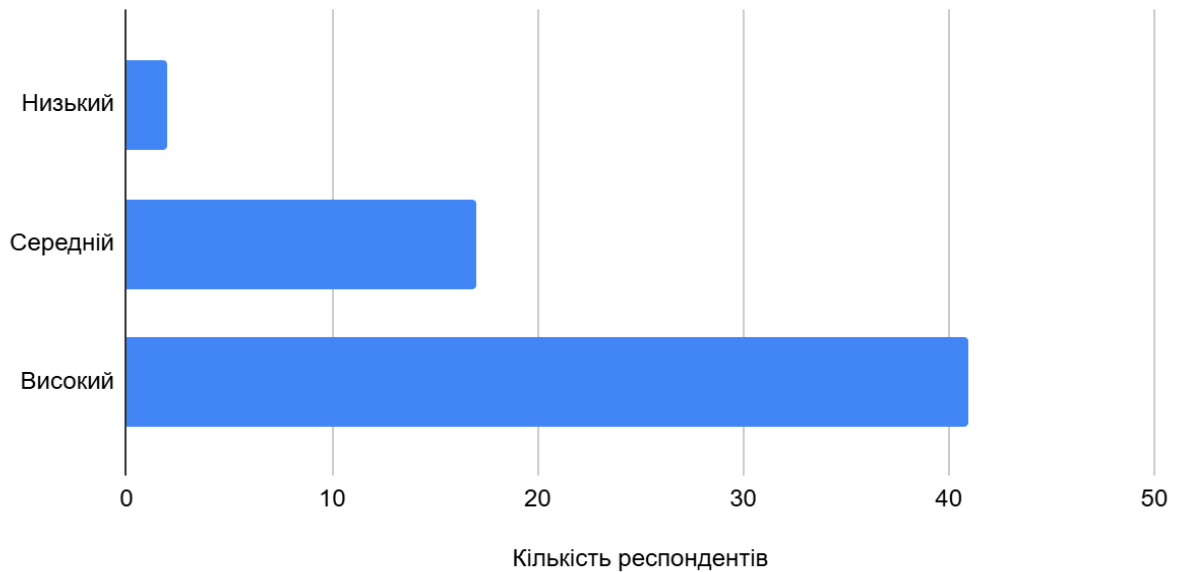


Рис. 3.6. Розподіл досліджуваних за усередненим рівнем сприйманої підтримки за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS).

Розподіл респондентів за рівнем сприйманої підтримки підшкала 'родина'

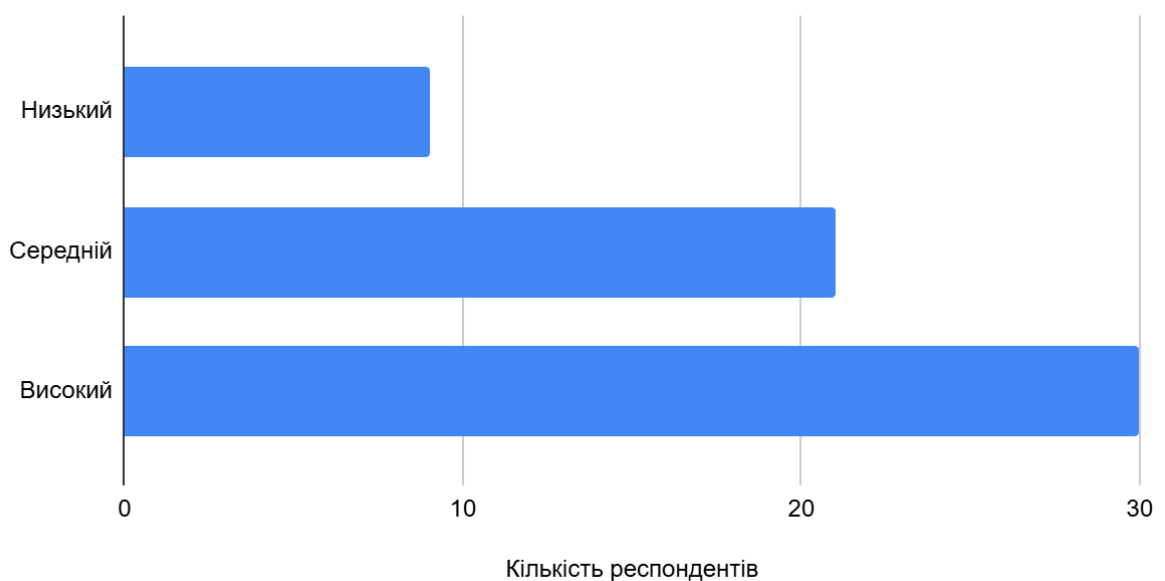


Рис. 3.7. Розподіл досліджуваних за підшкалою «Підтримка родини» за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS).

Розподіл респондентів за рівнем сприйманої підтримки підшкала 'друзі'

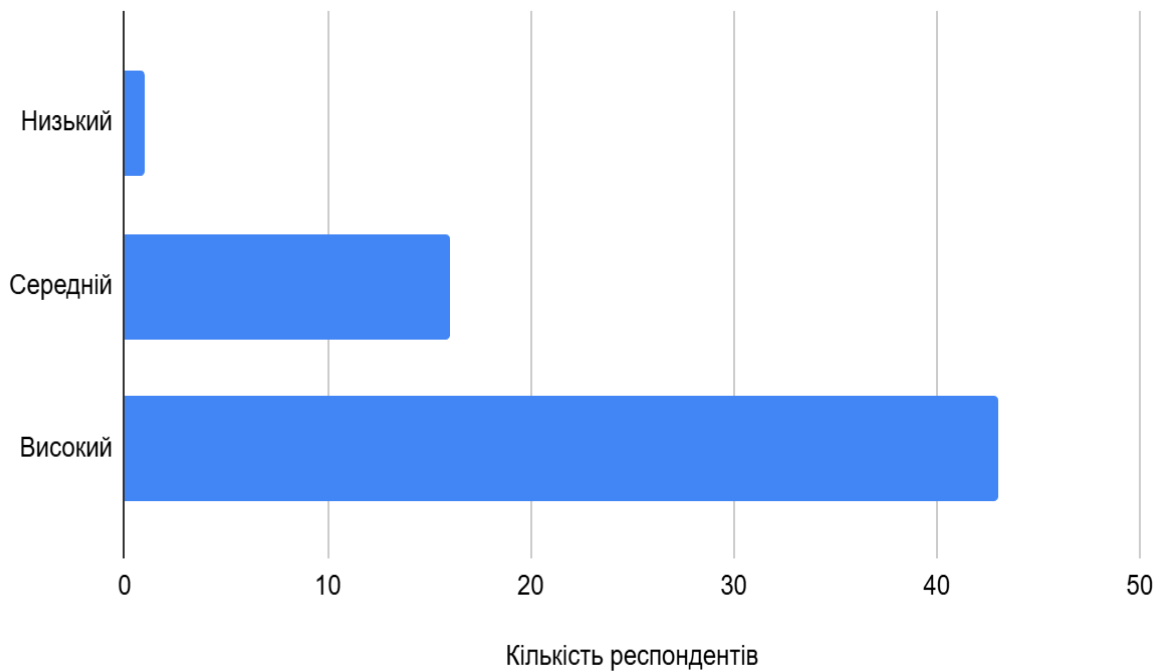


Рис. 3.8. Розподіл досліджуваних за підшкалою «Підтримка друзів» за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS).

А ось із друзями ситуація ще краща. 43 особи відзначають високий рівень підтримки від друзів. Низький рівень зафіксовано лише в одного студента. Це просто хрестоматійний приклад вікової психології. У період юності та ранньої дорослості центр ваги соціального життя зміщується з батьківської родини до групи однолітків. Друзі стають "своєю зграєю", сім'єю, яку ми обираємо самі. В умовах кризи саме друзі, які переживають схожий досвід і схожі страхи, можуть надати найбільш релевантну підтримку. Спільне проживання труднощів зближує неймовірно.

Аналогічно високі показники ми бачимо і по шкалі "Важливі інші" (див. Рис. 3.9), якими можуть бути кохані, наставники, ментори - 43 особи з високим рівнем. Це корелює з низьким рівнем уникнення, який ми бачили раніше. Студенти здатні формувати глибокі, довірливі стосунки з конкретними людьми і черпати з них силу.

Розподіл респондентів за рівнем сприйманої підтримки підшкала 'Важливі інші'

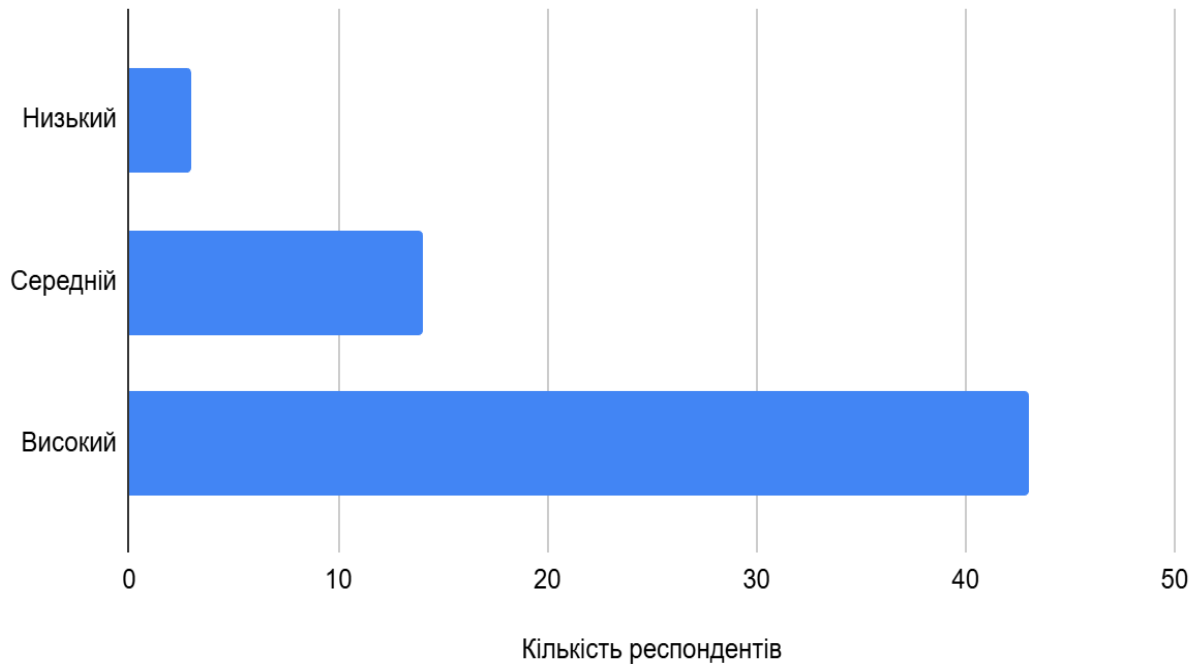


Рис. 3.9. Розподіл досліджуваних за підшкалою «Підтримка значущого іншого» за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS).

Високі показники соціальної підтримки, які ми зафіксували, потребують детальнішого розгляду крізь призму теорії emerging adulthood (становлення дорослості) Джеффри Арнетта. Те, що друзі та "важливі інші" випереджають родину за рівнем ресурсності, не є ознакою занепаду сімейних цінностей. Це, скоріше, ознака здорового вікового розвитку, який відбувається в екстремальних умовах.

У психології існує поняття "горизонтальних" та "вертикальних" зв'язків. Вертикальні (батьки-діти) базуються на авторитеті та опіці. Горизонтальні (друзі, партнери) – на рівності та спільному досвіді. В умовах війни батьки часто намагаються "вберегти" дітей, іноді через гіперопіку або, навпаки, самі потребують допомоги, стаючи джерелом додаткової тривоги для студента ("як там мама?", "чи в безпеці тато?").

Сім'я стає місцем, де треба "триматися", а не де можна розслабитися. Тому підтримка родини, хоч і висока, часто має присмак відповідальності та провини.

Натомість друзі – це ті, хто знаходиться в "одному човні". Тут спрацьовує ефект соціального резонансу. Друг не буде читати нотацій, він просто скаже: "Мені теж страшно". І це валідація почуттів – найпотужніший психотерапевтичний інструмент. Коли студент чує, що його страх смерті, його розгубленість є нормальними, що інші відчувають те саме, рівень екзистенційної ізоляції стрімко падає. "Важливий інший" (романтичний партнер) у цьому віці часто виконує функцію "тимчасового об'єкта прив'язаності", заміщаючи батьківську фігуру. Близькість з партнером дає ілюзію безсмертя ("поки ми любимо одне одного, смерть не має влади"), про яку писали екзистенціалісти. Це спроба створити свій власний, маленький, але контрольований світ посеред хаосу великого світу.

