

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Стратегії подолання страху смерті в період повномасштабного
вторгнення**

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Ковалець Олени Іванівни

Науковий керівник:

доктор філософії із психології
асистент кафедри психодіагностики
та клінічної психології

Дарвішов Наріман Рафік-огли

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол №___ від_____ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ - 2023

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ	7
1.1 Страх смерті: поняття, історія дослідження, складові	7
1.2 Характеристики особистості як предиктори подолання страху смерті	18
1.3 Війна як чинник посилення страху смерті.....	27
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .40	
2.1. Основні етапи проведення емпіричного дослідження	40
2.2. Опис методології та інструментів дослідження.....	42
2.3. Характеристики досліджуваної вибірки	46
Висновки до розділу 2	46
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....	49
3.1 Аналіз первинних даних та описові статистики	49
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів шляхом застосування методів порівняння та аналізу даних	56
3.3 Аналіз та інтерпретація результатів кореляційного аналізу та лінійної регресії	69
Висновки до розділу 3	88
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95

ВСТУП

Більш ніж за рік війни населення України пережило надзвичайно травматичні події: втрату стабільності, близьких, житла, роботи, базового почуття безпеки, паніку, тривалі тривожні і депресивні стани через різку радикальну зміну світу навколо, а також відчуття безнадії та нездатності контролювати події навколо. Усе це повертає особистість до екзистенційних проблем та питань життя і смерті, наявності опори у житті, свободи тощо. Ірвін Ялом називає такі питання екзистенційними данностями. Таких екзистенційних, або кінцевих данностей існує чотири: смерть, свобода, ізоляція та безсенсовість. Данність смерті пов'язана з намаганням існувати якомога довше і при цьому співіснувати з думкою, що рано чи пізно наше життя закінчиться. У даній роботі буде висвітлено тематику данності смерті, тому решта данностей не будуть розглядатися.

Зазвичай свідомість людини знаходить вирішення цих екзистенційних питань за допомогою різноманітних копінг-стратегій таких, як: уникнення проблеми, пошук соціальної підтримки, прийняття бажаного за дійсне, вирішення проблеми, когнітивна переоцінка тощо. Початок повномасштабного вторгнення змінив у багатьох людей уявлення про навколишній світ, тому яскраво почали проявлятися індивідуальні захисні механізми та стратегії примирення з екзистенційними данностями. Яскраво проявилися такі екзистенційні почуття, як відчуття незахищеності, нестабільності світу, смертності тощо. Усе це призвело до загострення базового страху – страху смерті.

Проблема страху смерті досліджувалась багатьма зарубіжними вченими (E. Becker, Sh.Solomon, I. Yalom, R. A. Neimeyer, T. Peretz, L. King, M. Tomer, K.Vail, J. Goldenberg, P. L. Hill, R. Langs, L. Iverach, Menzies R.G., Menzies R.E., Hoeltherhoff M., Chung M., Cai W., Frankl V.E., Fromm E., Kastenbaum R., Chapman K.M., Pollak J.M., Greenberg J., Pyzczynski T., Suart S., Russell Noyes J., Longley S.L., Happel R.L. et al).

Також вона привертає увагу багатьох українських психологів-дослідників (Тітова К.В., Савінов В.В., Мирончак К.В., Яценко Т.С., Глузман О.В., Калашник І.В., Федоренко Р.П., Бурдова М.В., Ямницький В.М., Гаркавенко Н., Доскач С., Шульга Н, Чухрий К., Вараницька М., Вітюк І.К.).

До питання страху смерті доцільно розглянути загальну статистичну картину психологічного самопочуття громадян України за 2022 рік. У дослідженні Gradus, в якому брали участь 2100 респондентів віком від 18 до 60 років, було встановлено, що 42% українців відчувають хронічну напруженість, 50% відчували тривожність, 26% страх, 25% - нав'язливі негативні думки і 41% втому. Сильну знервованість відчували 71% респондентів. Серед аспектів війни найбільше українців турбувала безпека близьких (63%), ризик померти під час бойових дій (37%). Найбільше занепокоєння відчували жінки (79%). Отже, рівень тривожності та психологічної напруги серед українців був високим. Серед причин негативних психологічних станів особливе місце посідали страх через можливу смерть близьких і страх через можливу смерть себе. Таким чином, страх смерті у період від початку повномасштабного вторгнення значним чином зріс.

Отже, проблема страху смерті серед населення України під час російсько-української війни є актуальною. Також актуальним є науковий інтерес до копінг-стратегій особистості та посттравматичного зростання для подолання страху смерті в період російської агресії. Постає додаткове актуальне питання про те, які якості та способи подолання постійного екзистенційного страху смерті допомогли українському громадянству пристосуватися до умов сучасної реальності.

Метою роботи є встановити вплив стратегій подолання особистості на рівень страху смерті під час повномасштабного вторгнення.

Завдання роботи:

- 1) Провести теоретичний аналіз існуючих теорій страху смерті та впливу різноманітних чинників на його вираженість;
- 2) Теоретично дослідити існуючі стратегії подолання у травматичних ситуаціях та феномен посттравматичного зростання та його впливу на корекцію страху смерті особистості;
- 3) З'ясувати вираженість страху смерті після року російсько-української війни та визначити, які стратегії подолання страху смерті, застосовані українцями в нових умовах життя, були найбільш конструктивними та ефективними;
- 4) Проаналізувати особливості посттравматичного зростання особистості українця в умовах війни та його вплив на рівень страху смерті серед українців.

Об'єкт дослідження – страх смерті;

Предмет – стратегії подолання страху смерті в період повномасштабного вторгнення.

Гіпотези дослідження:

- 1) Рівень страху смерті підвищився серед українців після початку повномасштабного вторгнення;
- 2) Різні копінг-стратегії особистості мали негативний або позитивний вплив на рівень страху смерті;
- 3) Посттравматичне зростання буде зменшувати рівень страху смерті серед українців.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше виявлено рівень страху смерті серед населення України від початку повномасштабного вторгнення, встановлено основні копінг-стратегії, застосовані до подолання страху смерті українцями та рівень посттравматичного зростання серед населення України.

Практичне значення роботи пов'язане із можливістю впровадження результатів дослідження у практику психологічної

допомоги особам, що постраждали від військових подій та мають підвищений рівень страху смерті, що негативно впливає на рівень психологічного благополуччя.

Обсяг роботи. Роботу викладено на 101 сторінках тексту. Основний обсяг роботи – 94 с. Робота містить 3 розділи, висновки та список використаних джерел, 41 таблицю.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

1.1 Страх смерті: поняття, історія дослідження, складові

Смерть є універсальним явищем, яке стосується кожного, і, як зазначав Ірвін Ялом, - кінцевою екзистенційною данністю (Yalom I., 2020). Саме тому страх смерті або передсмертна тривога є поширеним психологічним феноменом. Тривога через смерть визначається як побоювання, занепокоєння або страх щодо смерті, і вона може проявлятися різними способами. У той час як деякі люди можуть відчувати постійне, всепроникне почуття страху щодо своєї смертності, інші можуть відчувати тривогу смерті лише тоді, коли стикаються з небезпечною для життя хворобою або іншими обставинами, які нагадують їм про їхню власну смертність.

Американська психологічна асоціація надає наступне визначення феномену страху смерті: страх смерті – це «емоційний стрес та відчуття незахищеності, які викликані згадуванням про смертність, що включають власні спогади та думки про смерть» (APA Dictionary, 2022). Страх смерті – це негативний афективний стан, який виникає через усвідомлення смерті (Simon, 2014). Він вважається базовим страхом, що лежить в основі розвитку численних психологічних станів (Ivergach et al., 2014). Тож страх смерті є одним із основних страхів, який викликає негативні афективні стани і відчуття незахищеності. Він може виникати через усвідомлення власної смертності та думок про неї.

Страх смерті історично розглядався у філософії, натомість науковий інтерес до цього явища є доволі новим у психології. Тож у цьому

контексті варто розглянути деякі філософські підходи до розуміння страху смерті, оскільки вони безпосередньо пов'язані з психологічними теоріями, спрямованими на дослідження цієї проблематики (зокрема, це екзистенціальний та феноменологічний підходи). Філософські підходи до опису смерті також використовувалися для побудови психологічних теорій страху смерті, причому представники як філософських, так і психологічних підходів наголошують на необхідності зрозуміти і прийняти страх смерті, а не заперечувати його (Neimeyer, 2015). Отже, психологічні теорії страху смерті нерозривно пов'язані з філософськими підходами, такими як екзистенціальний та феноменологічний. Важливо зазначити, що філософські та психологічні підходи наголошують на необхідності зрозуміти та прийняти страх смерті, а не заперечувати його, що може допомогти людям управляти цим страхом та покращити їх життя.

Одним із яскравих представників філософського підходу є Мартін Гайдеггер, хоча його також можна розглядати в межах психологічних ідей. Гайдеггер вводить термін *dasein*, що умовно можна розуміти як буття, і розглядає буття як свободу, яка обмежена смертю. «Характерним для нашого буття-у-світі є наше буття як таких, які є нічим, як ніщо» (Heidegger, 2011). Усвідомлення нездатності стати повноцінною істотою викликає тривожність та занепокоєння в особистості. Смерть сприймається як доказ, що ми не можемо бути повністю тим, ким ми є, оскільки рано чи пізно смерть перерве наше існування. Смерть показує, що немає надії бути тим, ким ми є (Heidegger, 2011). Таким чином філософ стверджує, що смерть водночас є загрозою для нашого життя і дає нам можливість усвідомити наше існування та більш змістовно і повноцінно його прожити.