Таким чином, соціальна підтримка для наших досліджуваних – це не просто "допомога". Це каркас ідентичності. Втрата сенсу, яку ми фіксували як один із видів тривоги, лікується саме через приналежність. "Я існую, бо я потрібен їм, а вони – мені". Це перетворює пасивне очікування загрози на активну взаємодію, що є ключовим фактором резильєнтності.

Підсумовуючи цей масив даних, ми маємо портрет покоління, яке живе під величезним тиском. Половина з них гостро боїться смерті, чверть - панічно боїться самотності. Вони тривожні, вони шукають підтвердження своєї цінності. Але при цьому вони дивовижно життєстійкі. Вони не ховаються у мушлю, не відгороджуються від світу стіною цинізму чи байдужості. Вони йдуть до людей. Вони мають друзів, коханих, вони спираються на родину. Вони побудували навколо себе щільну мережу соціальних зв'язків, яка тримає їх на плаву.

Власне, головна інтрига нашого дослідження тепер полягає в тому, щоб з'ясувати: чи працює ця мережа як захист від страху смерті? Чи справді

ті 43 людини, які мають класну підтримку від друзів, бояться смерті менше, ніж ті, хто її не має? Чи справді "надійні" студенти сплять спокійніше за "тривожних"? Відповіді на ці питання вже не лежать на поверхні частотних розподілів. Щоб їх знайти, нам потрібно задіяти математико-статистичну обробку отриманих даних за допомогою кореляційного, регресійного та порівняльного аналізів. Саме цим ми і займемося у наступному підрозділі.

3.2. Результати та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

Після того як ми розібралися з тим, як виглядає наша вибірка на рівні описової статистики, ми переходимо до етапу обробки отриманих даних з використанням математико-статистичних критеріїв, в першу чергу для перевірки наших гіпотез за допомогою кореляційного аналізу. Ми шукаємо невидимі нитки, які пов'язують глибинні патерни прив'язаності, відчуття підтримки та той самий жах перед небуттям.

Для математичної обробки даних ми використали коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Чому саме його? Бо, як ми з'ясували раніше, наші дані не мають нормального розподілу, вони живі, асиметричні, як і саме життя в умовах війни. Спірмен дозволяє нам побачити зв'язок там, де параметричні методи були б сліпими.

Наша перша і, мабуть, ключова гіпотеза звучала так: ми припускали існування прямого кореляційного зв'язку між рівнем страху смерті та ненадійними типами прив'язаності (зокрема, тривожним та уникаючим). Логіка тут була залізна: якщо у тебе немає надійної бази, немає того, за кого можна сховатися емоційно, то смерть стає набагато страшнішою, бо ти перед нею - один.

Давайте подивимося на цифри, які ми отримали. Вони зведені у Таблицю 3.1.

Таблиця 3.1.

Значення коефіцієнту кореляції Спірмена між показниками страху смерті та типом прив'язаності за методиками «Страх смерті» Д. Темплера (DAS), «Види екзистенційних тривог» В. Ван Брюгенна та «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (K. Bartholomew, L. Horowitz, 1991).

	«Страх смерті» В.Брюгген	«Страх смерті» Д.Темплер
Стиль А	-0,274*	-0,096
Стиль В	0,429**	0,319*
Стиль С	-0,136	-0,048
Стиль D	0,215	0,075

Примітка - * статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$

** статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$

Найяскравіший результат ми бачимо по Стилю В (Тривожно-суперечливий). Тут ми маємо прямий, статистично значущий зв'язок з обома методиками вимірювання страху смерті. Коефіцієнт кореляції зі шкалою Ван Брюгена складає $r = 0,429$ при $p \leq 0,01$. Це дуже серйозний показник для психологічних досліджень. Зі шкалою Темплера зв'язок трохи слабший ($r = 0,319$, $p \leq 0,05$), але він все одно є значущим.

Ми це розуміємо наступним чином: чим вище у студента рівень тривожної прив'язаності, тим сильніше він боїться смерті. І тут важливо зрозуміти механізм. Люди з тривожним типом прив'язаності (Стиль В) живуть у стані постійного емоційного голоду. Вони не впевнені у своїй цінності ("чи я гідний любові?"), вони не впевнені у доступності партнера ("чи не покине він мене?"). Їхня стратегія виживання - це гіперактивація системи прив'язаності. Вони постійно моніторять простір на предмет загроз стосункам.

Спираючись на те, що смерть сприймається не просто як біологічний кінець, а й як безповоротна сепарація, тобто момент, коли тебе покидають назавжди, або ти покидаєш усіх, ми розуміємо, що це може впливати на такий сильний зв'язок. Тривога про стосунки конвертується, перетікає у тривогу танатичну. Вони бояться померти, бо бояться втратити об'єкт прив'язаності. Це підтверджує ідеї Мікулінсера та Шейвера про те, що ненадійна прив'язаність руйнує природні буфери тривоги. У таких студентів немає внутрішнього відчуття безпеки, тому думки про смерть б'ють по них з повною силою, не зустрічаючи опору.

Наступною цікавою зоною дослідження є й те, що зв'язок зі шкалою Ван Брюггена сильніший, ніж з Темплером. Ми інтерпретуємо це тим, що методика Ван Брюггена міряє глибинні, екзистенційні аспекти (страх самотності, втрати сенсу), тоді як Темплер більше фокусується на вітальному страху (біль, операція). Виходить, що для тривожних студентів екзистенційний аспект (бути відірваним від світу) страшніший за фізичний біль.

Тепер поглянемо на протилежний полюс - Стиль А (Надійний). Тут ми бачимо обернений зв'язок. Зі шкалою Ван Брюггена кореляція складає $r = -0,274$ ($p \leq 0,05$). Знак "мінус" тут ключовий. Він говорить нам про те, що чим більше виражений надійний стиль прив'язаності, тим менший страх смерті відчуває людина.

Це та сама "безпечна база", про яку писав Боулбі. Студенти з надійним типом прив'язаності мають інтерналізований образ турботливого Іншого. Навіть коли вони фізично самі, у них всередині є відчуття, що "світ мене любить", "я впораюсь", "мене підтримають" (Я – окей, ти – окей). Ця внутрішня впевненість працює як щит. Коли виникає думка про смерть, надійна прив'язаність дозволяє не провалюватися в паніку. Такі люди сприймають смерть як частину життя, а не як катастрофу стосунків. Вони знають, що їх любили, і це знання дає їм силу дивитися у вічі небуттію

спокійніше. Хоча зі шкалою Темплера зв'язок не досяг статистичної значущості (-0,096), загальна тенденція зберігається. Можливо, фізичний страх смерті (інстинктивний) є універсальним для всіх, але саме екзистенційний жах надійні люди контролюють краще.

А ось зі Стилем С (відсторонено-уникаючий) ситуація виявилася несподіваною. Ми не знайшли жодних значущих кореляцій (-0,136 та -0,048). Це дещо суперечить з відомою нам теоретичною базою, яка констатує, що ненадійна прив'язаність має посилювати страх. Виникає потреба зрозуміти, чому уникаючі студенти не демонструють високої танатанічної тривоги.

Ми припускаємо, що існують потужні захисні механізми, характерні саме для цього типу. Уникаючий стиль формується як відповідь на відкинення: "Мені ніхто не потрібен, я впораюсь сам". Їхня основна стратегія - це деактивація системи прив'язаності і витіснення негативних емоцій. Вони просто "не пускають" страх у свідомість. Коли вони заповнюють опитувальник, вони можуть щиро вірити, що не бояться смерті, так само як вони "не потребують" близькості. Але це, ймовірно, фасадний спокій.

Психоаналітики назвали б це запереченням. Відсутність кореляції тут свідчить не про відсутність страху, а про його недоступність для рефлексії. Вони заморожують свої почуття, щоб зберегти цілісність "Я". В умовах війни це може бути адаптивним на короткій дистанції (дозволяє діяти холоднокровно), але небезпечним на довгій, бо витіснена тривога часто б'є через психосоматику.

Щодо Стилю D (Боязливий), то кореляції є позитивними (0,215 та 0,075), але вони не досягли рівня статистичної значущості на нашій вибірці. Це може бути пов'язано з недостатнім обсягом вибірки саме для цього типу, або ж із тим, що боязливий тип є найбільш дезорганізованим і суперечливим, що розмиває статистичну картину. Проте тенденція до

прямого зв'язку все ж прослідковується, що узгоджується із загальною логікою: хаос у прив'язаності породжує хаос перед лицем смерті.

Отже, підсумовуючи першу частину аналізу: ми отримали емпіричне підтвердження того, що якість прив'язаності пов'язані зі страхом смерті. Але працює це не лінійно. Найбільший зв'язок з танатичною тривогою має саме тривожна прив'язаність (Стиль В) - страх втрати об'єкта любові. Надійна прив'язаність (Стиль А) дійсно виконує буферну функцію, знижуючи екзистенційну напругу. А ось унікаюча стратегія (Стиль С) маскує страх, роблячи його невидимим для прямих запитань.

Це відкриття має колосальне значення для практики. Якщо ми хочемо допомогти студенту впоратися зі страхом смерті, нам не обов'язково говорити про саму смерть. Нам треба працювати зі стосунками, зі здатністю довіряти і відчувати безпеку в контакті з іншими. Впливаючи на прив'язаність, ми впливаємо на страх смерті.

Після аналізу внутрішніх факторів, якими є стилі прив'язаності, логічним кроком стає звернення до зовнішніх ресурсів. Наша друга гіпотеза базувалася на припущенні про існування оберненого кореляційного зв'язку між рівнем страху смерті та сприйняттям соціальної підтримки. Ми виходили з класичної буферної теорії, згідно з якою наявність соціального оточення, що підтримує, пом'якшує вплив стресорів. Простіше кажучи, ми очікували, що студенти, які відчувають, що їм є на кого спертися, будуть боятися смерті менше.

Результати кореляційного аналізу, представлені в Таблиці 3.2, виявилися неоднозначними і відкрили перед нами цікавий психологічний феномен.

Дані демонструють чітку дихотомію. Ми бачимо статистично значущі, від'ємні кореляції між усіма шкалами соціальної підтримки та страхом смерті за методикою В. Ван Брюггена. Зв'язок тут є саме таким, як ми і передбачали: чим вища підтримка, тим нижчий страх. Найсильніший

кореляційний зв'язок спостерігається із загальним показником підтримки ($r=-0,399$, $p\leq 0,01$) та підтримкою сім'ї ($r=-0,378$, $p\leq 0,01$). Підтримка друзів та значущих інших також працює як протектор, хоча і з дещо меншою силою ($r=-0,274$ та $r=-0,263$ відповідно).

Таблиця 3.2

Значення коефіцієнту кореляції Спірмена між показниками страху смерті та сприйняттям соціальної підтримки за методиками «Страх смерті» Д. Темплера (DAS), «Види екзистенційних тривог» В. Ван Брюгенна та «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS).

	«Страх смерті» В.Брюген	«Страх смерті» Д.Темплер
Важливі інші	-0,263*	-0,078
Друзі	-0,274*	-0,073
Сім'я	-0,378**	-0,106
Загальне сприйняття соціальної підтримки	-0,399**	-0,136

Примітка - * статистично значущий зв'язок на рівні $p\leq 0,05$

** статистично значущий зв'язок на рівні $p\leq 0,01$

Водночас, абсолютно іншу картину ми спостерігаємо при зіставленні підтримки зі шкалою Д. Темплера (DAS). Тут не виявлено жодного статистично значущого зв'язку. Коефіцієнти коливаються в межах статистичної похибки (від -0,073 до -0,136).

Цей розрив у результатах вимагає глибокої інтерпретації, адже він вказує на різну природу двох вимірів страху смерті. Методика Темплера, як ми зазначали раніше, фокусується на вітальному, майже біологічному жаху: страх болю, страх розкладання тіла, страх операції. Це інстинктивні реакції організму на загрозу знищення. Наші дані свідчать про те, що соціальна підтримка безсила перед біологією. Наявність люблячої мами чи вірних друзів не робить думку про фізичний біль менш страшною. Інстинкт

самозбереження працює автономно, і "згряя" тут не може повністю заспокоїти індивіда, коли йдеться про його фізичне тіло.

Натомість методика Ван Брюггена вимірює екзистенційний страх, що пов'язаний зі смислами, самотністю та ідентичністю. І саме тут соціальна підтримка розгортається на повну потужність. Екзистенційний страх смерті - це, по суті, страх бути викресленим зі світу людей, страх розриву зв'язків. Коли студент має високий рівень підтримки, він отримує підтвердження свого існування через Інших. Соціальне оточення ніби каже йому: "Ти є, ти важливий, ти частина нас". Це відчуття приналежності заповнює екзистенційну порожнечу і знижує тривогу. Людина перестає відчувати себе ізольованою піщинкою у всесвіті.