Жан-Поль Сартр вважає, що смерть – це своєрідна перешкода на шляху особистості до повної реалізації своїх можливостей. Смерть існує в майбутньому, але позбавляє нас подальшого майбутнього (Sartre, J. P.,

1966). Думку Сартра можна розширити до наступного твердження: «смерть зводить людину до її сутності, яка є її минулим, до того, чим вона була» (Neimeyer et al., 1981). З цього випливає, що якщо особистість реалізувала свої плани та життя, свій потенціал, вона буде менше переживати через власну смертність.

У сучасній психологічній науці страх смерті вважається властивим будь-якій людині, але він також може набувати невротичних відтінків і проявлятися у вигляді танафобії, або одного із симптомів психічного розладу – зазвичай це різноманітні тривожні розлади (генералізований тривожний розлад, панічний розлад, obsесивно-компульсивний розлад), а також посттравматичний стресовий розлад (Iverach et al., 2014). Також його загострення може бути пов'язане із травматичними подіями.

Згідно з DSM-5, страх смерті пов'язаний зі специфічними фобіями, але не завжди страх смерті, який притаманний кожному, може набувати вираженості танатофобії. У цій роботі страх смерті розглядатиметься не в якості психічного розладу, а в якості нормального переживання особистості, яке може загострюватися під впливом травматичних або інших специфічних умов. У психології страх смерті широко вивчається, і дослідники вивчають причини, наслідки та потенційні способи впоратися з ним (Pollak, 1980; Fortner et al., 1999). Ця тривога може проявлятися по-різному, включаючи уникнення думок або обговорень про смерть, надмірне занепокоєння або стурбованість смертю, а також фізичні симптоми, такі як пітливість, тремтіння або нудота.

Одним із найважливіших факторів, що сприяють страху смерті, є невизначеність і двозначність навколо феномену смерті. Невідомість того, що відбувається після смерті, відсутність контролю над процесом вмирання та непередбачуваність того, коли може настати смерть, можуть сприяти посиленню почуття тривоги та страху. Культурний і соціальний контекст, у якому живе людина, також може відігравати важливу роль у

формуванні її сприйняття смерті та рівня тривоги щодо неї (Menzies et al., 2023). Отже, страх смерті в значній мірі впливає з невизначеності та двозначності, які оточують феномен смерті. Крім того, культурний і соціальний контекст людини мають важливе значення у формуванні її сприйняття смерті та рівня тривоги, пов'язаної з нею.

Іншим важливим аспектом психології тривоги смерті є те, як люди справляються з цими страхами (Firestone, 1993; Fitri et al., 2020). Різні механізми подолання можуть допомогти людям впоратися зі своєю тривогою, включаючи релігійні або духовні переконання, участь у значущій діяльності або пошук соціальної підтримки. Однак, коли люди не можуть ефективно впоратися зі своєю тривогою смерті, це може призвести до значного страждання та вплинути на якість їхнього життя.

Нарешті, важливо визнати, що страх смерті є нормальною частиною людського досвіду. Для людей природно відчувати побоювання або страх, коли вони стикаються з реальністю власної смертності. Однак, розуміючи психологію страху смерті та різноманітні фактори, які їй сприяють, люди можуть розробити здорові стратегії подолання та знайти способи жити повноцінним життям перед обличчям цієї невизначеності (Menzies et al., 2019). Отже, враховуючи, що страх смерті є нормальним аспектом людського досвіду, важливо прийняти це почуття як природну реакцію на свою смертність.

Існує кілька психологічних підходів, які допомагають зрозуміти феномен страху смерті. Базовим до розуміння страху смерті є психоаналітичний підхід: згідно із теорією Фрейда та його послідовників, страх смерті розглядається психоаналітиками як страх перед можливістю втрати власного життя та втрати близьких людей. Фройдом було висунуто припущення, що тривога по відношенню до смерті завжди існує у сфері несвідомого у психіці людини, і є результатом невирішених конфліктів (в основному сексуальних, пов'язаних зі стосунками з батьками). А. Адлер

вважав страх смерті ознакою неврозу, К. Юнг дійшов висновку, що він має символічну природу, а не біологічну (Langs, 2018). Проте завдяки розвитку фрейдіанської думки була сформована концепція захисних механізмів психіки, які пізніше почали використовуватися для пояснення страху смерті. З цієї точки зору, високий рівень страху смерті можна пояснити порушенням механізмів захисту свідомості, і зокрема, заперечення; низький же рівень страху смерті означає, що в індивідуума добре розвинені захисні механізми.

У гуманістичній традиції, зокрема у прихильників теорії самоактуалізації (Маслоу А., Роджерс К.), вважається, що якщо людина самореалізується, тобто досягає верхівки в своїх ієрархії потреб, її страх смерті буде меншим (Neimeyer, 1994). Так, А. Маслоу вважає, що для особистості, яка менше втілює свій потенціал, буде більше властивим страх смерті. Для Роджерса самореалізація є важливим аспектом «тенденції до актуалізації», при цьому актуалізація розуміється ним як тенденція підтримувати та покращувати організм. Роджерс представляє «Я» як таке, що має потяг до самоактуалізації як результату процесу диференціації. Цей процес породжує ідеальне «Я», що становить репрезентацію того, ким людина бажає стати. Відповідно, відчуваючи загрозу до свого «Я», якою, по суті, є смерть, людина відчуває тривогу (Woodward, 2020). Отже, самоактуалізація може бути ключем до зменшення страху смерті, оскільки вона допомагає людині розвивати свій потенціал та досягати бажаного "Я".

Важливими також є теорії пошуку сенсу, що в чомусь перекликаються з теоріями самоактуалізації. Томпсон та Джанігіан (Thompson et al., 1988) вважають, що з негативними подіями можна впоратись, якщо змінити свою життєву стратегію або по-іншому почати сприймати проблему. Така стратегія допомагає зберігати віру в життя, незважаючи на потенційну смерть. Систематичний опис «пошуку сенсу»

був наданий вченими, використовуючи концепцію життєвої схеми як основну теоретико-методологічну концепцію. Смерть розглядається як така, що надає життю сенсу, а не як абсолютне зло.

Віктор Франкл вибудовує свою теорію навколо важливості пошуку сенсу життя. Віднаходження свого власного сенсу життя – основний спонукальний мотив у нашому існуванні. Смерть не буде здаватися такою лякаючою, якщо людина має сенс життя. Людина має усвідомлювати факт своєї скінченності, проте це не позбавляє її сенсу існування, а, навпаки, додає життю людини цінності і спонукає її до дії і відповідальності за те, як вона проживе своє життя, які цілі перед собою поставить (Frankl, 1963). Таким чином, відповідно до теорії Віктора Франкла, знайдений сенс життя слугує основним мотивом існування, сприяє меншому сприйняттю смерті як лякаючої події і додає цінності до життя людини, активізуючи її до дії та відповідальності за своє прожиття і досягнення цілей.

Екзистенційний підхід до страху смерті включає в себе деякі теорії пошуку сенсу. Найчастіше страх смерті розглядається саме як складова екзистенційної психології, а тому доцільно детальніше зупинитися на поглядах екзистенційних психологів. Еріх Фромм вважав, що життя людини супроводжують екзистенційні дихотомії, що є результатом роботи розуму і самосвідомості. До цих дихотомій належить питання життя і смерті. Особистість не може подолати факт власної смертності, але може прийняти його неминучість як данність. Якщо їй це вдалося, це стає умовою розкриття її індивідуальності. Якщо ж людина починає уникати цієї дихотомії та відкидати думки про смерть, виникає тривога, невдоволеність, страх (Fromm, 1941). Отже, відповідно до екзистенційного підходу Еріха Фромма, прийняття неминучості смерті є ключем до розкриття індивідуальності, тоді як уникнення цієї дихотомії призводить до тривоги, невдоволеності та страху.

Ролло Мей пов'язує страх смерті та здатність людини кохати іншого. Він говорить, що факт смертності надає абсолютності людським діям та людському життю. Мей застосовує поняття «любов» і «воля» як такі, що є необхідні для існування людини, і розкриваються лише із усвідомленням власної скінченності. Тобто смерть дає людині можливість відчутти кохання та відчутти себе вільною (May, 2009). Отже, У відповідності з поглядами Ролло Мея, усвідомлення власної смертності надає абсолютності людським діям та життю, а також розкриває можливості для кохання і вільного існування, акцентуючи на важливості любові та волі у житті людини.

Ірвін Ялом, як і решта екзистенціалістів, розглядає страх смерті як екзистенційний конфлікт з однією з кінцевих данностей існування – смертю. Він вважає, що цей страх притаманний кожній людині і під час дорослішання фундаментальне завдання перед дитиною – подолання болісного страху бути знищеним (тобто страху перед знищенням свого життя). Це подолання відбувається через вибудовування психікою захисних механізмів від цього страху, які засновані на запереченні факту нашої смертності (Yalom, 2020). Якщо ці захисти дезадаптивні, це призводить до психопатології особистості. У теорії даного автора, смерть є первинним джерелом усієї тривоги, що повторює твердження психоаналітиків.

Однією з теорій страху смерті є «Теорія управління тероризмом» (ТУТ), яка припускає, що цей феномен є фундаментальною мотивацією людини і що наше усвідомлення власної смертності може призвести до екзистенціальної тривоги (Furer et al., 2008). Вона також стверджує, що люди використовують різні механізми подолання, такі як культурний світогляд чи особисті переконання, щоб впоратися зі своєю тривогою смерті та відчутти, що їхнє життя має сенс і мету. Дана теорія базується на працях Беккера і припускає, що культурні системи виконують функцію

буферів проти усвідомлення людиною своєї вразливості і кінцевої смертності. Культурні системи підтримують уявлення про світ як справедливе місце та обіцяють «символічне» безсмертя через ідентифікацію з системою та «реальне» безсмертя через релігію. Однак, щоб насолоджуватися цими перевагами, потрібно дотримуватися системних принципів і жити згідно із загальними культурними стандартами. Таким чином, людина досягає відчуття своєї гідності цього світу у культурній системі. Отже, люди мотивовані вірити у свої культурні системи та свою приналежність до них.

Теорія управління тероризмом передбачає, що надання смерті більш важливого значення для суб'єктів має мотивувати їх особливо позитивно реагувати на людей, які підтримують культурні цінності, і особливо негативно на тих, хто їх порушує. Модель також передбачає, що підвищення самооцінки суб'єктів повинно допомогти їм відчувати менше тривоги у відповідь на загрозливі подразники. Існують емпіричні дані, які підтверджують цю теорію (Pyszczynski et al., 1999). Крім того, результати, що вказують на негативну кореляцію між самооцінкою та тривогою смерті, також узгоджуються з теорією управління терором.

Когнітивний підхід припускає, що страх перед смертю виникає через негативні переконання та уявлення людини про смерть. Люди, які мають негативні переконання щодо смерті, наприклад розглядають її як покарання або втрату контролю, частіше відчують тривогу. Відповідно до загальної точки зору, представленої Тейлором та іншими дослідниками (Taylor et al., 1988; Taylor et al., 1989), більшість людей розвивають і зберігають позитивні ілюзії щодо себе, світу, своєї здатності контролювати довкілля та майбутнє. Крім того, ці позитивні ілюзії можна відрізнити від захисних механізмів, і вони сприяють позитивній психологічній адаптації (Taylor, 1983). Будучи «переконаннями вищого порядку» (Epstein, 1980) позитивні ілюзії можуть не дуже часто

перевірятися на точність і правдивість (Janoff-Bulman, 1989). Однак коли вони перевірені та спростовані, вони змінюються відповідно до реальності.

Розглянемо найчастіші ілюзії, які виникають стосовно феномену смерті і знаходять підкріплення у свідомості особистості. Люди можуть визнавати неминучість власної смерті і все ще розглядати її як подію, що належить далекому майбутньому, без будь-якого відношення до їхнього сьогодення. Таке переконання є важливим («основне переконання») і має адаптивну цінність, і, отже, схильність спростовувати його дуже низька (Epstein, 1980). Позитивні ілюзії щодо власної смерті, покликані передбачати структуру особистого часу, а також переконання у високому контролі. Емпіричні дані свідчать про те, що люди з високим рівнем страху смерті використовують стратегію відкладення своїх бажань та життєвих проєктів на майбутнє через небажання визнавати власну смертність (Neimeyer et al., 1986), тоді як особи з низьким рівнем тривоги смерті мають більш виражену орієнтацію на теперішній час, ніж інші (Vargo et al., 1981). Отже, люди створюють ілюзії щодо своєї смерті, відкладаючи її у далеке майбутнє, що допомагає адаптуватися. Особи з високим рівнем страху смерті схильні відкладати бажання та життєві проєкти через невизнання власної смертності, у той час як особи з низьким рівнем тривоги смерті демонструють орієнтацію на теперішній час.

Теорія позитивних ілюзій передбачає, що страх смерті буде негативно корелювати з внутрішнім локусом контролю та позитивно з зовнішнім локусом контролю. Суттєві докази підтверджують це припущення (Hayslip et al., 1986-87; Kuperman et al, 1978; Peterson, 1985; Sadowski et al., 1979), однак існує багато винятків із цієї моделі через наявність додаткових факторів. Недоліком теорії позитивних ілюзій є відсутність припущення існування несвідомої тривоги смерті.

В аспекті війни та травматичного досвіду, страх смерті набуває особливого значення, оскільки особистість безпосередньо стикається з фактом жорстокості, насильства та раптової кінцевості життя. Умови змінюються таким чином, що, з одного боку, людина, побачивши в період війни часті смерті близьких, знайомих або навіть незнайомих людей, зазнає руйнування тих самих позитивних ілюзій про те, що смерть є чимось віддаленим і не стосується її. Це викликає тимчасове загострення тривоги, страху, депресивних почуттів, фрустрації. З іншого боку, додається фактор посттравматичного зростання особистості (Furer et al., 2008). Підхід до страху смерті з урахуванням посттравматичного зростання здається найбільш актуальним у сьогоденні сучасної України, тож далі розглянемо його і порівняємо з вищерозглянутою популярною теорією управління тероризмом.

Теорія посттравматичного зростання (ТПЗ) припускає, що зіткнення з життєвою кризою, зокрема смертю себе або близької людини, може призвести до позитивних змін, таких як більша вдячність за життя, зміна пріоритетів у бік внутрішніх цілей та покращення міжособистісних стосунків (Tedeschi et al., 1996). Лікінс, Сергерстром, Аверіл, Еванс і Кемені (Lykins et al., 2007) порівняли ТУТ і ТПЗ і запропонували, як ці теорії можна узгодити. ТПЗ припускає, що зіткнення зі смертністю може призвести до позитивних внутрішніх змін (описаних вище), тоді як ТУТ стверджує, що зіткнення зі смертністю посилює прагнення до зовнішніх цілей, які цінуються особисто та культурно. Сучасні автори припускають, що ці два підходи викликають різні типи обробки матеріалу, пов'язаного зі смертю. Це проявляється і в експериментальних дослідженнях: дослідження, які стосувалися теорії управління терором, викликали у досліджуваних такі захисні механізми для обробки інформації, як відволікання та оптимістично упереджені оцінки; дослідження ж з використанням теорії посттравматичного зростання сприяли фокусу

учасників експериментів на власній смерті, включаючи уявну реальну смерть, переосмислення життя та можливість прийняти точку зору інших.

Теорія ТПЗ була підкріплена серією різноманітних експериментальних досліджень. Зокрема, була проведена серія з трьох досліджень, спрямованих на вивчення цих проблем і демонстрацію того, що «коли люди стикаються зі смертю протягом тривалого періоду часу або у спосіб, що відповідає їхній цільовій структурі, вони намагаються вийти за рамки свого комфорту, зберегти або стати більш внутрішньо орієнтованими, і можуть стати здоровішим у довгостроковій перспективі (Furer et al., 2008). Таким чином, під час посттравматичного зростання особистості може зменшитися страх смерті та зазнати змін уявлення про себе, своє життя та зменшитися рівень невротизму особистості.

Існує два класи адаптаційних подій, які викликають тривогу смерті та активізують конфлікти і проблеми, пов'язані зі смертю, до яких практично кожна людина повинна з часом адаптуватися. Деякі з цих подій є ситуаціями смертельної небезпеки, інші тісніше пов'язані з екзистенційною тривогою смерті (Langs et al., 2018). Підсумовуючи, можна виділити наступні класи подій, які, безсумнівно, викликають активні форми тривоги про смерть і зусилля, спрямовані на адаптацію до цих тривог:

1. Очевидна смерть та події, пов'язані зі смертю. Перший клас подій, пов'язаних зі смертю, включає різноманітні події, які пов'язані зі смертю через втрату, розлуку, завершення стосунків тощо. До них належать: по-перше, смерть близьких та інших людей, включно з тваринами, по-друге, хвороба і травми – власні та інших людей, включно з тваринами, по-третє, фізичні позбавлення і втрата захисту та поживних речовин, по-четверте, руйнування неживих об'єктів, таких як будинки та офісні будівлі, лісів, міст і країн тощо, по-п'яте, втрата частин тіла, предметів і майна, людей, житлових приміщень, роботи або школи, грошей та інших ресурсів тощо.

Шостим пунктом можна зазначити зміну простору або місця проживання – фізичні переїзди і сьомим – перерви в стосунках, такі як відпустки або розлучення у стосунках. У цих випадках зв'язок між тригерною подією і тривогою смерті очевидний, оскільки подія або піднімає питання про можливість смерті, або включає в себе досвід, який зачіпає очевидні значення смерті, такі як втрата і переривання.

2. Події, які пов'язані зі смертю несвідомо і виражаються без чіткої алюзії на явну тему смерті. По-перше, форми емоційної депривації і шкоди. По-друге, несвідомо передані бажання смерті та бажання завдати комусь шкоди. По-третє, пов'язана з фреймом поведінка та втручання в життя людини.

Таким чином, існують різні теорії походження страху смерті. Важливо зазначити, що кожна із розглянутих у розділі теорій має свої переваги та недоліки, тож кожна із них варта уваги та врахування. Найбільш актуальними на даний момент є теорія управління тероризмом, яка припускає важливість культурного контексту для врегулювання страху смерті, когнітивні теорії, які базуються на уявленнях про деструктивні або конструктивні переконання щодо смерті, та теорія посттравматичного зростання, яка передбачає, що пряме зіткнення зі страхом смерті може позитивно повпливати на рівень екзистенційної тривоги та прийняття власної смертності індивідом.