Окремої уваги заслуговує ієрархія джерел підтримки. У попередньому підрозділі (3.1) ми бачили, що за частотою високих балів лідирували друзі та "важливі інші". Студенти частіше відповідали, що отримують допомогу саме від ровесників. Проте кореляційний аналіз (Таблиця 3.2) показує, що найсильніший заспокійливий ефект має підтримка Сім'ї ($r=-0,378$).

Це вказує на фундаментальну різницю між "актуальною" та "глибинною" підтримкою. Друзі - це про "тут і зараз", про спільне дозвілля, про розуміння сленгу та контексту. Це важливо для соціалізації. Але перед лицем смерті, перед лицем небуття, психіка регресує до більш ранніх шарів досвіду. Сім'я - це первинна безпечна база. Це ті, хто дав життя, і тому саме зв'язок з ними є найпотужнішим якорем, що тримає людину у цьому світі. Підтримка батьків, навіть якщо вона не завжди ідеальна у повсякденному спілкуванні, на глибинному рівні сприймається як гарантія онтологічної безпеки. Той факт, що підтримка сім'ї найсильніше корелює зі зниженням страху смерті, підтверджує, що в ситуації екзистенційної загрози ми всі мимоволі стаємо дітьми, які шукають захисту у батьківських фігур.

Підтримка Друзів ($r=-0,274$) та Важливих інших ($r=-0,263$) також відіграє значну роль, але вона є дещо меншою. Можна припустити, що стосунки з друзями та партнерами у студентському віці, попри їхню інтенсивність, ще не набули тієї безумовності та стабільності, яка притаманна родинним зв'язкам. Друзі можуть піти, пари можуть розпастися, тому цей ресурс стає менш надійним буфером проти страху вічної розлуки.

Таким чином, наша друга гіпотеза підтвердилася частково і з важливими уточненнями. Соціальна підтримка дійсно є потужним фактором зниження страху смерті, але вона діє вибірково. Вона ефективно амортизує екзистенційний компонент страху (страх небуття як соціальної смерті), але майже не впливає на вітальний страх (страх фізичного вмирання). Ключовим ресурсом у цій боротьбі виступає сім'я, яка забезпечує відчуття фундаментальної безпеки, тоді як друзі та партнери створюють необхідний соціальний контекст для повсякденного функціонування.

Це відкриття має важливе практичне значення. Воно підказує, що в роботі зі студентами, які переживають гостру танатичну тривогу, недостатньо просто розширювати коло їхнього спілкування. Необхідно працювати з глибинними родинними зв'язками, допомагати відновлювати або зміцнювати контакт із сім'єю, або ж, у випадку неможливості цього, формувати терапевтичні стосунки, які могли б взяти на себе функцію "символічної сім'ї".

Тепер, коли ми з'ясували, як загальний рівень страху смерті реагує на підтримку, нам необхідно заглибитися ще більше. Страх смерті, як ми пам'ятаємо, складається з різних компонентів: страху втрати сенсу, страху самотності, страху ідентифікації. Ми маємо перевірити, як саме соціальна підтримка взаємодіє з кожним із цих компонентів і чи однаково вона рятує від втрати сенсу та від втрати зв'язку.

Наступним кроком нашого аналізу стала перевірка третьої гіпотези. Ми припустили, що існує кореляційний зв'язок між різними видами екзистенційної тривоги та сприйняттям соціальної підтримки. Але оскільки "екзистенційна тривога" - це поняття збірне, нам було важливо подивитися, як саме соціальний ресурс впливає на кожен з її компонентів. Дані, які ми отримали (Таблиця 3.3), достатньо об'ємно дозволяють розглянути це питання.

Таблиця 3.3

Значення коефіцієнту кореляції Спірмена між показниками екзистенційної тривоги та показниками сприйняття соціальної підтримки за методиками «Види екзистенційних тривог» В. Ван Брюгенна та «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS).

	Важливі інші	Друзі	Сім'я	Загальне сприйняття соціальної підтримки
«Страх втрати сенсу»	-0,199	-0,250	-0,304*	-0,310*
«Страх ідентифікації»	-0,144	-0,324*	-0,205	-0,290*
«Страх втрати зв'язку»	-0,445**	-0,379**	-0,394**	-0,487**
«Страх самотності»	-0,333**	-0,303*	-0,393**	-0,431**
«Суб'єктивна екзистенція»	-0,298*	-0,383**	-0,297*	-0,396**
«Об'єктивна екзистенція»	-0,297*	-0,305*	-0,393**	-0,420**

Примітка - * статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$

** статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$

Спираючись на отримані результати, ми можемо зробити узагальнений висновок, що соціальна підтримка працює як "антидот" проти екзистенційних страхів, але її ефективність залежить від типу страху.

Найсильніший ефект ми бачимо у шкалі «Страх втрати зв'язку». Тут зафіксовано найвищі коефіцієнти кореляції з усіма джерелами підтримки, особливо із загальним показником ($r=-0,487$, $p\leq 0,01$) та «Важливими іншими» ($r=-0,445$, $p\leq 0,01$). Це абсолютно логічно. Якщо людина боїться втратити контакт зі світом, то наявність реального, живого партнера чи друга поруч прямо і безпосередньо гасить цей страх. Це ніби пряме доведення від супротивного: я не втратив зв'язок, бо ти тут, я тебе чую.

В шкалі «Страхи самотності» ми теж бачимо потужний захисний ефект від усіх джерел, але лідером виступає сім'я ($r=-0,393$, $p\leq 0,01$). Це повертає нас до тези про те, що страх тотальної ізоляції лікується саме глибинною, безумовною прив'язаністю, яку зазвичай дають батьки. Друзі та партнери теж допомагають ($r=-0,303$ та $r=-0,333$), але саме родинне коло дає відчуття "коренів", яке не дозволяє почуватися перекотиполем у всесвіті.

А от зі «Страхом втрати сенсу» все складніше. Тут статистично значущий зв'язок має лише підтримка сім'ї ($r=-0,304$, $p\leq 0,05$). Підтримка друзів та партнерів не показала значущого впливу. Це можна пояснити тим, що питання сенсу життя - це питання цінностей, які часто закладаються саме в сім'ї. Або ж тому, що друзі, будучи ровесниками, самі перебувають у пошуку і часто так само розгублені. Вони можуть розрадити, розважити, але не можуть дати глобальну відповідь на питання "навіщо я живу". Батьки ж, як представники старшого покоління, можуть транслювати певну життєву мудрість або стабільність, яка заспокоює цей вид тривоги.

Цікавим є результат по «Страхи ідентифікації» (страх втратити своє "Я"), де єдиним значущим ресурсом виявилися друзі ($r=-0,324$, $p\leq 0,05$). Це безумовно підтверджує теорії вікової психології. Саме у спілкуванні з однолітками, у відокремленні від батьків, молода людина формує свою

ідентичність. Друзі працюють як дзеркало: вони відображають нашу особистість, підтверджують, хто ми є. Тому коли є класна компанія, страх "розчинитися" відступає.

Загалом, третя гіпотеза підтвердилася повністю. Соціальна підтримка дійсно корелює зі зниженням екзистенційної тривоги. Але ми побачили важливу спеціалізацію: сім'я краще лікує страх самотності та безглуздості, друзі допомагають утримувати ідентичність, а партнери ("важливі інші") ефективно знімають страх розриву зв'язку.

Наостанок, ми припустили, що різні типи прив'язаності будуть по-різному корелювати зі специфічними видами тривоги. І тут ми отримали результати, які можна назвати квінтесенцією нашого дослідження. Вони зведені у Таблицю 3.4.

Таблиця 3.4

Значення коефіцієнту кореляції Спірмена між показниками екзистенційної тривоги та показниками типів прив'язаності за методиками «Види екзистенційних тривог» В. Ван Брюгенна та «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Bartholomew, L. Horowitz, 1991)

	Страх втрати сенсу	Страх ідентифікації	Страх втрати зв'язку	Страх самотності	Суб'єктивна екзистенція	Об'єктивна екзистенція
Стиль А	-0,246	-0.369**	-0.399**	-0.395**	-0.354**	-0.339**
Стиль В	0.266*	0.317*	0.440**	0.257*	0.489**	0.374**
Стиль С	-0,033	-0,182	0,045	-0,066	0,002	-0,109
Стиль D	0,242	0,250	0.395**	0.324*	0.385**	0.292*

Примітка - * статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$

** статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$

Надійний стиль має сильні обернені кореляції майже з усіма видами страху. Найсильніше він захищає від «Страху втрати зв'язку» ($r = -0,399$) та «Страху самотності» ($r = -0,395$). Це означає, що люди з надійною прив'язаністю мають своєрідний імунітет. Їхня внутрішня впевненість у

тому, що вони гідні любові, працює як броня. Навіть перед лицем смерті вони не відчують того жаху тотальної ізоляції, який руйнує інших. Також надійний стиль захищає від «Страху ідентифікації» ($r=-0,369$). Вони знають, хто вони є, і смерть не загрожує цілісності їхнього "Я" так сильно.

Діаметрально протилежну картину дає Стиль В (Тривожно-суперечливий). Тут спостерігаються суцільні плюси і високі кореляції. Цей тип прив'язаності має найбільш виражений зв'язок із тривогою. Найсильніший зв'язок виявлено з показником «Суб'єктивна екзистенція» ($r=0,489$, $p\leq 0,01$). Це складний показник, який відображає загальне відчуття непевності свого буття. Тривожні студенти буквально не відчують ґрунту під ногами. Також критично високим є зв'язок зі «Страхом втрати зв'язку» ($r=0,440$). Це підтверджує нашу теорію: для тривожного типу смерть страшна саме розривом контакту. Вони живуть у постійному передчутті катастрофи стосунків, і війна лише підсилює це відчуття до максимуму. Вони також більш схильні до «Страху втрати сенсу» ($r=0,266$) та «Страху ідентифікації» ($r=0,317$). Їхнє "Я" настільки залежить від Іншого, що загроза втрати Іншого сприймається як втрата себе.

Стиль С (Відсторонено-унікаючий) знову демонструє відсутність статистично значущого зв'язку, що підтримує наше припущення з минулих аналізів отриманих даних. Ймовірно, це не означає, що цим людям не страшно; навпаки, їхні захисні механізми не дозволяють відчувати страх втрати зв'язку, бо заздалегідь знецінили саму потребу у зв'язку. "Мені ніхто не потрібен, тому мені не страшно нікого втрачати" - така їхня несвідома логіка. Проте відсутність кореляцій тут є свідченням тотальної дисоціації.

Останнім ми розглянули Стиль D (боязливий), де поєднується висока тривога і високе уникнення. Результати нашої обробки це підтверджують. Ми бачимо сильний зв'язок зі «Страхом втрати зв'язку» ($r=0,395$) та «Страхом самотності» ($r=0,324$).

Такі студенти хочуть близькості, щоб врятуватися від самотності, але бояться її. І цей внутрішній конфлікт робить їх беззахисними перед екзистенційною тривогою. Вони не мають ні "броні" надійних (віри в себе), ні "стіни" уникаючих (байдужості). Вони оголені перед жахом небуття.

Отже, четверта гіпотеза теж підтвердилася. Тип прив'язаності не просто впливає на рівень страху, він визначає його якість. Надійність дає захист, тривожність породжує страх розриву, уникнення створює ілюзію спокою, а боязливість занурює у страх самотності.

Провівши кореляційний аналіз і побачивши наявність зв'язків, ми вирішили не зупинятися і піти далі, щоб з'ясувати як ці речі працюють в реальності. Нам було важливо зрозуміти, чи є психологічна різниця між тими студентами, які вже знайшли собі пару, і тими хто поки що залишається самотнім. Існує поширена думка, що стосунки працюють як захист від тривоги, тому ми хотіли перевірити чи дійсно романтичний партнер виступає тим самим "бронежилетом" від страху смерті.

Для цього ми поділили всю нашу вибірку на дві великі групи: перша це "Без стосунків" (туди увійшло 27 осіб) і друга "В стосунках" (33 особи). Щоб порівняти ці групи між собою ми використали непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, бо він найкраще підходить для таких нерівномірних вибірок. Результати які ми отримали наведені в Таблиці 3.5 і вони змусили нас переглянути деякі наші попередні ідеї.