1.2 Характеристики особистості як предиктори подолання страху смерті

Певні особистісні характеристики, особливості світогляду, переконань тощо можуть впливати на рівень страху смерті у кожній окремої особистості. У даному розділі ми розглянемо як особистісні предикати, так і особливості індивідуальних копінг-стратегій, які впливають на рівень екзистенційних страхів.

Kastenbaum (Kastenbaum, 2000) провів огляд досліджень страху перед смертю у неклінічних групах населення і зробив наступні висновки: по-перше, страх перед смертю є поширеним у населенні, але більшість респондентів не повідомляє про високий рівень страху перед смертю. Agras, Sylvester і Oliveau (1969) повідомили, що 16% респондентів їхньої вибірки відчувають страх перед смертю, а 3,3% з них – сильний страх. Noyes та ін. (2002) виявили, що 3,8% респондентів з групи, що проходила КПТ, відчувають тривогу перед смертю набагато більше, ніж інші люди, а 9,8% – дещо більше, ніж інші. По-друге, жінки повідомляють про вищий рівень тривоги перед смертю, ніж чоловіки (Dattel et al., 1990). По-третє, в перехресних дослідженнях старші люди зазвичай не відчувають вищого рівня тривоги перед смертю, навіть якщо вони ближче до неї (Fortner et al., 1999). Конкретні страхи щодо смерті відрізняються в залежності від віку та життєвої ситуації. По-четверте, вищий рівень освіти та соціально-економічний статус помірно пов'язані з нижчим рівнем тривоги перед смертю (Cai et al., 2020). По-п'яте, вищий рівень релігійних переконань та участь у релігійних практиках не пов'язані з нижчим рівнем тривоги перед смертю (Langs, 2018). Таким чином, страх смерті може бути присутнім у різних людей, але це не завжди означає, що вони мають високий рівень тривоги перед смертю. Багато факторів, таких як вік, стать, освіта, соціально-економічний статус та релігійні переконання, можуть впливати на рівень тривоги перед смертю.

Багато людей успішно переборюють свої страхи щодо смерті. Однак неможливо однозначно визначити, що мається на увазі під «ефективним подоланням смерті», і не існує єдиного найкращого способу керувати своїми почуттями і тривогою про смерть та вмирання. Проте люди, які відчувають себе добре в роботі з проблемами, пов'язаними зі смертю, можуть мати спільні риси поведінки, ставлення до смерті і досвід (Langs et al., 2018). Це може включати готовність брати участь у заходах, пов'язаних

з темою смерті (наприклад, ходити на похорони, відвідувати хворих друзів або писати заповіт), регулярну участь у вербальному обміні думками про смерть і вмирання (наприклад, розмови з партнером про смерть і наслідки для сім'ї), а також фокус на житті, щоб жити його повноцінно. Однак для деяких людей страх перед смертю може стати проблемою, та викликати уникнення ситуацій, пов'язаних з хворобою і смертю, значне і виснажливе занепокоєння, а також зниженням задоволеністю від життя.

Існує щонайменше шість головних факторів, які впливають на те, як люди, які проходять терапію (і терапевти) пристосовуються до питань, пов'язаних із смертю. Основні фактори, які впливають на адаптацію до активованої тривоги перед смертю, включають: по-перше, еволюційне формування відділів мозку, що відповідають за емоції. Однак, згідно з Langs (2018), ця архітектура мозку сприяє знищенню захисних механізмів, а не активним зусиллям, спрямованим на подолання труднощів, і автоматично відкидає багато аспектів досвіду, пов'язаного зі смертю, до несвідомого. По-друге, психодинамічні та особисті генетичні фактори також відіграють важливу роль у тому, як людина справляється з безпосередніми тригерними подіями, пов'язаними зі смертю. Явні та латентні травми, пов'язані зі смертю, свідомі та особливо несвідомі інтрапсихічні та міжособистісні конфлікти, що збігаються в історії життя людини, міжособистісні конфлікти, а також проблеми саморегуляції та самопідтримки, впливають на прояви тривоги, пов'язаної зі смертю. По-третє, неможливість повного опанування тривоги смерті викликає екзистенційну тривогу, яка надає відношенню до смерті ауру безпорадності та безнадії. По-четверте, майже всі травми, що супроводжуються смертю, спричиняють адаптивні та неадаптивні реакції, які можуть тривалий час впливати на людину та її захисну реакцію на смерть. Незрозумілі аспекти конфліктів та несвідомого сприйняття, викликані подіями, пов'язаними зі смертю, впливають на підсилення

екзистенційного страху смерті та активацію почуттів провини. Захисна позиція людини стає сильнішою, використовуючи більш різноманітні та складні механізми захисту.

По-п'яте, через особливості мозкової структури та психодинамічні фактори, люди віддають перевагу модифікованим терапевтичним фреймам на відміну від захисних. Водночас, люди, які проходять терапію та терапевти намагаються уникнути захисних фреймів, щоб позбутися страху смерті та шукають можливості їх інсайтивного вирішення. По-шосте, критичну роль у активації страху смерті відіграє втручання терапевта. Використання опорів та захистів проти дослідження смерті обумовлене реакціями глибинних несвідомих систем пацієнтів на тригери, створені втручаннями терапевтів, особливо щодо управління фреймами та саморозкриття, пов'язаних з хворобою, травмою та смертю.

У дослідженні (Hoelterhoff et al., 2017) вивчався вплив страху смерті на ПТСР та психічне здоров'я студентів університетів Литви, які пережили небезпечну для життя подію. На першому етапі дослідження (N = 97), учасники заповнили анкети про свої демографічні дані, страх смерті, травму та благополуччя. Результати показали значну кореляцію між страхом смерті та ПТСР, але не показали кореляцію з психіатричною патологією. На другому етапі дослідження, було проведено 6 напівструктурованих інтерв'ю з учасниками з повним ПТСР, щоб дослідити їх феноменологічний досвід. Аналіз виявив три основні теми відповідей на небезпечну для життя подію: самоефективність, релігійне подолання та екзистенційне ставлення. Ці механізми подолання дозволили учасникам розвинути стійкість до впливу страху смерті та зменшити його негативний вплив на психічне здоров'я.

Більшість учасників інтерв'ю (Hoelterhoff et al., 2017) висловлювали бажання перебороти травматичний досвід і зосереджувалися на майбутньому, а не на минулому. Вони мали оптимістичну та надійну

риторику, де говорили про страждання. Більшість учасників також були зосереджені на досягненні майбутніх цілей і не хотіли, щоб травматичний досвід перешкоджав їхнім життєвим цілям. Вони вірили в свою здатність досягти цих цілей за допомогою цілеспрямованих дій, що свідчило про їхню сильну самоефективність. Під час інтерв'ю деякі учасники розповіли, що, хоча відчували страх та тривогу перед смертю під час події, вони свідомо прийняли рішення взяти під контроль цю стресову ситуацію, щоб вижити. Це бажання контролю продовжувало звучати в їхньому житті навіть після події. Більшість учасників говорили про своє бажання отримати контроль над ситуацією і перенаправити свою енергію на те, щоб перейти через небезпечну для життя подію. Замість зациклення на негативних наслідках травми, вони намагалися піднятися над нею та здійснювати контроль над своїм життям.

Учасники інтерв'ю (Hoelterhoff et al., 2017) часто згадували про важливість віри як засобу подолання травматичних життєвих подій та страху перед смертю. Навіть ті, хто не були релігійними, визнали, що віра може допомогти їм впоратися зі стресом та наслідками травматичної події. Віра для більшості учасників була не просто ідеєю, а дієвим засобом подолання. Вони бачили служіння Богу або виконання Його волі як динамічну та орієнтовану на дію відповідь на страх смерті та травматичну подію. Вони переконані, що зосередження на служінні Богові або виконанні Його волі допоможе їм вийти за межі травматичної події і не зациклюватися на страху перед смертю. У загальному контексті, використання віри як засобу релігійного копінгу є одним зі способів подолання наслідків травматичної події та страху смерті.

Учасники, які обговорювали травматичні життєві події та страх перед смертю (Hoelterhoff et al., 2017), зазначили екзистенційні питання, зокрема, бажання мати осмислене життя та цінувати стосунки з рідними та друзями. Ці зміни є позитивними наслідками травматичного досвіду.

Важливою стала відповідальність за стосунки з близькими та цінування їхнього життя. Учасники відмітили, що дбайливе ставлення до оточуючих допомагає їм краще впоратися зі страхом перед смертю. Крім того, вони відчують відповідальність за насолоду життям та стосунками, які мають, що є важливою частиною екзистенційного досвіду.

Таким чином, у вищезгаданих дослідженнях були окреслені основні соціальні, демографічні, психологічні та фізіологічні фактори страху смерті. Дещо було згадано про копінг-стратегії як характеристики досліджуваних, які допомагали їм подолати страх смерті. Зокрема, було згадано релігійність, прагнення до контролю, взяття відповідальності на себе тощо. Тож далі буде розглянуто поняття копінг-стратегій і основні види копінг-стратегій людини, які допомагають долати травмуючі та стресові події.

Копінг-стратегії розглядаються у психологічній науці як когнітивні, емоційні та поведінкові відповіді особистості, спрямовані на протистояння викликам та вирішення проблем у взаємодії з навколишнім середовищем. Варто відмітити, що кожен з цих аспектів має своє специфічне значення (Грабовська et al., 2010). Таким чином, когнітивні відповіді спрямовані на розуміння проблеми, розробку стратегій для її вирішення та розгляд альтернативних шляхів подолання ситуації. Емоційні відповіді допомагають особистості контролювати свої почуття та знайти емоційну підтримку в оточуючих. Завдяки поведінковим відповідям людина може досягти бажаної мети.