Таблиця 3.5

Порівняння показників шкал психодіагностичного інструментарію дослідження у групах студентів з різним статусом стосунків з використанням U-критерію Манна-Уїтні

Шкали методик	Загальна вибірка n = 60			
	Середні ранги		U-Мана-Уїтні	Рівень значущості (p)
Без стосунків	В стосунках			

	n = 27	n = 33		
Шкала тривожності	31.13	29.98	428.500	.799
Шкала уникнення близькості	35.85	26.12	301.000*	.030
«Страх смерті»	33.59	27.97	362.000	.214
«Страх втрати сенсу»	34.48	27.24	338.000	.109
«Страх ідентифікації»	32.67	28.73	387.000	.375
«Страх втрати зв'язку»	34.02	27.62	350.500	.157
«Страх самотності»	33.11	28.36	375.000	.292

Продовження таблиці 3.5

Шкали методик	Загальна вибірка n = 60			
	Середні ранги		U-Мана-Уїтні	Рівень значущості (p)
Без стосунків n = 27	В стосунках n = 33			
Суб'єктивна екзистенція	33.63	27.94	361.000	.208
Об'єктивна екзистенція	34.54	27.20	336.500	.105
Підтримка від значущого іншого	22.48	37.06	229.000**	.001
Підтримка від друзів	27.76	32.74	371.500	.268
Підтримка від родини	27.35	33.08	360.500	.206
Загальне сприйняття соціальної підтримки	25.19	34.85	302.000*	.033
Страх смерті (DAS) Д. Темплер	31.57	29.62	416.500	.662

Примітка - * статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$

** статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$

Якщо подивитися на дані в Таблиці 3.5, то результати виявилися доволі неочікуваними. Почнемо з основного показника, який нас цікавив найбільше - зі страху смерті. Ми думали що студенти у стосунках будуть боятися менше, адже коли поруч є близька людина, то світ здається безпечнішим. Але статистика показала зовсім інше.

Ми не знайшли жодних статистично значущих відмінностей між групами. Ні за шкалою Д. Темплера (рівень значущості $p = 0,662$), ні за методикою Ван Брюггена ($p = 0,214$) різниці фактично немає. Рівень страху смерті у тих хто має пару, і у тих хто сам, майже однаковий.

Це можна пояснити таким собі феноменом "подвійного ефекту". З одного боку наявність партнера дійсно дає підтримку і людина менше відчувається ізольованою. Але з іншого боку з'являється новий об'єкт для страху. Коли ти любиш когось, ти стаєш вразливим. Ти починаєш боятися не тільки своєї смерті, а й смерті партнера, або того болю який ти завдаси йому якщо помреш. З'являється страх втрати, якого немає у одиноких людей. Виходить така собі "нульова сума", де заспокійливий ефект стосунків перекривається новою тривогою за іншого. В наших умовах війни, коли небезпека загрожує всім, наявність коханої людини не знімає тягар смертності, а іноді робить його навіть важчим.

Але якщо в рівні самого страху різниці немає, то вона має бути в чомусь іншому. Як видно з таблиці, значущі відмінності знайшлися у сфері ресурсів і поведінки.

Перша серйозна відмінність стосується шкали "Уникнення близькості". Студенти без стосунків мають достовірно вищий рівень уникнення (середній ранг 35,85), ніж ті хто у стосунках (26,12) при $p = 0,030$. Це в принципі логічно і підтверджує що методика працює правильно. Люди які уникають близькості частіше залишаються одні. Але це також натякає нам на те, що самотність у нашій вибірці часто є не вимушеною, а скоріше стратегічною. Це вибір дистанції як способу захисту себе від зайвих переживань.

Друга і найбільш яскрава відмінність стосується соціальної підтримки. Тут ми бачимо просто прірву між групами. За шкалою "Важливі інші" різниця є колосальною ($p = 0,001$). Студенти у стосунках відчувають дуже потужну підтримку (середній ранг 37,06), тоді як одинаки

почуваються в дефіциті (22,48). Це зрозуміло, бо "важливий інший" це часто і є партнер. Але цікаво те що ця різниця тягне за собою і показник "Середнього рівня сприйняття соціальної підтримки" ($p = 0,033$). Тобто наявність партнера підвищує загальне відчуття захищеності у житті. Партнер не замінює весь світ, але робить цей світ більш затишним і зрозумілим.

Ще варто зауважити що за іншими видами екзистенційної тривоги, наприклад страх втрати сенсу чи ідентифікації, значущих відмінностей ми не знайшли. Це ще раз доводить що екзистенційні кризи є універсальними для цього віку. Вони не лікуються автоматично просто фактом наявності хлопця чи дівчини. Стосунки дають ресурс щоб це пережити, але саму кризу вони не скасовують.

На самому останньому етапі ми вирішили використати метод лінійного регресійного аналізу. Кореляція показує тільки зв'язок, а регресія дозволяє побачити напрямок впливу, тобто хто з змінних веде. Ми спробували побудувати моделі які б пояснювали що саме є причиною високого страху смерті.

Ми зробили модель, де залежною змінною був "Страх смерті" (за Ван Брюггеном), а предикторами, тобто причинами, виступили "Тип прив'язаності В (Тривожний)" та "Підтримка родини". Результати можна побачити в Таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Показники регресійного аналізу залежності рівня страху смерті від типу прив'язаності та підтримки родини за методиками «Види екзистенційної тривоги» В. Ван Брюггена, «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Bartholomew, L. Horowitz, 1991) та «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS)

	R	R Square	Beta
--	---	----------	------

Тип В	0,428	0,184	0,428
Підтримка від Родини	0,35	0,123	-1,200082

Результат вийшов дуже промовистим (R квадрат = 0,184). Це значить що майже 20% всього страху смерті пояснюється лише цими двома факторами. По-перше, Тип В (Тривожний) має позитивний коефіцієнт ($Beta = 0,428$). Це означає що тривожність у прив'язаності прямо "накачує" страх смерті. Кожен крок у бік ненадійної прив'язаності підвищує рівень екзистенційного жаху. Це виходить фактор ризику номер один. По-друге, Підтримка родини має від'ємний коефіцієнт ($Beta = -1,20$). Це означає що підтримка сім'ї має колосальний гальмівний ефект на страх смерті. Вона працює як такий собі стоп-кран. Навіть невелике зростання відчуття підтримки від батьків здатне різко збити рівень тривоги.

Ця модель фактично є математичним доказом нашої ідеї про те що страх смерті береться з тривоги у стосунках, а лікується він сімейною підтримкою.

Ми пішли далі і задалися питанням - а що ж живить саму тривожну прив'язаність (Тип В) і від чого залежить те, як ми сприймаємо підтримку. Результати цих моделей зведені у Таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Показники регресійного аналізу залежності тривожного типу прив'язаності від показників екзистенційної тривоги за методиками «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Bartholomew, L. Horowitz, 1991) та «Види екзистенційної тривоги» В. Ван Брюггена

	R	R Square	Beta
Суб'єктивна екзистенція	0,469	0,22	0,876
«Страх втрати сенсу»	0,531	0,282	-0,478

Таблиця 3.8

Показники регресійного аналізу залежності рівня сприйняття соціальної підтримки від страху втрати зв'язку за методиками «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) та «Види екзистенційної тривоги» В. Ван Брюггена

	R	R Square	Beta
«Страх втрати зв'язку»	0,49	0,24	-0,49

Згідно з даними Таблиці 3.7, предикторами тривожної прив'язаності виступають "Суб'єктивна екзистенція" (Beta = 0,876) та "Страх втрати сенсу" (Beta = -0,478). Це дуже глибокий результат. Він говорить про те що тривожний стиль стосунків це не просто якась дитяча травма. Це наслідок екзистенційного вакууму. Високий коефіцієнт при суб'єктивній екзистенції показує наступне: коли людина не відчуває наповненості власного життя, вона починає чіплятися за інших. Вона намагається заповнити свою внутрішню порожнечу іншою людиною. Тривожна прив'язаність це по суті крик про допомогу з боку "порожнього Я".

Третя модель, зображена в Таблиці 3.8, показала що рівень Соціальної підтримки можна передбачити за рівнем "Страху втрати зв'язку" (Beta = -0,49). Зв'язок тут обернений. Чим сильніший у людини страх що зв'язок перерветься, тим нижче вона оцінює підтримку. Це схоже на самоздійснюване пророцтво. Страх що мене покинуть змушує людину не помічати ту підтримку яка реально існує, або просто знецінювати її. Страх діє як фільтр який не пропускає любов.

Підсумовуючи весь цей масив даних ми можемо скласти цілісну картину того феномену який досліджували. Страх смерті у студентів це не якесь ізольоване переживання. Це верхівка айсберга, в основі якого лежить якість стосунків.

Ми довели що тривожна прив'язаність є головним драйвером страху смерті. Студенти які не впевнені у своїй цінності для інших переносять цю невпевненість на своє фізичне існування. Смерть для них це абсолютна самотність. Також ми з'ясували що надійна прив'язаність працює як імунітет, захищаючи від екзистенційного розпаду, хоча і не рятує від суто інстинктивного страху болю. Ми виявили унікальну роль сім'ї. Саме родинна підтримка, а не друзі чи коханці, є найпотужнішим фактором зниження глибинного страху небуття. Це ресурс останньої надії. Ми побачили парадокс стосунків - наявність партнера дає відчуття підтримки, але не зменшує загальний рівень страху смерті, оскільки додає страх втрати коханого. Нарешті, регресійний аналіз показав що шлях до подолання страху смерті лежить не через філософські роздуми, а через зміцнення зв'язків. Щоб перестати боятися смерті треба відчутти міцний ґрунт під ногами у вигляді надійної сім'ї та наповненого власного життя.

Отримані результати відкривають перед нами широке поле для практичного застосування. Вони дають чіткі мішені для психокорекційної роботи, про що ми детально поговоримо у наступному підрозділі, який буде присвячений практичним рекомендаціям.

3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції страху смерті у студентів

Результати нашого емпіричного дослідження дозволяють сформулювати обґрунтовані практичні висновки. Статистичний аналіз, проведений у попередньому розділі, продемонстрував, що страх смерті є не лише екзистенційною проблемою, але й феноменом, тісно пов'язаним із якістю міжособистісних стосунків. Виявлена висока кореляція між тривожним типом прив'язаності та страхом небуття, а також статистично

значущий захисний ефект родинної підтримки (коефіцієнт впливу -1,20 у регресійній моделі) визначають стратегію психокорекційної роботи.

Психологічна допомога студентам має фокусуватися на зміцненні внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Зниження рівня танатичної тривоги можливе через роботу з патернами прив'язаності та підвищенням відчуття соціальної інклюзії.

На основі отриманих даних розроблено комплекс рекомендацій, які структурно поділяються на три стратегічні напрямки: індивідуальна корекція типу прив'язаності, групова робота з актуалізації підтримки та сімейне консультування.

1. Індивідуальна робота з типом прив'язаності. Регресійний аналіз визначив тривожний тип прив'язаності (Стиль В) як ключовий предиктор страху смерті. Студенти з цим типом характеризуються фрустрованою потребою у безпеці та страхом сепарації. Тому першочерговим завданням є формування так званої «заробленої надійності» (earned security). У межах індивідуального консультування доцільним є використання методів емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ). Мета полягає у створенні терапевтичного альянсу, де психолог виступає тимчасовою «безпечною базою». Це дозволяє клієнту отримати корегуючий емоційний досвід прийняття, який згодом інтеріоризується, підвищуючи резистентність до екзистенційних страхів через нівелювання страху ізоляції.

Також важливим є когнітивний аспект - робота з дезадаптивними установками. Оскільки виявлено кореляцію між тривожністю та низькою суб'єктивною екзистенцією (переконання типу «Я не впораюсь сам»), рекомендовано застосування наративної психології для деконструкції позиції жертви та повернення авторства власного життя. Для опрацювання травми відкинення, яка часто лежить в основі страху смерті, ефективними будуть техніки роботи з уявою (зокрема, рескриптинг у схем-терапії) для задоволення базових емоційних потреб.

2. Групова робота та використання ресурсу однолітків. Дослідження показало високий рівень підтримки з боку друзів, проте цей ресурс потребує якісної трансформації для глибокого опрацювання страхів. Групова робота має бути спрямована на поглиблення комунікації. Ефективним форматом є групи підтримки з елементами екзистенційної терапії, що забезпечують ефект універсальності переживань. Усвідомлення того, що страх небуття є нормативною реакцією на екстремальні умови (війну), сприяє нормалізації стану та зниженню тривоги. Okремо рекомендується впровадження адаптованого формату «Death Cafe». Це створення безпечного простору для дестигматизації теми смерті. Враховуючи дані про кореляцію «страху втрати зв'язку» з рівнем тривоги, відкрите обговорення табуованих тем знижує їхню емоційну напругу. З огляду на низькі показники уникнення у вибірці, доцільним є проведення тренінгів емоційної саморегуляції та комунікації, спрямованих на розвиток навичок емпатійної присутності та надання якісної підтримки («бути поруч», а не лише розважатися).

3. Робота з сімейною системою. Найвагомим фактором зниження страху смерті виявилася підтримка сім'ї. Ігнорування сімейного контексту є неприпустимим. Робота може здійснюватися через гармонізацію стосунків із батьками та проходження здорової сепарації без розриву емоційних зв'язків. У випадках дисфункціональних родинних стосунків робота спрямовується на пошук «заміщуючих фігур» (наставник, партнер), проте з обережністю, аби уникнути формування невротичної залежності від партнера як єдиного «захисника» від тривоги. Критично важливим є розвиток навичок прямої комунікації про потреби у підтримці з боку родини, що дозволяє відновити емоційний ресурс.

4. Екзистенційне наповнення (Логотерапія). Зв'язок між страхом смерті та страхом втрати сенсу актуалізує застосування методів логотерапії. В умовах невизначеності фокус зміщується на пошук «сенси моменту»

(навчання, волонтерство, творчість). Наповненість життя конкретними сенсами знижує «суб'єктивну екзистенційну порожнечу», яка підживлює тривожну прив'язаність.

Профілактика страху смерті у студентів полягає в інвестуванні в якість життя та стосунків. Побудова надійних зв'язків та знаходження сенсів формують психологічний імунітет, необхідний для подолання екзистенційних викликів.

Висновки до третього розділу

У розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення зв'язку прояву страху смерті з типом прив'язаності та сприйняттям соціальної підтримки у студентів.

1. Встановлено специфіку прояву танатичної тривоги у студентів. Емпірично зафіксовано, що для половини вибірки (50,0%) домінуючим є вітальний страх смерті, тоді як для чверті (26,7%) провідним виступає страх самотності. Це підтверджує, що в юнацькому віці екзистенційна тривога тісно пов'язана зі страхом соціальної ізоляції.

2. Підтверджено гіпотезу про зв'язок страху смерті з типом прив'язаності. Виявлено статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між тривожним типом прив'язаності (Стиль В) та страхом смерті ($r=0,429$, $p\leq 0,01$). Доведено, що надійна прив'язаність (Стиль А) виконує буферну функцію, маючи обернений зв'язок з екзистенційною тривоною ($r=-0,274$), тоді як уникаючий стиль не продемонстрував значущих кореляцій, що може свідчити про дію захисних механізмів витіснення.

3. З'ясовано специфіку впливу соціальної підтримки. Гіпотеза про обернений зв'язок між підтримкою та страхом смерті підтвердилася частково і має свою специфіку: соціальна підтримка ефективно знижує рівень екзистенційної тривоги (страх самотності, втрати зв'язку) ($r=-0,399$), проте не має статистично значущого впливу на вітальний страх фізичної смерті за шкалою Д. Темплера.

4. Визначено ієрархію ресурсів підтримки. Встановлено, що найпотужнішим фактором зниження страху смерті є підтримка сім'ї ($r=-0,378$), яка випереджає за силою впливу підтримку друзів та значущих інших. Регресійний аналіз підтвердив, що саме «Підтримка родини» є ключовим предиктором зниження танатичної тривоги (коефіцієнт впливу $Beta=-1,20$). Спростовано гіпотезу про захисну функцію наявності

романтичних стосунків. За результатами порівняльного аналізу (U-критерій Манна-Уїтні) не виявлено статистично значущих відмінностей у рівні страху смерті між студентами, які перебувають у стосунках, та тими, хто не має пари ($p=0,662$). Водночас підтверджено, що студенти у стосунках мають достовірно вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки ($p=0,033$) та нижчий рівень уникнення близькості.

5. Окреслено перспективи та прикладний потенціал дослідження. На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації, що включають роботу з формуванням надійної прив'язаності, відновлення родинних зв'язків та логотерапевтичні методи пошуку смислів. Доведено, що мішенню психокорекції має бути не сама тема смерті, а якість міжособистісних стосунків та суб'єктивне відчуття екзистенційної наповненості.

Таким чином, результати дослідження дозволяють говорити про підтвердження нашої концептуальної гіпотези про існування стійкого кореляційного зв'язку між рівнем страху смерті, типом прив'язаності та рівнем соціальної підтримки. Зокрема, це підтверджується виявленою роллю тривожної прив'язаності як рушія екзистенційного напруження та визначальною функцією підтримки сім'ї як основного захисного фактора в умовах життєвих загроз.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання страху смерті студентами у взаємозв'язку з типом прив'язаності та системою соціальної підтримки. Проблема дослідження набула особливої гостроти в сучасних українських реаліях, де екзистенційна загроза стала частиною повсякденного досвіду молоді.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дозволило сформулювати наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз феномену страху смерті та екзистенційної тривоги. Встановлено, що страх смерті є складним психологічним конструктом, який включає як інстинктивні (вітальні) реакції на загрозу життю, так і особистісні переживання, пов'язані з втратою власного «Я» та розривом соціальних зв'язків. Теоретично обґрунтовано, що в юнацькому віці актуалізація цього страху є закономірним етапом особистісного становлення, проте в умовах війни вона може набувати деструктивних форм. Визначено, що ключовим ресурсом, який дозволяє опанувати екзистенційну тривогу, є не уникнення думок про смерть, а наявність стійких внутрішніх опор та якісних міжособистісних стосунків.

2. Розкрито роль прив'язаності та соціальної підтримки як факторів регуляції страху смерті. На основі аналізу теорії прив'язаності з'ясовано, що сформована в дитинстві модель стосунків із близькими дорослими виступає фундаментальною матрицею, яка визначає почуття безпеки у дорослому віці. Теоретично доведено, що надійна прив'язаність функціонує як психологічний імунітет, дозволяючи особистості ефективно долати стрес, тоді як ненадійні типи (тривожний, уникаючий) роблять людину вразливою до екзистенційних загроз через нездатність спиратися на підтримку інших або через страх втрати об'єкта прив'язаності.

3. Емпірично досліджено особливості прояву страху смерті у сучасних студентів. Результати констатувального етапу показали, що для досліджуваної вибірки характерний досить високий рівень напруги у ставленні до смерті. Важливим результатом стало виявлення структури цього страху: для значної частини студентів провідним є не лише страх фізичного знищення, а й страх самотності та соціальної ізоляції. Це підтверджує, що для молоді загроза смерті тісно асоціюється із загрозою втрати емоційного контакту з іншими людьми. Також зафіксовано парадокс у сприйнятті соціальної підтримки: попри високу оцінку підтримки з боку друзів, вона не завжди здатна компенсувати глибинні екзистенційні переживання.

4. Встановлено статистично значущі зв'язки між досліджуваними феноменами. Кореляційний аналіз підтвердив, що тип прив'язаності є потужним предиктором рівня страху смерті. Доведено існування прямого зв'язку між тривожним типом прив'язаності та інтенсивністю танатичної тривоги: студенти, які схильні до залежності у стосунках та страху відкинення, демонструють вищий рівень страху смерті. Водночас надійна прив'язаність виступає протективним фактором, знижуючи екзистенційну напругу. Також виявлено специфіку впливу соціальної підтримки: найбільш ефективним буфером проти страху смерті виявилася підтримка сім'ї, яка впливає на зниження тривоги значно сильніше, ніж підтримка друзів чи романтичних партнерів.

З'ясовано роль романтичних стосунків у переживанні страху смерті. Порівняльний аналіз груп студентів, які перебувають у стосунках, та тих, хто не має пари, засвідчив відсутність значущих відмінностей у загальному рівні страху смерті. Це дозволяє стверджувати, що сам факт наявності партнера не є гарантією захисту від екзистенційної тривоги, оскільки стосунки в умовах війни можуть породжувати додатковий страх - страх

втрати коханої людини. Проте встановлено, що студенти у стосунках характеризуються достовірно вищим рівнем відчуття соціальної підтримки та меншою схильністю до уникнення близькості, що є важливим адаптаційним ресурсом.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації. Визначено, що психокорекційна робота зі студентами має бути спрямована на зміцнення їхніх міжособистісних ресурсів. Пріоритетними напрямками визначено: роботу з корекції типу прив'язаності та формування «заробленої надійності», відновлення та гармонізацію стосунків із батьківською сім'єю як базовим джерелом безпеки, а також логотерапевтичну роботу з пошуку життєвих сенсів. Доведено, що зниження страху смерті можливе через підвищення якості стосунків та суб'єктивного відчуття включеності в життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров, Ю. В. (2021). Поняття страху у психології. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доповідей науково-практичної конференції (с. 134–136). ХНУВС.
2. Білоус, Р., & Лебединська, Г. (2021). Вплив екзистенційних страхів на смисложиттєві орієнтації у період ранньої юності. Вісник ЛНУ. Серія: Філософсько-політологічні студії, 34, 9–14.
3. В'яткін, Б. А., & Дорфман, Л. Я. (2019). Теорія інтегральної індивідуальності В. С. Мерліна: історія і сучасність. Освіта і наука, 2, 145–160.
4. Вараницька, М. В., & Попова, М. І. (2019). Психологічні особливості страху смерті дорослих осіб (Магістерська робота). Львів. 60 с.
5. Гаркавенко, Н., & Доскач, С. (2023). Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. Молодий вчений, 5, 47–50.
6. Гончарова, В. В., & Шульдик, Г. О. (2022). Вплив прив'язаності особистості на виникнення та прояв у неї страхів. Актуальні питання психології: теорія, методика, практика. 104–107.
7. Живоглядов, Ю. О., & Носаль, Л. Г. (2022). Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки Університету «КРОК», 2(66), 165–172.
8. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка. 219 с
9. Ірклієвська, М. В. (2014). Страх як форма відношення людини до смерті в ХХ-ХХІ ст. Університетські студії: актуальні дослідження гуманітарних та суспільствознавчих наук, 1, 16–18.

10. Каплуненко, Я. Ю., & Кошова, В. Ю. (2023). Від екзистенційних викликів до фундаментальної цінності: дослідження екзистенційної тривоги серед студентів-психологів. 316 с
11. Католик, Г. В. (2022). Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти. 352 с.
12. Кічук, А. В. (2020). Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів [Монографія]. ІДГУ.
13. Климчук, В. О., Горбунова, В. В., & Мойсієнко, Я. В. (2011). Ставлення до смерті та проблема розвитку еґо-ідентичності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота, 5, 13–17.
14. Кокун, О. М., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2022). Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій. Фенікс. 88 с.
15. Кошлата, Я. І. (2025). Екзистенційна психотерапія у підтримці психологічної стійкості молоді в умовах інформаційного перевантаження (Магістерська робота). Волинський національний університет імені Лесі Українки. 115 с.
16. Крижановська, З. Ю. (2021). Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. В Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика. Українська інженерно-педагогічна академія. 52–54.
17. Крижановська, З. Ю. (2025). Типи прив'язаності та їх корекція. Волинський національний університет імені Лесі Українки. 19 с.
18. Крохіна, А. В. (2020). Корекція тривоги смерті методами арт-терапії. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/45257>
19. Лисенко, О. О., & Завада, Т. Ю. (2025). Зв'язок стилів прив'язаності.

20. Лісовець, С. В. (2010). Соціальна підтримка як фактор психічного здоров'я студентів. Вісник Прикарпатського університету, 35, 61–65.
21. Лящ, О., & Яцюк, М. (2021). Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. Психологічні перспективи, 37, 128–140. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-128-140>
22. Малімон, В. (2022). Самотність як простір сенсу: логотерапевтичні механізми підтримки дорослих у воєнний час. Івано-Франківськ : Редакційно-видавничий відділ ЗВО «Університет Короля Данила». 96 с
23. Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки. Харків: ХОГОКЗ. 12 с. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
24. Мирончак, К. В. (2012). Психологічний вплив страху смерті на особистість. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2(2), 361–370.
25. Мирончак, К. В. (2020). Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Імекс-ЛТД. 136 с.
26. Мичко, М. В., & Ямницький, В. М. (2019). Вплив соціального страху на формування особистості в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи, 3, 105–108.
27. Мойсієнко, Я. В. (2014). Ставлення до смерті як предмет психологічного дослідження. Наука і освіта, 5, 57–63.
28. Найдьонова, Г., Афузова, Г., & Кротенко, В. (2024). Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. Журнал соціальної та практичної психології, 3, 100–106.