Варто відзначити, що в численних літературних джерелах (Карамушка et al., 2020) виділені наступні основні копінг-стратегії: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Кожній з цих стратегій притаманні власні характерні риси. Стратегія розв'язання проблем – це активна поведінкова тактика, в якій людина намагається використовувати свої особисті ресурси для знаходження

потенційних шляхів ефективного вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки полягає в активній поведінковій тактиці, за допомогою якої людина звертається до свого оточення (сім'ї, друзів, колег) з метою отримання допомоги та підтримки для ефективного вирішення проблеми. Стратегія уникання характеризується як поведінкова тактика, в якій людина намагається уникати взаємодії з навколишнім середовищем та відкладає розв'язання проблеми.

R.S. Lazarus, S. Folkman (Lazarus, 1986) виділяють наступні копінг-стратегії: конфронтаційну стратегію, стратегію дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планове розв'язання проблем та позитивну переоцінку. Важливо зазначити, що копінг-стратегії можна більш детально характеризувати в контексті їх впливу на стресові ситуації та досягнення цілей. Зокрема, копінг-стратегії можуть бути активними або пасивними. Активний копінг включає цілеспрямоване зменшення або усунення впливу стресової ситуації, тоді як пасивний копінг передбачає використання різних механізмів психологічного захисту для зниження емоційної напруги, але не для зміни стресової ситуації. Автори вважають, що активний копінг, орієнтований на розв'язання проблем, може зменшити негативний вплив як гострих життєвих подій, так і тривалодіючих стресових факторів. Вони також підкреслюють, що використання копінгу, зосередженого на проблемі, пов'язане зі зниженням депресії та поточного дистресу (Lazarus, 1986). Навпаки, копінг, орієнтований на емоції та уникнення, характеризується більш вираженою депресією та можливими проблемними наслідками. Існують різні способи уникнення, які можуть включати занурення у хворобу, збільшення вживання алкоголю та наркотиків, а також вчинення суїциду як активного способу уникнення. Важливо розуміти, що копінг-стратегії, які орієнтовані на уникнення, можуть призводити до негативних наслідків та збільшення стресу. У

цілому, розуміння та використання різних копінг-стратегій є важливим інструментом у боротьбі зі стресом та депресією.

Стратегія уникнення є ключовою поведінковою стратегією, яка може сприяти розвитку дезадаптивної та псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії пояснюється недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів та навичками активного вирішення життєвих проблем. Далі, копінг-стратегії можна класифікувати за ступенем ефективності, тобто мірою розв'язання конкретної проблеми та досягнення мети в стресовій ситуації. Зокрема, згідно з підходом J. Willi та E. (Heim et al., 1986), потрібно розрізняти три види копінг-стратегій: продуктивні (конструктивні), які допомагають швидко і успішно справлятися зі стресом; відносно продуктивні (відносно конструктивні), які допомагають впоратися зі стресом у деяких випадках, наприклад, у менш значущих ситуаціях та при невеликому стресі; та непродуктивні (неконструктивні) стратегії, які не знімають стресовий стан.

E. Frydenberg та R. Lewis (Frydenberg et al., 1991) розглядають продуктивність копінг-стратегій і виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, об'єднаних у три стилі. Перший стиль – продуктивне подолання, який зосереджений на вирішенні проблеми, включає 4 стратегії: фокусування на розв'язанні проблеми, наполегливу роботу, фокусування на позитиві та активний відпочинок. Другий стиль – проміжний, орієнтований на отримання соціальної підтримки, включає 6 стратегій: пошук соціальної підтримки, спілкування з друзями, прагнення належати, суспільні дії, звернення за професійною допомогою та пошуки духовної опори. Третій стиль – непродуктивний, який не сприяє розв'язанню проблеми, представлений 8 стратегіями: неспокій, надія на диво, розпач, розрядка, ігнорування проблеми, самозвинувачення, занурення в себе та прагнення відволіктися. Гнучке застосування копінг-стратегій в різних ситуаціях є суттєвим для подолання стресу.

Згідно з підходом R. Lazarus та S. Folkman (Lazarus et al., 1984), основна мета копінг-поведінки полягає у забезпеченні та підтримці добробуту людини, фізичного та психічного здоров'я, а також задоволення соціальними відносинами. При аналізі ролі копінг-стратегій у підтриманні психологічного здоров'я важливим є порівняння їх з механізмами психологічного захисту. У наукових джерелах відзначається, що основна відмінність між цими явищами полягає у тому, що стратегії копінг-поведінки застосовуються особистістю свідомо та можуть адаптуватися в залежності від ситуації, тоді як механізми психологічного захисту діють не помітно та можуть стати дезадаптивними, якщо їх закріплювати.

В контексті ресурсно-орієнтованого підходу (Hobfoll, 1996) копінг-стратегії можуть бути розглянуті як особистісні ресурси, що допомагають людині ефективно пристосуватися до навколишнього середовища та впевнено керувати своїм життям. Також вони можуть виконувати важливу амортизуючу функцію, оскільки перешкоджають розвитку психічних розладів, девіаційної поведінки та іншого (Peterson et al., 2012). Це спостерігається, коли люди у стресових ситуаціях надають перевагу конструктивним копінг-стратегіям, мають оптимістичний світогляд, стабільну позитивну самооцінку, реалістичний підхід до життя та сильну мотивацію до досягнень. Роль копінг-стратегій у підтриманні психологічного здоров'я особистості ґрунтується на тому, що психологічне призначення стрес-долаючої поведінки полягає у встановленні взаємодії людини зі стресовою ситуацією у таких аспектах: оптимально адаптувати особу до вимог ситуації; зменшити або злагодити вимоги ситуації; уникнути їх або адаптуватися до них, тим самим знижуючи стресовий вплив ситуації.

Підсумовуючи, існують різноманітні особистісні предикати різного рівня страху смерті. Страх смерті притаманний кожній людині, оскільки він є вродженим, однак його вираженість залежить від схильності до

тривоги, стресостійкості, наявних психотравмуючих подій, соціальних чинників, таких як: освіта, релігійність, приналежність до певної групи, а також біологічних чинників: статі, особливостей фізіологічної роботи мозку тощо.

Копінг-стратегії (вони ж стратегії подолання) відіграють у житті людини важливу роль та допомагають долати стресові та травмуючі ситуації. Узагальнено, копінг-стратегії є стратегіями подолання особистості, які вона використовує для подолання складних життєвих ситуаціях. У контексті страху смерті та подій-тригерів до страху смерті копінг-стратегії відіграють важливу роль та визначають, підвищиться рівень страху смерті особистості або ж ні.

1.3 Війна як чинник посилення страху смерті

У попередньому розділі були розглянуті особистісні предикати посилення страху смерті та копінг-стратегій. У даному розділі буде здійснено огляд досліджень, спрямованих на виявлення, як окремі військові події та війна в Україні повпливали на громадян різних країн і які особистісні чинники та стратегії подолання були задіяні досліджуваними для відновлення стабільного психологічного самопочуття.

У багатьох випадках війна посилює страх перед смертю, адже людина стикається з прямою загрозою своєму життю. Пряме стикання зі страхом смерті може призводити до виникнення травми, однак не всі особи зазнають гострого стресового розладу чи посттравматичного стресового розладу, тож можна стверджувати, що більшість людей здатні впоратися із цим досвідом. У даному розділі ми розглянемо основні дослідження, присвячені посиленню страху смерті і травматичному досвіду від війни у різних країнах.

Війна є головним фактором, що активізує екзистенційний страх перед смертю. Порівняно з COVID-19, де хвороба була первинною причиною всіх проблем і екзистенційних страхів (Тітова та Савінов, 2022), індивідуальна протидія, така як вакцина, може захистити людину від хвороби, але у випадку війни, захиститися персонально неможливо. Екзистенційний страх не просто як емоція, а як повна особистісна реакція на загрозу фізичної смерті, спонукає людину до неконструктивних переживань. Це проявляється у паніці: загроза війни для цивільних осіб є доволі неконтрольованим явищем, на яке вони не можуть вплинути, але повинні захистити себе, керуючись наказами влади та своєю власною життєстійкістю. Не кожна людина може впоратися з такою загрозою, тому психологічний стан характеризується нестабільністю, неврівноваженістю, панікою та неконструктивними діями на всіх рівнях існування. По-друге, екзистенційний страх проявляється в «завмиранні». У ситуації, коли загроза для виживання стає великою, людина має знайти об'єктивно безпечне місце і оновлений захист відповідно до сили загроз, але часто спостерігається реакція завмирання. Це може призводити до паніки, неконструктивних дій і стагнації, коли люди не можуть визначитися з тим, що робити. Крім того, війна може викликати в людей потребу у збереженні матеріального майна, яке вони сприймають як частину своєї ідентичності. Отже, умови війни створюють надзвичайно складні психологічні та емоційні виклики для людей, і вимагають від них великої внутрішньої сили та ресурсів для того, щоб зберегти своє здоров'я, життя та майно.

Деякі люди можуть бажати захистити свої будинки та майно навіть із ризиком для свого життя. Хоча це може бути протилежним до самозбереження, деякі люди демонструють значну мужність у захисті своєї власності. Хоча екзистенційний страх смерті не зникає, він може бути мотивуючим та підштовхувати людей до конструктивних рішень та

дій (Тітова & Савінов, 2022). У таких ситуаціях люди можуть переїжджати до менш небезпечних місць або шукати укриття, що може підвищити їхню безпеку.