29. Панфілов, Д. А. (2018). Експериментальне вивчення екзистенційних даностей буття особистості. *Психологічний часопис*, 2, 99–110.
30. Пилипчук, О., & Крижановська, З. Ю. (2021). Вплив типу прив'язаності між матір'ю та дитиною на психічний розвиток останньої. В *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика*. Українська інженерно-педагогічна академія. С. 81–83.
31. Пурйо, Т. (2022). *Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла*. ПП «Компанія СКАТ».
32. Роменець, В. А. (2003). *Життя і смерть: осягнення розумом і вірою*. Либідь. 232 с
33. Руденко, Я. С. (2022). Розкриття емоції страху в умовах війни в Україні. *Modern directions of scientific research development*. BoScience Publisher. 273 с
34. Савонова, Г. І. (2025). Пошук сенсу в умовах невизначеності: екзистенційна психологія в контексті глобальних криз. *Академічна й університетська наука: результати та перспективи*, 18, 114.
35. Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023). Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники.
36. Самара, О. Є., & Коваленко, О. І. (2024). Динаміка прагнення до сенсу серед українців під час повномасштабної війни. *Габітус*, 68, 200–203. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.33>
37. Сенс як ресурс у воєнний час: логотерапевтичний погляд: матеріали Всеукраїнського форуму (2025). Університет Короля Данила. 96 с
38. Стуліка, О., & Неделько, П. (2022). Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*, 18–22.
39. Татяничков, А. О. (2021). *Математичні методи в психології: навчально-методичні рекомендації*. Фенікс. 48 с.

40. Тиллих, П. (2013). Мужність бути. Дух і Літера. 200 с.
41. Титаренко, Т. М. (Ред.). (2015). Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9833/>
42. Франкл, В. (2020). Логотерапія і екзистенціальний аналіз: тексти до лекцій. Дух і Літера. 344 с.
43. Франкл, В. (2020). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". 160 с.
44. Франкл, В. (2023). Лікар та душа. Основи логотерапії. КСД. 320 с.
45. Фрейд, З. (2019). Істерія і страх (Р. Осадчук, пер.).
46. Фройд, З. (2020). По той бік принципу задоволення. Фоліо. 160 с.
47. Фромм, Е. (2020). Мати або бути?. КСД.
48. Фурман, А. М. (2022). Теоретичний аналіз тривожності особистості в розрізі теорії прив'язаності. *Modern science: innovations and prospects*, 547.
49. Хазратова, Н. В. (2001). Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку. В Т. М. Титаренко (Ред.), *Особистісні кризи студентського віку* (с. 14–18).
50. Шульга, Г., & Чухрій, К. (2017). Психологічні особливості переживання екзистенціального страху смерті у юнацькому віці. *Psychological Journal*, 3(3), 177–188.
51. Ялом, І. (2020). Питання життя і смерті. Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". 273 с.
52. Ярошенко, Д. О. (2025). Соціальна підтримка в формуванні резильєнтності молоді.
53. Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper & Row. P. 167-170.

54. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991) Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
55. Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.
56. Brady, M. (2015). Death anxiety among emergency care workers. *Emergency Nurse*, 23(4), 32–37. <https://doi.org/10.7748/en.23.4.32.e1448>
57. Budahiants, L., Kuzina, V., & Motyka, S. (2024). Combat Stress in Military Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control. *Romanian Journal of Military Medicine*, 127(1), 15–24. <https://doi.org/10.55453/rjmm.2024.127.1.3>
58. Burleson, B. R., & MacGeorge, E. L. (2002) Supportive communication. In M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), *Handbook of interpersonal communication* (3rd ed., pp. 374–424). Sage Publications.
59. Caplan, G. (1974) *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. Behavioral Publications.
60. Charmaz, K. (1980). *The Social Reality of Death*. Addison-Wesley.
61. Chistopolskaya, K. A., & Enikolopov, S. N. (2014). The theory of managing the fear of death: Fundamentals, criticism and development. *Questions of Psychology*, 2, 125–142.
62. Cobb, S. (1976) Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
63. Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 127–143.
64. Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytic theory of neurosis*. New York: W.W. Norton. P. 312-315.
65. Greenberg, J., Martens, A., Jonas, E., Eisenstadt, E., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (2003). Detoxifying thoughts of death: Eliminating the potential for anxiety eliminates the effects of mortality salience on worldview defense. *Psychological Science*, 14, 516–519.

66. Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L., & Breus, M. (1994). Role of consciousness and accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 627–637.
67. Greenberg, M. T. (Ed.). (1997). *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*. University of Chicago Press.
68. Hashmi, N. A., Hashmi, R. A., Hashmi, F. A., Hashmi, R. A., Parveen, R., Kanwal, A., & Haroon, M. (2018). Impact of Death Anxiety and Hopelessness on Psychological Wellbeing among War Soldiers.
69. Haydabrus, A., Santana-Santana, M., Lazarenko, Y., & Giménez-Llort, L. (2022). Current War in Ukraine: Lessons from the Impact of War on Combatants' Mental Health during the Last Decade. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10536. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710536>
70. Hazan, C., & Shaver, P. (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
71. Hedden, T., Gabrieli, J., Adolphsson, R., Kahn, I., Becker, J., & Heckman, D. (2010). The brain and death anxiety: Experimental evidence that death threat increases activity in the Dorsomedial Prefrontal Cortex. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2-3), 232–236.
72. Heidegger, M. (1962). *Being and time*. New York: Harper & Row. P. 231-232.
73. Hinojosa, R., Hinojosa, M. S., Nelson, K. M., & Nelson, D. (2017). The association of death anxiety and symptoms of posttraumatic stress disorder and depression in military veterans. *Military Medicine*, 182(11-12), e1932–e1937. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-17-00015>
74. Hirschberger, G., Florian, V., Mikulincer, M., & Goldenberg, J. L. (2015). The impact of mortality threat on identification with social groups: A

review and meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 19(4), 302–330.

75. Iammarino, N. K. (1975). Relationship between Death Anxiety and Demographic Variables. *Psychological Reports*, 37, 262.

76. Johnson, K. A., & Hayes, D. (2013). Terror, death, and motivation: The role of death anxiety in motivational processes. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(9), 652–660.

77. Jung, C. G. (1959). *The archetypes and the collective unconscious*. Princeton University Press.

78. Kaplan, B. H., Cassel, J. C., & Gore, S. (1977) Social support and health. *Medical Care*, 15(5), 47–58.

79. Kelley, M. L., Bravo, A. J., Hamrick, H. C., Braitman, A. L., & Judah, M. R. (2019). Killing during combat and negative mental health and substance use outcomes among recent-era veterans.

80. Kerns, R. D., & Turk, D. C. (1984) Depression and chronic pain: The mediating role of the spouse. *Journal of Marriage and the Family*, 46(4), 845–852.

81. Kierkegaard, S. (1844). *The concept of anxiety*. Princeton University Press.

82. Klein, M. (1935). A contribution to the psychogenesis of manic-depressive states. *International Journal of Psycho-Analysis*, 16, 145–174.

83. Korkiamaki, H. (2011) Friendship for young people at the margins: Inclusive peer relationships in a place-based intervention programme. *British Journal of Sociology of Education*, 32(1), 79–96.

84. Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.

85. Längle, A. (2002). *Sinnvoll Leben. Logotherapie als Lebenshilfe*. Herder.

86. Längle, A. (2004). The Search for Meaning in Life and the Existential and Fundamental Motivations. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 1(1), 28–37.
87. Lehto, R., & Stein, K. F. (2009). Death anxiety: an analysis of an evolving concept. *Res Theory Nurs Pract*, 23(1), 23–41.
88. Livingston, P. B., & Zimet, C. N. (1965). Death anxiety, authoritarianism and choice of specialty in medical students. *J Nerv Ment Dis*, 140, 222–230.
89. Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). University of Chicago Press.
90. Manne, S. L., & Zautra, A. J. (1989). Spouse criticism and support: Their association with coping and psychological adjustment among women with rheumatoid arthritis. *Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 331–347.
91. May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. Ronald Press.
92. Mayer, J., & Mussweiler, T. (2011). Suspicious spirits, flexible minds: When distrust enhances creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1262–1277.
93. McLaren, R. B. (1993). The dark side of creativity. *Creativity Research Journal*, 6(1-2), 137–144.
94. Missler, M., Stroebe, M., Geurtsen, L., Mastenbroek, M., Chmouh, S., & Houwen, K. (2011). Exploring death anxiety among elderly people: A literature review and empirical investigations. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 64(4), 357–379.
95. Neimeyer, R. A. (1994). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Taylor & Francis.

96. Palgi, Y., Segel-Karpas, D., Ost Mor, S., Hoffman, Y., Shrira, A., & Bodner, E. (2021). Positive Solitude Scale: Theoretical Background, Development and Validation. *Journal of Happiness Studies*, 22(8), 3357–3384. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00367-4>
97. Ptacek, J. T., Pierce, G. R., Dodge, K. L., & Ptacek, J. J. (1997). Social support and depression: Considering emotional support, tangible support, and network factors. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 32(6), 337–343.
98. Pyszczynski, T. A., Solomon, S., & Greenberg, J. (2010). In the wake of 9/11: The psychology of terror. American Psychological Assoc.
99. Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review*, 106, 835–845.
100. Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., & Maxfield, M. (2006). On the unique psychological import of the human awareness of mortality: Theme model of extension.
101. Rank, O. (1945). *Will therapy and truth and reality*. Knopf.
102. Reinhard, M. A., Rek, S. V., Nenov-Matt, T., Barton, B. B., Dewald-Kaufmann, J., Merz, K., Musil, R., Jobst, A., Brakemeier, E.-L., Bertsch, K., & Padberg, F. (2022). Association of loneliness and social network size in adulthood with childhood maltreatment. *European Psychiatry*, 65(1), e55.
103. Rittenour, C. E., & Martin, J. N. (2008). Does the "free pass" always apply? Exploring how people manage the revelation of infidelities. *Communication Studies*, 59(2), 132–146.
104. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.

105. Rosenblum, T. (2017). Terror, death, and social identity: The role of death anxiety in shaping and changing social identities. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(4), e12300.
106. Rudd, M. D., Joiner, T. J., & Rajab, K. G. (2009). The Effects of Combat Exposure on Soldiers' Fear of Death. *Military Medicine*, 174(10), 1021–1024.
107. Runco, M. A. (1993). Creative morality: Intentional and unconventional. *Creativity Research Journal*, 6(1-2), 17–28.
108. Schaffer, M. A. (2016). *Psychological care at the end of life: A practical guide*. Springer.
109. Schultz, R. (1979). Death Anxiety: Intuitive and Empirical Perspectives. In L. A. Busen (Ed.), *Death and Dying: Theory/Research/Practice* (pp. 66–87). William C. Brown.
110. Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1995). The effects of mortality salience on personally relevant persuasive appeals. *Social Behavior and Personality*, 23, 177–190.
111. Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2000). Pride and prejudice: Fear of death and social behavior. *Current Directions*, 9, 200–204.
112. Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2015). *The worm at the core: On the role of death in life*. Random House.
113. Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2017). The impact of mortality threat on moral attitudes: A terror management perspective. In J. Callan (Ed.), *Morality, Mortality Volume II: Rights, Duties, and Status* (pp. 41–58). Oxford University Press.
114. Swenson, W. M. (1961). Attitudes Toward Death. *Journal of Gerontology*, 16(1), 49–52.
115. Templer, D. I., Ruff, C. F., & Franks, C. M. (1971). Death anxiety: Age, sex, and parental resemblance in diverse populations. *Developmental Psychology*, 4, 108.