Дослідження психологічного впливу війни базується на кількох теоріях. Перша з них стверджує, що травма, пов'язана з війною, може призвести до серйозних психічних проблем, включаючи посттравматичний стрес та депресію. Друга теорія вказує на те, що емоційні страждання, пов'язані з війною, можуть виникнути через непрямі джерела, такі як засоби масової інформації (опосередкована травма, травма свідка). Третя теорія стверджує, що зміни в структурі суспільства під час війни можуть призвести до депресії та тривоги. Четверта теорія вказує на те, що люди можуть подолати стрес, розвиваючи механізми подолання війни. Нарешті, п'ята теорія стверджує, що ресурси людини, такі як релігійність та підтримка членів сім'ї, можуть допомогти їй подолати стрес, викликаний війною. Останній метааналіз підтверджує, що криза психічного здоров'я, яка пов'язана з війною, проблемою громадського здоров'я, і більша кількість стратегій уникнення пов'язана зі збільшенням депресії серед учасників війни (Morina et al., 2018).

Особи, які постраждали від війни, мають високий ризик ускладнень психічного здоров'я, включаючи посттравматичний розлад (ПТСР), тривогу та депресію (Morina et al., 2018). Різноманітні наслідки війни, такі як пошкодження майна чи інших цінних активів, смерть близької людини, переміщення сім'ї, відсутність психічної готовності до катастрофи, відсутність соціальної підтримки та негативні навички подолання, ймовірно, негативно вплинуть на психічне здоров'я українського народу, в тому числі мирного населення та військових (Bryant et al., 2022). Peek (2008) вказав, що існують різні поведінкові, психологічні та емоційні проблеми та нестабільності у дітей і жінок після будь-якого типу катастрофи. Емоційна нестабільність, реакції на стрес, тривога, травма та

інші психологічні симптоми зазвичай спостерігаються після катастрофи та інших травматичних переживань. Ці психологічні наслідки мають великий вплив на окремих осіб і громади (Makwana, 2019). У систематичному огляді психічного здоров'я біженців війни Bogic et al. (2015) виявили, що психологічні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад, депресія та неуточнені тривожні розлади, як правило, були дуже поширеними серед біженців навіть після багатьох років перебування поза домівкою.

Більшість досліджень, проведених серед населення, яке постраждало від війни, свідчать про зв'язок між військовою травмою та різними розладами психічного здоров'я. Наприклад, одна група вчених досліджувала психічні розлади після війни в п'яти країнах (Боснія та Герцеговина, Хорватія, Косово, Республіка Македонія та Сербія) і прийшла до висновку, що потенційно травматичний досвід під час і після війни пов'язаний з вищими рівнями розладів настрою і тривожності (Murthy, 2006). Тільки завдяки більш глибокому розумінню воєнних конфліктів та проблем психічного здоров'я, які виникають через них, можна розробити послідовні та ефективні стратегії їх вирішення.

Згідно з оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, в ситуаціях збройних конфліктів у світі приблизно 10% людей, які пережили травматичні події, можуть зазнавати серйозних проблем з психічним здоров'ям, а ще у 10% можуть розвиватися поведінкові проблеми, які заважатимуть ефективності життя. Зазвичай ці стани проявляються у вигляді депресії, тривоги та психосоматичних проблем. (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2005). Декілька досліджень, що вивчають зв'язок симптомів ПТСР з травматичними подіями серед курдських біженців, які пережили повстання "арабської весни" у 2010-2012 роках, показали, що оцінені рівні симптомів посттравматичного стресового розладу були високими від 35 до 38%. Не було виявлено гендерних

відмінностей у виникненні симптомів ПТСР, але спостерігалися значні позитивні кореляції між ПТСР, травматичними подіями та катуваннями. (Ibrahim, 2017).

Стосовно війни в Україні та екзистенційного страху смерті українців уже наявні деякі дослідження. Деякі дослідження були присвячені особливостям переживання молоддю воєнних подій. В результаті емпіричного аналізу особливостей психологічного благополуччя студентів під час війни, проведеного українськими вченими, було виявлено, що більшість опитаних має середній рівень благополуччя, що проявляється у цілісному, реалістичному погляді на життя, відкритості до нового досвіду, безпосередності і природності переживань. Це свідчить про задоволеність студентами життям в цілому, психологічне благополуччя та оптимістичний світогляд на майбутнє. Проте, деякі студенти мали високий рівень стресу та тривоги, що пов'язано зі збільшеним навантаженням на них у зв'язку з війною. Загалом, виявлено, що психологічне благополуччя студентів може бути позитивно підтримане за допомогою соціальної підтримки та інших психологічних інтервенцій, що допомагають зменшити рівень стресу та покращити психологічний стан студентів. У жінок були виявлені значно вищі показники психологічного благополуччя у війну, ніж у чоловіків (Коструба, 2022). Така тенденція спостерігалася за наступними показниками: позитивні відносини з оточуючими, особисте зростання, ціль у житті, самоприйняття. Отже, молоде населення України виявило доволі високу адаптацію до теперішніх подій у країні.

Інше дослідження було присвячено розгорнутому аналізу копінг-стратегій українців на початку повномасштабного вторгнення. Так, Борисова, З. О. та співавтори (2022) провели експрес-дослідження впливу бойових дій на психологічний стан українців після військової агресії. У дослідженні було використано тест особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера та тест копінгу Р. Лазаруса. Ці методики

відображають основні психологічні характеристики людини в умовах воєнних дій – рівень тривожності та переважаючі копінг-стратегії, які відображають здатність людини адаптуватися до ситуації. В експрес-опитуванні взяли участь 60 респондентів віком від 20 до 45 років з різних регіонів України. До вибірки увійшли 30 жінок та 30 чоловіків. Опитування проводилося на початку березня 2022 року. Опитування показало, що більшість респондентів (68%) мають високий рівень ситуативної тривожності. Вони переживали ситуації воєнних дій надмірно тривожно і складно. Респонденти мали схильність переживати через несприятливі події, які відбуваються або можуть відбутися під час бойових дій (наприклад, обстріли, можливі поранення, втрата життя та майна, необхідність покинути країну). Ці переживання виражаються в почуттях постійної тривоги, роздратування і страху, характерних для людей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Середній рівень тривожності був характерний для 22% респондентів. Вони теж переживали стан тривоги, але при цьому мають достатньо виражені психологічні ресурси для нормалізації свого емоційного стану і здатні виконувати поточну роботу або завдання та справлятися зі своїм станом тривоги в умовах можливої загрози поранення під час бойових дій. Лише 10% мали низький рівень тривожності і не мали чіткого досвіду участі у війні. Вони продовжують займатися звичними справами, незважаючи на попередження про повітряні нальоти та загрозу артилерійського обстрілу. Авторки зробили припущення, що ці респонденти мали надзвичайно високий рівень стресостійкості.

В процесі дослідження було визначено, що домінуючими копінг-стратегіями респондентів були конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення та позитивна переоцінка. Таким чином, у ворожих відносинах громадяни намагалися реалізувати різні групи копінг-стратегій. Вони часто дистанціювалися від ситуації і

водночас психологічно чинили опір. Попри очевидну реальність військових дій, деякі респонденти прагнули переконати себе, що це відбувається не з ними, що війна не поширюється на їхнє місто, використовуючи конструкт "це буде в інших містах, але не в нашому" або "це не торкнеться нас безпосередньо". Іншими словами, вони фактично заперечували реальність, що також є природним на ранніх етапах адаптації до стресових ситуацій. Респонденти також часто використовували стратегії втечі та уникнення, намагаючись виїхати з країни, переїхати в якомога безпечніше середовище або просто намагаючись психологічно дистанціюватися від ворожої ситуації.

Позитивні стратегії переоцінки дещо відрізнялися і виражалися респондентами у вигляді спроб переоцінити негативний вплив воєнних дій на їхнє життя. Зокрема, такі респонденти висловлювали впевненість у тому, що все не так погано, що «армія нас звільнить і вирішить усі наші проблеми, що ми з усім впораємося». Іншими словами, вони намагалися знайти і зосередитися на позитивних аспектах у загрозовій ситуації війни.

Найпомітнішою стратегією був пошук соціальної підтримки українського народу в умовах воєнних дій, що виражається в надмірній інтенсифікації соціальних контактів і консолідації українського суспільства, навіть коли люди погано знали один одного. Авторки зазначили, що така стратегія є досить ефективним і продуктивним способом виживання у воєнний час, не тільки тому, що це дає можливість обмінюватися інформацією, а й тому, що знижує рівень психологічного стресу. Це один з найефективніших способів адаптації до складної ситуації війни.

Продуктивні стратегії подолання, такі як плани вирішення проблем, самоконтроль і прийняття відповідальності, були менш помітні серед респондентів. Іншими словами, більшість людей перебували у стані

розгубленості в умовах початку війни, оскільки ще не виробили ефективного та дієвого алгоритму поведінки. Така ситуація є природною, оскільки, з одного боку, усім людям потрібен певний час, щоб адаптуватися до ситуації, а з іншого – деякі особи схильні уникати відповідальності за те, що відбувається.

Таким чином, найбільш поширеними серед респондентів виявилися непродуктивні копінг-стратегії, які закономірно асоціюються з незахищеністю, що свідчить про складність адаптації до ворожої ситуації. Борисова та ін. (2022) виявили певний зв'язок між копінг-стратегіями воєнного часу та поведінковими патернами індивідів.

У процесі іншого дослідження, яке базувалося на виявленні гендерних відмінностей у копінг-стратегіях українців в період воєнних дій, було виявлено, що мотиваційна спрямованість індивідів визначає специфіку їхніх копінг-стратегій у кризових ситуаціях. Наприклад, досліджувані з вираженою мотивацією уникнення невдачі частіше використовували в стресових ситуаціях пасивні поведінкові стратегії соціальної підтримки та уникнення, що відображає їхню слабкість у спробах вирішити будь-яку проблемну ситуацію, тоді як досліджувані з високою мотивацією досягнення успіху частіше використовували стратегії розв'язання проблем і подолання стресу, а частіше використовували стратегії пошуку рішень у стресових ситуаціях, спрямовані на адекватне реагування на ситуацію (Myshko et al., 2022). Однак гендерні відмінності не виявляються помітно в специфіці копінг-стратегій досліджуваних з різними мотиваційними орієнтаціями.

На цьому моменті і до зазначеної у попередньому розділі теорії важливо згадати такий феномен, як посттравматичне зростання. Посттравматичне зростання визначається як суб'єктивний досвід позитивних психологічних змін, про які повідомляє людина в результаті боротьби з травмою. Прикладами позитивних психологічних змін є

підвищення цінності життя, встановлення нових життєвих пріоритетів, відчуття зростання особистої сили, виявлення нових можливостей, покращення близьких стосунків або позитивні духовні зміни (Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998). Люди повідомляють про ці позитивні результати після надзвичайно стресових ситуацій або як про безпосередній результат події чи про своєрідне навчання, яке відбулося завдяки їхнім зусиллям впоратися з цими подіями (Park, 1999).

Посттравматичне зростання описує досвід людей, які не лише відновлюються після травми, тобто повертаються до дотравматичного функціонування після періоду емоційного дистресу, але й використовують його як можливість для подальшого індивідуального розвитку. Ці люди долають травму з покращеним психологічним функціонуванням у певних сферах. Calhoun, Cann, Tedeschi та McMillan (2000) визначили поняття посттравматичного зростання як «досвід значних позитивних змін, що виникають у результаті боротьби з великою життєвою кризою». Наприклад, людина, яка зуміла подолати травматичну смерть партнера, може відкрити для себе особисту силу через досвід боротьби з нею. Вона може позбутися страху перед майбутнім, бо відчує, що «якщо я змогла впоратися з цим, то зможу впоратися з усім». Або ж людина, яка зіткнулася з невиліковним захворюванням, таким як рак, може з часом відчути глибоку зміну пріоритетів, що призведе до рішення проводити більше часу з близькими.

Термін «посттравматичний» підкреслює, що зростання відбувається після надзвичайно стресової події (травматичної події), а не в результаті будь-якого незначного стресу або як частина природного процесу розвитку. Термін «зростання» підкреслює, що людина вийшла за межі свого попереднього рівня адаптації, психологічного функціонування або усвідомлення життя. Він виражає, що в житті людини з'явилося щось позитивно нове, що означає певну додаткову вигоду порівняно з

докризисним рівнем. Ці позитивні результати можуть включати індивідуальний розвиток, особисті переваги, нові життєві пріоритети, поглиблене відчуття сенсу, поглиблене відчуття зв'язку з іншими людьми або з вищими силами. Саме тому посттравматичне зростання доцільно згадувати у контексті стратегій подолання, оскільки посттравматичне зростання дозволяє впоратись і «піднятися» над травматичним досвідом.

Таким чином, війна є сильним фактором посилення страху смерті та погіршення психологічного благополуччя людини. Окремі дослідження, розглянуті у цьому розділі, показують, що воєнні події можуть призвести до розвитку підвищеної тривожності, апатії, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу. Дослідження основних стратегій подолання страху смерті та наслідків військових подій в Україні демонструють, що основними копінг-стратегіями українців були конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення та позитивна переоцінка. Отже, більшість українців схильні шукати соціальну підтримку, позитивні сторони травми, дистанціюватися від проблеми та уникати страху смерті.

Важливим чинником подолання страху смерті та травматичного досвіду є посттравматичне зростання. Цей процес допомагає особистості впоратися з травмою та переосмислити набутий негативний досвід, а також допомагає якісно розвинутися, що важливо у процесі одужання від травми.

Висновки до розділу 1

Страх смерті – це негативний афективний стан та відчуття незахищеності, які викликані згадуванням про власну смертність, що включають власні спогади та думки про смерть. Це один із базових страхів людини та кінцева екзистенційна данність. Страх смерті лежить в основі

багатьох негативних психічних станів. Тривога смерті може проявлятися уникненням думок про смерть, надмірним занепокоєнням думками про смерть та психосоматичними симптомами.

Існують філософські підходи до визначення походження страху смерті та психологічні підходи, які виникли на основі філософських. Представники обох підходів наголошують на необхідності прийняття страху смерті та виробленні здорових стратегій його прийняття і подолання. Філософи (Ж.П. Сартр, М. Гайдеггер та інші) підтримують думку про те, що страх смерті є основною перешкодою та припиненням життєвого шляху, через що людина не здатна далі розвивати своє життя, що викликає значну тривогу. Дослідники-психологи зазначають, що головним фактором тривоги смерті є невідомість того, що відбувається після смерті, а також відсутність контролю над процесом вмирання і непередбачуваність моменту смерті.

Психоаналітики стверджували, що страх смерті завжди існує у підсвідомості людини і його прояв може бути ознакою неврозу. У гуманістичній традиції психологи схиляються до думки, що страх смерті обернено пропорційно пов'язаний з рівнем самоактуалізації та самореалізації особистості: чим нижчим є рівень самоактуалізації, тим вищий страх смерті через тривогу не встигнути здійснити усе бажане. Представники екзистенційних підходів і теорій пошуку сенсу зробили висновок, що страх смерті вищий, якщо особистість не розуміє сенсу свого життя або ж ще не знайшла його. Також психологи цих напрямів наголошують на важливості прийняття страху смерті замість його уникнення. Когнітивний напрямок пропонує твердження про наявність позитивних ілюзій щодо смерті, які легко розвіюються, і таким чином, необхідно тестувати наявні ілюзії на реальність та змінювати стратегії подолання на більш продуктивні.

У сучасній психологічній науці найбільш визнаними та доведеними теоріями страху смерті є теорія управління тероризмом (ТУТ) та теорія посттравматичного зростання (ТПЗ). ТУТ постулює твердження, що страх смерті є основною мотивацією людини та його подолання залежить від наявності сенсу і мети життя та культурного контексту. ТПЗ припускає, що, стикаючись з життєвою кризою або травматичною подією, психіка може зазнати позитивних змін, через що підвищується вдячність життю, відбувається переоцінка пріоритетів. Таким чином, відбувається зростання над страхом смерті. ТПЗ припускає, що зіткнення зі смертністю може призвести до позитивних внутрішніх змін, у той час як ТУТ постулює, що зіткнення зі смертністю посилює прагнення до цілей, які цінуються особисто і культурно.

На виникнення страху смерті впливають різноманітні особистісні (тривожність, стійкість, адаптивність, релігійність) та соціально-демографічні (вік, стать, культурні особливості) чинники, психодинамічні та генетичні фактори тощо. Було проаналізовано, що релігійність не завжди забезпечує якісне подолання страху смерті. Натомість самоефективність та екзистенційне ставлення можуть суттєво зменшувати прояви страху смерті після травматичних подій.

У подоланні страху смерті важливе значення має різновид копінг-стратегій, які особистість використовує у своєму житті. Копінг стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові відповіді особистості, спрямовані на протистояння викликам та вирішення проблем у взаємодії з навколишнім середовищем. Найчастіше виділяють наступні копінг-стратегії: активні та пасивні; стратегії конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планове розв'язання проблем, позитивна переоцінка.

Важливим механізмом подолання травматичного досвіду є травматичне зростання. Посттравматичне зростання описується як відновлення після травми, повернення до дотравматичного функціонування та вихід особистості на якісно новий рівень розвитку. Це досвід значних позитивних змін після травми. Посттравматичне зростання допомагає долати страх смерті після травматичної події або загрозової ситуації і допомагає прийняти його як данність.

Війна є сильним стресовим досвідом, яка може призвести до травми та психічних розладів: ПТСР, ГСР, депресії, підвищеного рівня тривоги. Травма від війни може бути пов'язана з безпосереднім чи опосередкованим (травма свідка) спостереженням смерті, втратою майна, житла, базової безпеки, втратою стосунків та роботи тощо. Не завжди війна призводить до утворення травми, однак вона є значним чинником дистресу.

Стосовно війни в Україні в період із початку повномасштабного вторгнення уже наявні дані, які підтверджують, що екзистенційний страх смерті українців посилюється. Дослідниками було визначено, що найбільш поширеними копінг-стратегіями подолання травматичних та стресових подій війни були конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, уникнення та позитивна переоцінка. Підсумовуючи, можемо зробити висновок, що більшість стратегій подолання були непродуктивними, однак велика частина населення змогла адаптуватися до сучасних умов життя.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Основні етапи проведення емпіричного дослідження

Дослідження складалося з попередньої теоретичної частини та наступної емпіричної. Теоретична частина проходила у такі етапи: пошук необхідної літератури, збір інформації, аналіз та інтерпретація інформації, з подальшим узагальненням і систематизацією нової інформації та формулюванням дослідницьких питань. У процесі теоретичної частини були проаналізовані основні теоретичні підходи до визначення і розуміння страху смерті особистості, основні властивості особистості та такі характеристики поведінки особистості, як копінг-стратегії. Додатково аналізувався вплив війни на психологічне здоров'я особистості і, зокрема, на страх смерті особистості. Були проаналізовані основні дослідження щодо подолання страху смерті в контексті війни. Було розглянуто поняття посттравматичного зростання особистості, страху смерті та копінг-стратегій.