116. Thauberger, P. (1974). The avoidance of ontological confrontation: An empirical exploration of the avoidance/confrontation of non-being [Doctoral dissertation]. University of Regina.
117. Tu, Z., He, J., Wang, Z., Song, M., Tian, J., Wang, C., Ba, J., & Shen, X. (2023). Psychometric properties of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale in Chinese military personnel. *Frontiers in Psychology*, 14, 1163382.
118. Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986) Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(1), 78–89.
119. Wong, P. T., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death-Attitude Profile-Revised: A Multidimensional Measure of Attitudes Toward Death. In R. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121–148). Taylor and Francis.
120. Xu, Y., & Burleson, B. R. (2001) Effects of sex, culture, and support type on perceptions of supportive messages: A comparison of Chinese and American samples. *Communication Research Reports*, 18(3), 237–246.
121. Yalom, I. D. (2020). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
122. Yalom, I. D. (2020). *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сирі бали досліджуваних за

використаним психодіагностичним матеріалом

Сирі бали за «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»

Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS (Zimet et al., 1988)

№	Ініціали	Стать	Стосунки	Субшкала "Близькі люди"	Субшкала "Друзі"	Субшкала "Сім'я"	Серед.знач соц. підтримка
1	А.С.	Ч	Так	5	3,75	3,5	4,1
2	П.Н.	Ж	Так	6,5	6,5	5,75	6,25
3	О.С.	Ж	Так	3	4,5	4,25	3,9
4	С.К.	Ч	Ні	6,25	7	3,25	5,5
5	К.Л.	Ч	Ні	5	3	5,75	4,6
6	Е.В.	Ч	Так	5	3,75	4,75	4,5
7	Є.С.	Ч	Так	6,5	7	5	6,2
8	Л. М.	Ч	Так	7	7	6,75	6,9
9	Ч.Д.	Ж	Ні	4	5,5	3	4,2
10	К. А.	Ч	Так	6,25	6	7	6,4
11	Т. О.	Ч	Так	7	6,5	5,5	6,3
12	Т.Н.	Ч	Ні	4,25	6	4,25	4,8
13	Т.Н.	Ч	Так	7	7	6,5	6,8
14	Б. К.	Ч	Так	6,5	7	5,5	6,3

15	А.М.	Ч	Ні	6,5	6,5	5,25	6,1
16	О. Щ.	Ч	Так	6,75	6	6	6,2
17	А.Р.	Ч	Так	6,75	6,75	6,5	6,7
18	А.В.	Ч	Так	6	6	5,5	5,8
19	К.А.	Ч	Ні	7	4,5	7	6,2
20	В.Т.	Ч	Так	7	5,75	6,25	6,3
21	К.Г.	Ч	Так	7	5,25	5,25	5,8
22	Д.В.	Ч	Ні	6,25	7	5,25	6,2
23	Ч.О.	Ч	Ні	6	6	4,25	5,4
24	В.К.	Ж	Ні	2,5	5,25	1,75	3,2
25	Г. Д.	Ж	Ні	5,25	4,5	2,75	4,2
26	І.Я.	Ж	Ні	6	6	6	6
27	В.З.	Ж	Ні	5,25	6	6	5,75
28	С. К.	Ж	Так	5	4,75	4,5	4,75
29	ВД	Ч	Так	7	6,75	4,25	6
30	М.І.	Ч	Ні	5,75	6,5	4,75	5,7
31	І.П.	Ж	Ні	6,25	7	5,25	6,2
32	Д.С.	Ж	Так	6	6	3,5	5,2
33	О.Ш.	Ж	Так	6,75	5,75	4	5,5
34	М.М.	Ж	Так	6	4	5,75	5,25
35	А. К.	Ч	Так	6,25	6,75	2,75	5,25
36	І. А.	Ж	Так	3,5	4	4,25	3,9
37	І. П.	Ж	Ні	6	6	6,25	6,1

38	В.Н	Ж	Так	6,25	6,75	2,75	5,25
39	Б.О.	Ж	Hi	5,25	4,25	6,75	5,4
40	В.А.	Ж	Hi	6,25	5,75	5	5,7
41	Д.С.	Ж	Так	7	6	6,25	6,4
42	М.С	Ж	Hi	2	4	1	2,3
43	К.Г.	Ж	Так	7	6,75	7	6,9
44	В.Г.	Ж	Hi	5,5	6,5	5,5	5,8
45	Т.М.	Ж	Так	7	7	6,25	6,75
46	К. I.	Ж	Hi	3,75	6	3,75	4,5
47	Н.В	Ж	Hi	5,5	4	5	4,8
48	К. М.	Ж	Hi	4,5	5,25	1,75	3,8
49	Т. К.	Ж	Так	4,25	4,5	2,5	3,75
50	А.Е.	Ч	Так	6,5	6	5	5,8
51	М.В	Ч	Hi	4,75	5,75	5,5	5,3
52	О.Ш.	Ч	Hi	7	6,5	7	6,8
53	М. П.	Ж	Hi	1	3,25	2,5	2,25
54	Д.Ш	Ч	Так	4,25	4,5	4,25	4,3
55	С.М.	Ж	Так	5,5	6	5,5	5,7
56	М.М.	Ч	Hi	4,5	4,25	3,5	4,1
57	В.Н.	Ч	Hi	5,75	5,75	5	5,5
58	С. Р.	Ч	Так	6,25	1,75	2,5	3,5
59	З. В.	Ч	Так	7	7	7	7
60	В.Т.	Ч	Так	7	5,5	6,75	6,4

Сирі бали за шкалами Страх сметрi Д.Темплер

№	Ініціали	Стать	Стосунки	Страх сметрi. Д.Темплер
1	А.С.	Ч	Так	13
2	П.Н.	Ж	Так	2
3	О.С.	Ж	Так	7
4	С.К.	Ч	Ні	9
5	К.Л.	Ч	Ні	8
6	Е.В.	Ч	Так	5
7	Є.С.	Ч	Так	7
8	Л. М.	Ч	Так	13
9	Ч.Д.	Ж	Ні	8
10	К. А.	Ч	Так	3
11	Т. О.	Ч	Так	6
12	Т.Н.	Ч	Ні	6
13	Т.Н.	Ч	Так	6
14	Б. К.	Ч	Так	5
15	А.М.	Ч	Ні	4
16	О. Щ.	Ч	Так	4
17	А.Р.	Ч	Так	9
18	А.В.	Ч	Так	6
19	К.А.	Ч	Ні	5
20	В.Т.	Ч	Так	7

21	К.Г.	Ч	Так	7
22	Д.В.	Ч	Hi	6
23	Ч.О.	Ч	Hi	8
24	В.К.	Ж	Hi	2
25	Г. Д.	Ж	Hi	8
26	І.Я.	Ж	Hi	4
27	В.З.	Ж	Hi	9
28	С. К.	Ж	Так	7
29	ВД	Ч	Так	6
30	М.І.	Ч	Hi	4
31	І.П.	Ж	Hi	6
32	Д.С.	Ж	Так	2
33	О.Ш.	Ж	Так	8
34	М.М.	Ж	Так	6
35	А. К.	Ч	Так	6
36	І. А.	Ж	Так	5
37	І. П.	Ж	Hi	4
38	В.Н	Ж	Так	11
39	Б.О.	Ж	Hi	9
40	В.А.	Ж	Hi	10
41	Д.С.	Ж	Так	8
42	М.С	Ж	Hi	4
43	К.Г.	Ж	Так	6

44	В.Г.	Ж	Ні	6
45	Т.М.	Ж	Так	5
46	К. І.	Ж	Ні	8
47	Н.В	Ж	Ні	8
48	К. М.	Ж	Ні	4
49	Т. К.	Ж	Так	12
50	А.Е.	Ч	Так	6
51	М.В	Ч	Ні	9
52	О.Ш.	Ч	Ні	6
53	М. П.	Ж	Ні	4
54	Д.Ш	Ч	Так	8
55	С.М.	Ж	Так	4
56	М.М.	Ч	Ні	8
57	В.Н.	Ч	Ні	8
58	С. Р.	Ч	Так	6
59	З. В.	Ч	Так	6
60	В.Т.	Ч	Так	2

Сирі бали за шкалами екзистенційної тривоги «Види екзистенційної тривоги» (В. Ван Брюгген, адаптація: В.В. Кучина, 2020)

№	Ініціал и	Стать	Стосунк и								
				А	Б	В	Г	Д	Е	Є	Ж
1	А.С.	Ч	Так	27	23	5	14	13	26	46	76
2	П.Н.	Ж	Так	16	14	5	7	9	18	31	50

3	О.С.	Ж	Так	21	9	5	11	9	20	30	52
4	С.К.	Ч	Hi	26	15	5	7	11	20	40	63
5	К.Л.	Ч	Hi	13	9	3	8	6	16	21	38
6	Е.В.	Ч	Так	17	14	5	15	8	26	33	60
7	Є.С.	Ч	Так	19	16	3	11	8	20	35	57
8	Л. М.	Ч	Так	20	9	2	9	12	15	32	50
9	Ч.Д.	Ж	Hi	27	18	5	12	11	22	44	69
10	К. А.	Ч	Так	11	11	3	5	5	13	19	33
11	Т. О.	Ч	Так	11	10	3	4	4	13	15	30
12	Т.Н.	Ч	Hi	21	21	6	13	13	23	44	69
13	Т.Н.	Ч	Так	22	16	5	14	12	22	42	67
14	Б. К.	Ч	Так	18	16	4	9	8	20	31	53
15	А.М.	Ч	Hi	19	20	5	11	10	21	38	62
16	О. Щ.	Ч	Так	12	9	2	6	7	13	20	34
17	А.Р.	Ч	Так	26	17	3	9	11	24	37	64
18	А.В.	Ч	Так	18	11	3	14	6	17	32	50
19	К.А.	Ч	Hi	21	28	8	9	9	28	44	73
20	В.Т.	Ч	Так	20	18	6	8	8	20	35	57
21	К.Г.	Ч	Так	24	14	7	13	13	23	38	64
22	Д.В.	Ч	Hi	14	13	4	6	6	16	24	41
23	Ч.О.	Ч	Hi	31	22	7	16	13	33	49	86
24	В.К.	Ж	Hi	14	9	3	9	8	13	26	40
25	Г. Д.	Ж	Hi	21	15	5	8	9	24	33	59

26	І.Я.	Ж	Ні	13	12	2	5	8	14	22	38
27	В.З.	Ж	Ні	22	13	7	15	11	22	42	66
28	С. К.	Ж	Так	20	13	5	9	11	18	34	54
29	ВД	Ч	Так	20	16	3	6	6	17	31	50
30	М.І.	Ч	Ні	11	17	2	8	5	17	23	42
31	І.П.	Ж	Ні	18	11	3	6	8	16	26	44
32	Д.С.	Ж	Так	13	7	2	4	5	10	18	30
33	О.Ш.	Ж	Так	18	20	5	13	12	23	39	64
34	М.М.	Ж	Так	20	14	5	7	9	20	31	53
35	А. К.	Ч	Так	19	12	7	9	9	17	31	50
36	І. А.	Ж	Так	21	17	6	12	12	22	40	65
37	І. П.	Ж	Ні	12	10	4	6	5	12	21	34
38	В.Н	Ж	Так	26	21	5	12	13	25	44	73
39	Б.О.	Ж	Ні	23	15	5	10	14	23	36	61
40	В.А.	Ж	Ні	25	24	7	13	14	28	48	79
41	Д.С.	Ж	Так	19	10	3	5	9	12	28	43
42	М.С	Ж	Ні	15	8	2	12	10	12	29	42
43	К.Г.	Ж	Так	7	8	2	4	4	10	13	24
44	В.Г.	Ж	Ні	26	23	6	17	16	32	52	87
45	Т.М.	Ж	Так	12	8	5	5	5	10	20	31
46	К. І.	Ж	Ні	19	17	7	8	11	18	36	57
47	Н.В	Ж	Ні	20	19	5	9	8	25	34	61
48	К. М.	Ж	Ні	21	17	2	10	11	19	37	58

49	Т. К.	Ж	Так	30	19	6	13	14	24	47	74
50	А.Е.	Ч	Так	13	8	3	4	9	13	20	35
51	М.В	Ч	Ні	17	18	2	11	7	19	33	54
52	О.Ш.	Ч	Ні	18	11	7	10	6	14	31	47
53	М. П.	Ж	Ні	22	22	6	20	13	30	43	76
54	Д.Ш	Ч	Так	21	20	8	10	11	22	44	67
55	С.М.	Ж	Так	13	14	3	10	7	22	22	45
56	М.М.	Ч	Ні	25	21	8	14	15	30	47	80
57	В.Н.	Ч	Ні	23	7	4	11	7	16	31	50
58	С. Р.	Ч	Так	23	21	8	13	10	21	46	69
59	З. В.	Ч	Так	12	9	2	4	5	11	18	31
60	В.Т.	Ч	Так	16	15	5	6	8	19	27	48

А - Страх смерті, Б - Страх втрати сенсу, В- Страх ідентифікації, Г- Страх втрати зв'язку, Д - Страх самотності, Е - Суб'єктивна екзистенція, Э - Об'єктивна екзистенція, Ж - Сумма екзистенцій.

Сурі бали за «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Bartholomew, L. Horowitz, 1991)

№	Ініціали	Стать	Стосунки	Стиль А	Стиль В	Стиль С	Стиль D
---	----------	-------	----------	---------	---------	---------	---------

1	А.С.	Ч	Так	6	5	2	1
2	П.Н.	Ж	Так	6	4	3	2
3	О.С.	Ж	Так	5	5	5	5
4	С.К.	Ч	Ні	7	5	2	2
5	К.Л.	Ч	Ні	6	5	3	1
6	Е.В.	Ч	Так	2	5	5	6
7	Є.С.	Ч	Так	6	2	3	4
8	Л. М.	Ч	Так	6	3	5	2
9	Ч.Д.	Ж	Ні	3	5	6	5
10	К. А.	Ч	Так	6	2	2	2
11	Т. О.	Ч	Так	7	5	3	5
12	Т.Н.	Ч	Ні	5	6	2	2
13	Т.Н.	Ч	Так	5	5	1	7
14	Б. К.	Ч	Так	6	1	6	1
15	А.М.	Ч	Ні	3	1	7	4
16	О. Щ.	Ч	Так	7	2	1	1
17	А.Р.	Ч	Так	5	5	2	1
18	А.В.	Ч	Так	6	5	6	2
19	К.А.	Ч	Ні	7	5	3	2
20	В.Т.	Ч	Так	4	2	5	3
21	К.Г.	Ч	Так	2	7	2	5
22	Д.В.	Ч	Ні	3	2	6	3
23	Ч.О.	Ч	Ні	2	5	6	6

24	В.К.	Ж	Ні	3	4	4	5
25	Г. Д.	Ж	Ні	3	5	2	7
26	І.Я.	Ж	Ні	5	3	4	4
27	В.З.	Ж	Ні	6	5	6	4
28	С. К.	Ж	Так	4	4	4	4
29	ВД	Ч	Так	7	3	3	1
30	М.І.	Ч	Ні	7	3	5	1
31	І.П.	Ж	Ні	6	4	5	3
32	Д.С.	Ж	Так	6	2	3	2
33	О.Ш.	Ж	Так	4	2	6	5
34	М.М.	Ж	Так	4	6	5	3
35	А. К.	Ч	Так	5	1	4	1
36	І. А.	Ж	Так	5	4	2	6
37	І. П.	Ж	Ні	5	3	7	3
38	В.Н	Ж	Так	4	4	6	7
39	Б.О.	Ж	Ні	5	3	6	7
40	В.А.	Ж	Ні	5	4	3	2
41	Д.С.	Ж	Так	7	1	4	1
42	М.С	Ж	Ні	1	1	5	7
43	К.Г.	Ж	Так	7	1	2	2
44	В.Г.	Ж	Ні	6	4	3	5
45	Т.М.	Ж	Так	1	1	2	1
46	К. І.	Ж	Ні	3	1	3	5

47	Н.В	Ж	Ні	2	4	5	6
48	К. М.	Ж	Ні	5	3	4	1
49	Т. К.	Ж	Так	5	7	2	1
50	А.Е.	Ч	Так	5	1	5	3
51	М.В	Ч	Ні	5	7	4	6
52	О.Ш.	Ч	Ні	6	7	1	1
53	М. П.	Ж	Ні	1	5	5	6
54	Д.Ш	Ч	Так	5	6	3	4
55	С.М.	Ж	Так	6	6	6	5
56	М.М.	Ч	Ні	2	7	1	6
57	В.Н.	Ч	Ні	6	5	3	2
58	С. Р.	Ч	Так	5	1	1	7
59	З. В.	Ч	Так	7	4	5	4
60	В.Т.	Ч	Так	7	4	4	4

Сирі бали за шкалами тривожності та уникнення близькості.

Ініціали	Стать	Стосунки	Шкала тривожності	Шкала уникнення близькості
А.С.	Ч	Так	7	1
П.Н.	Ж	Так	1	4
О.С.	Ж	Так	4	5
С.К.	Ч	Ні	8	5
К.Л.	Ч	Ні	7	3

Е.В.	Ч	Так	2	9
Є.С.	Ч	Так	2	11
Л. М.	Ч	Так	6	8
Ч.Д.	Ж	Ні	3	8
К. А.	Ч	Так	1	5
Т. О.	Ч	Так	6	3
Т.Н.	Ч	Ні	9	8
Т.Н.	Ч	Так	8	6
Б. К.	Ч	Так	2	2
А.М.	Ч	Ні	1	8
О. Щ.	Ч	Так	2	1
А.Р.	Ч	Так	9	2
А.В.	Ч	Так	7	2
К.А.	Ч	Ні	8	2
В.Т.	Ч	Так	2	6
К.Г.	Ч	Так	9	5
Д.В.	Ч	Ні	1	4
Ч.О.	Ч	Ні	9	8
В.К.	Ж	Ні	0	2
Г. Д.	Ж	Ні	2	7
І.Я.	Ж	Ні	1	3
В.З.	Ж	Ні	6	7
С. К.	Ж	Так	3	3

ВД	Ч	Так	3	3
М.І.	Ч	Ні	1	4
І.П.	Ж	Ні	1	1
Д.С.	Ж	Так	4	3
О.Ш.	Ж	Так	6	7
М.М.	Ж	Так	4	4
А. К.	Ч	Так	4	3
І. А.	Ж	Так	8	3
І. П.	Ж	Ні	2	4
В.Н	Ж	Так	7	9
Б.О.	Ж	Ні	4	5
В.А.	Ж	Ні	8	8
Д.С.	Ж	Так	1	3
М.С	Ж	Ні	3	7
К.Г.	Ж	Так	5	1
В.Г.	Ж	Ні	4	4
Т.М.	Ж	Так	2	3
К. І.	Ж	Ні	6	7
Н.В	Ж	Ні	7	10
К. М.	Ж	Ні	5	5
Т. К.	Ж	Так	10	5
А.Е.	Ч	Так	0	2
М.В	Ч	Ні	7	6

О.Ш.	Ч	Ні	5	3
М. П.	Ж	Ні	4	6
Д.Ш	Ч	Так	8	4
С.М.	Ж	Так	6	6
М.М.	Ч	Ні	9	8
В.Н.	Ч	Ні	7	8
С. Р.	Ч	Так	7	8
З. В.	Ч	Так	0	2
В.Т.	Ч	Так	4	1

Додаток Б

Перевірка емпіричної вибірки на нормальність розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова в SPSS

№	Null Hypothesis	Test	Sig. a,b	Decision
1	The distribution of Шкала тривожності is normal with mean 5 and standard deviation 2,876.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0,007	Reject the null hypothesis.
2	The distribution of Шкала уникнення близькості is normal with mean 5 and standard deviation 2,576.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0,003	Reject the null hypothesis.
3	The distribution of Тип А is normal with mean 5 and standard deviation 1,725.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0	Reject the null hypothesis.
4	The distribution of Тип В is normal with mean 4 and	One-Sample Kolmogorov-Smirnov	0,001	Reject the null hypothesis.

	standard deviation 1,839.	Test		
5	The distribution of Тип С is normal with mean 4 and standard deviation 1,692.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0,001	Reject the null hypothesis.
6	The distribution of Тип D is normal with mean 4 and standard deviation 2,045.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0	Reject the null hypothesis.
7	The distribution of «Страх смерті» is normal with mean 19 and standard deviation 5,214.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	,200c	Retain the null hypothesis.
8	The distribution of «Страх втрати сенсу» is normal with mean 15 and standard deviation 5,028.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	,200c	Retain the null hypothesis.
9	The distribution of «Страх ідентифікації» is normal with mean 5 and standard deviation 1,845.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0	Reject the null hypothesis.
10	The distribution of «Страх втрати зв'язку» is normal with mean 10 and standard deviation 3,677.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	,200c	Retain the null hypothesis.
11	The distribution of «Страх самотності» is normal with mean 9 and standard deviation 3,020.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0,169	Retain the null hypothesis.
12	The distribution of Суб'єктивна екзистенція is normal with mean 19 and standard deviation 5,655.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	,200c	Retain the null hypothesis.
13	The distribution of Об'єктивна екзистенція is normal with mean 33 and	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	,200c	Retain the null hypothesis.

	standard deviation 9,642.			
14	The distribution of середній бал за шкалами екзистенції is normal with mean 55 and standard deviation 15,277.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	,200c	Retain the null hypothesis.
15	The distribution of підшкала 'Важливі інші' is normal with mean 5,66 and standard deviation 1,35908.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0	Reject the null hypothesis.
16	The distribution of підшкала 'Друзі' is normal with mean 5,61 and standard deviation 1,20940.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0	Reject the null hypothesis.
17	The distribution of підшкала 'Родина' is normal with mean 4,86 and standard deviation 1,52064.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0,033	Reject the null hypothesis.
18	The distribution of Середній рівень сприйняття соціальної підтримки is normal with mean 5,38 and standard deviation 1,13179.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0,027	Reject the null hypothesis.
19	The distribution of Страх смерті Д. Темплер is normal with mean 6 and standard deviation 2,501.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0,004	Reject the null hypothesis.

The significance level is ,050.

Lilliefors Corrected. Asymptotic significance is displayed.

This is a lower bound of the true significance

Додаток В

Страх смерті Д. Темплер (у авторській адаптації А. Сироти, Л. Сірохи)

Перелік питань що увійшли до анкети:

- Вкажіть Ваше ім'я

- Ваш вік:
- Стать
- Ви студент?
- Якщо Ви студент, на якому курсі і на яку спеціальність навчаєтесь
- Залиште, будь ласка, свій контакт (мобільний номер та нік в Телеграм), за яким можна буде з Вами зв'язатися
- Згода на обробку персональних даних відповідно до Закону України "Про захист персональних даних"

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, що стосуються Вашого ставлення до смерті та пов'язаних із нею переживань. Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, чи відповідає воно Вашим власним почуттям і переконанням.

Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, оберіть відповідь «Так».

Якщо Ви не погоджуєтесь, оберіть відповідь «Ні».

У тесті немає правильних або неправильних відповідей. Важливо відповідати щиро, не витрачаючи багато часу на роздуми над кожним пунктом. Усі Ваші відповіді є конфіденційними та будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових (або діагностичних) цілей.

Будь ласка, дайте відповідь на всі твердження.

Перелік адаптованих питань що увійшли до первинного та повторного тестів:

1. Я дуже боюсь померти
2. Думка про смерть рідко приходиться мені в голову
3. Я не нервую, коли люди говорять про смерть
4. Я жахаюся думки, що мені доведеться зробити операцію
5. Я зовсім не боюся померти
6. Я не особливо боюся захворіти на рак

7. Мене ніколи не турбують думки про смерть
8. Я часто стурбований тим, що час летить дуже швидко
9. Я боюсь померти болісною смертю
10. Тема життя після смерті мене глибоко тривожить
11. Я дуже боюся серцевого нападу
12. Я часто думаю про те, наскільки насправді коротке життя
13. Я здригаюся, коли чую як люди говорять про Третю світову війну
14. Вигляд мертвого тіла викликає у мене жах
15. Я відчуваю, що в майбутньому мені нічого боятися

Сирі бали за шкалами Страх смерті Д.Темплер (тест і ретест)

Ідентифікаційни номер особи	Вкажіть Ваше ім'я	Страх смерті Д. Темплер (ретест)	Страх смерті Д. Темплер
1	Андрій	3	3
2	Альона	6	7
3	Станіслав	4	3
4	Єлизавета	15	14
5	Віктор	9	5
6	Дора	5	5
7	Софія	9	8
8	Карина	7	6
9	Костя	6	5
10	Лідія	14	11
11	Марина	7	8
12	Марфа	4	5

13	Мілена	6	7
14	Максим	6	4
15	Надія	8	6
16	Назар	9	5
17	Богдана	7	7
18	Роман	9	9
19	Тимофій	13	12
20	Ульяна	10	12
21	Юрій	5	5
22	Михайло	5	9
23	Олексій	7	6
24	Павло	6	6
25	Саша	3	2
26	Соня	11	11
27	Соня	7	6
28	Софія	10	11
29	Софія	11	10
30	Таїсія	7	5
31	Таїсія	7	6
32	Олексій	4	4
33	Олексій	8	8
34	Олексій	9	6
35	Олексій	8	9

36	Ольга	10	13
37	Ольга	4	4
38	Ольга	7	8
39	Даніїл	15	15
40	Даніїл	10	10
41	Данило	7	7
42	Данил	5	4
43	Володимир	8	7
44	Віталій	2	3
45	Влад	9	9
46	Вероніка	5	7
47	Валерія	5	6
48	Валерія	7	10
49	Анна	7	6
50	Ангеліна	12	13
51	Ангеліна	7	8
52	Дарина	12	10
53	Дар'я	6	4
54	Дар'я	4	5
55	Євгеній	9	8
56	Ілля	4	6
57	Ілля	5	5
58	Ілля	6	6

59	Микитка	5	6
60	Микита	9	10
61	Микита	2	2
62	Олександра	8	12
63	Олександра	9	10
64	Олександра	13	10
65	Демид	4	5
66	Максим	6	8
67	Марія	8	10
68	Марія	8	8
69	Катерина	3	2
70	Катерина	1	2
71	Катерина	10	11
72	Анастасія	7	8
73	Катерина	14	14
74	Катерина	8	8
75	Настя	8	9
76	Анастасія	7	5
77	Анастасія	12	12
78	Ярослав	7	5