Завдяки проведеному теоретичному аналізу у попередній частині, було виділено значення копінг-стратегій особистості та посттравматичного зростання для подолання страху смерті у контексті війни. Було виділено також, що на рівень страху смерті можуть впливати такі чинники, як стать, вік, рівень релігійності. Додатково було відзначено, що у процесі роботи важливо дослідити вплив війни на респондентів та наявність досвіду стикання зі смертю (досвід смерті близької людини). Тому питання, які стосуються цих чинників, були включені до інструментарію емпіричного дослідження.

Емпіричний етап дослідження був наступним, та включав у себе етап підготовки до дослідження, а саме пошук відповідного інструментарію згідно із завданнями дослідження, розробку плану дослідження та складання інтегрованого опитувальника для респондентів. Наступним етапом було безпосереднє проведення дослідження, збір даних, необхідних для виконання дослідницьких завдань та перевірки гіпотези. Передостанній етап емпіричного дослідження – статистична обробка даних, аналіз та інтерпретація, перевірка гіпотези дослідження. Наступний етап дослідження - аналіз та обробка даних, а також, перевірка гіпотез дослідження. Останнім етапом дослідження були висновки до результатів, рекомендації стосовно подальших досліджень та дискусія.

Мета емпіричного дослідження: дослідити і з'ясувати наявність зв'язку між соціально-демографічними чинниками, елементами негативного досвіду під час війни, копінг-стратегіями особистості та рівнем посттравматичного зростання з рівнем страху смерті в період повномасштабного вторгнення.

Основні завдання емпіричного дослідження:

- 1) Підбір інструментарію дослідження, який дозволить дослідити необхідні властивості та досвід особистості;
- 2) Розробити додатковий первинний опитувальник, який стосується соціально-демографічних рис респондентів та їхнього досвіду протягом повномасштабного вторгнення;
- 3) За допомогою цілісного опитувальника провести дослідження;
- 4) Провести обробку результатів, аналіз даних, інтерпретацію та зробити висновки дослідження.
- 5) Розробити рекомендації стосовно подальших досліджень у цій темі.

2.2. Опис методології та інструментів дослідження

Проведення збору даних для дослідження було реалізовано в один етап, тобто без проведення повторних вимірювань. Процес збору даних проходив починаючи з 29.04.2023 і тривав по 7.05.2023 року. Усі питання опитувальника були надані респондентам українською мовою. Опитувальник був сформований таким чином, що включав в себе декілька основних блоків, а саме:

1. Перший блок включав у себе збір соціально-демографічних даних і мав на меті зібрати інформацію про стать респондентів, вік та рівень релігійності, а також даний блок містив соціально-травматичний блок, який включав питання, що стосувалися загального суб'єктивного впливу війни.
2. Психологічний блок зосереджувався на кількох аспектах: визначення рівня страху смерті у респондентів, дослідження основних копінг-стратегій респондентів у подоланні воєнної травми, визначення рівня посттравматичного зростання особистості після перенесених воєнних подій.

Загалом дослідження мало на меті зібрати детальну інформацію про те, наскільки виражений страх смерті українців залежно від війни та соціально-демографічних особливостей респондентів, які основні копінг-стратегії були залучені для подолання страху смерті та котрі з них виявилися найбільш ефективними, а також чи відбулося посттравматичне зростання у респондентів та яким чином воно вплинуло на їх поточний психологічний стан. Отримано широкий обсяг інформації щодо рівня страху смерті українських респондентів на даний момент, основних адаптивних та дезадаптивних стратегій подолання респондентів та рівня посттравматичного зростання осіб, які взяли участь у дослідженні.

Опис використаних методик

Для досліджування використовувалися наступні методики: опитувальник «Види екзистенційної тривоги» В. Ван Брюггена (Bruggen et al, 2015) був створений у результаті адаптації методики К. Вімса 2004 року, що базується на концептуалізації моделі екзистенційної тривоги П. Тілліха. Опитувальник базується на виокремленні п'яти екзистенційних проблем: шкал страху смерті (8 питань), втрати сенсу життя (4 питання), ідентичності (5 питань), провини (1 питання) та самотності (4 питання). Для дослідження із опитувальника була взята лише шкала страху смерті, оскільки інші шкали у даному дослідженні використовувати недоцільно, тому що вони не потрібні для мети дослідження і можуть лише збентежити та втомити досліджуваного. Опитувальник адаптований українською мовою Кучиною В.В. у 2020 році. Даний опитувальник був обраний для дослідження, оскільки є одним із найбільш якісних адаптованих опитувальників дослідження екзистенційної тривоги особистості, і, зокрема, страху смерті. Інтерпретація опитувальника є наступною: за кожне з 8 питань шкали страху смерті можна отримати від 1 до 5 балів. Максимальним значенням може бути 40 балів, що свідчить про дуже високий рівень страху смерті, мінімальним – 8 балів, що свідчитиме про дуже низький рівень страху смерті.

Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form) Аддісона, Кемпбелла-Дженкса, Сапронга та ін. (Addison, Campbell-Jenkins, Sarpong, 2009). Опитувальник складається з 32 питань, кожне з яких оцінюється респондентом від 0 до 4, де 0 – ніколи, 1 – іноді, 2 – нерідко, 3 – часто, 4 – дуже часто. Питання стосуються наявності та використання особистістю основних копінг-стратегій, які відповідають наступним шкалам: вирішення проблем (питання 1, 9, 17, 25), когнітивне реструктурування (питання 2, 10, 18, 26), вираз емоцій (питання 3, 11, 19, 27), соціальний контакт (питання 4, 12, 20, 28), уникнення проблем (питання 5, 13, 21, 29), прийняття бажаного за дійсне

(питання 6, 14, 22, 30), самокритика (питання 7, 15, 23, 31), соціальне уникнення (питання 8, 16, 24, 32). Обрахунок відбувається шляхом підсумування балів за кожною шкалою. Чим більше сума балів за кожною шкалою, тим вища частота використання копінг-стратегії, яку позначає шкала.

Шкали другого порядку складаються із суми двох підшкал і показують, поєднання яких копінг-стратегій є адаптивним чи неадаптивним. Адаптивний копінг може бути сфокусований на проблемі або опанування проблемою (вирішення проблем + когнітивне реструктурування), або адаптивний копінг може бути сфокусований на емоціях та опануванні емоцій (вираз емоцій + соціальний контакт). Неадаптивний копінг є сфокусований на проблемі або неопанування проблемою (уникнення проблем + прийняття бажаного за дійсне), та неадаптивний копінг сфокусований на емоціях або не опанування емоцій (самокритика + соціальне уникнення). Шкали третього порядку є сумою шкал другого порядку: взаємодія зі стресом (адаптивний копінг сфокусований на проблемі + адаптивний копінг сфокусований на емоціях); уникнення стресору (неадаптивний копінг сфокусований на проблемі + неадаптивний копінг сфокусований на емоціях).

Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) був розроблений Р. Тадеші та Л. Калхаун (Tedeschi, Calhoun, 1996). У роботі використовується адаптація М.Ш. Магомед-Емінова. Хоча наразі не можна вважати завершеним формування травми і, відповідно, посттравматичного зростання, опитувальник використовується для визначення етапу адаптації до сучасних воєнних умов у респондентів. Даний інструмент складається з 21 твердження, на які респондент може дати один із шести варіантів відповідей, де 0 – жодних змін, 1 – дуже незначні зміни, 2 – невеликі зміни, 3 – помірні зміни, 4 – великі зміни, 5 – дуже суттєві зміни. Опитувальник містить 5 шкал, підрахунок за кожною

відбувається шляхом підсумування балів за кожним відповідним шкалі номером твердження. Шкала ставлення до інших (СІ) вимірює якість соціальних стосунків та рівень соціального зближення, і складається з 7 тверджень (№6, 8, 9, 15, 16, 20, 21). Шкала нових можливостей (НМ) вимірює, наскільки респондент оцінює нові можливості після травматичного досвіду, які могли з'явитися, і складається з 5 тверджень (№ 3, 7, 11, 14, 17). Шкала сили особистості (СО) вимірює рівень особистісної здатності протистояти стресовим обставинам та відновлювати своє життя після них; складається з 4 тверджень (№4, 10, 12, 19). Шкала духовних змін (ДЗ) показує, наскільки змінилася духовність особистості, і складається з 2 тверджень (№5, 18). Шкала підвищення цінності життя (ПЦ) демонструє, наскільки змінилося ставлення до життя та його цінності після травми; складається з 3 тверджень (№1, 2, 13). Індекс посттравматичного зростання оцінюється в суму балів за усіма твердженнями.

Нормативні показники для шкал опитувальника посттравматичного зростання є наступними: для шкали СІ низькими значеннями є бали від 0 до 14, середніми є показники від 15 до 24, високими – значення від 25 до 35. Для шкали НМ низькими значеннями є показники від 0 до 9, середніми – від 10 до 15, високими – від 16 до 25. Для шкали СО низькими значеннями є від 0 до 7, середніми – від 8 до 15, високими – від 16 до 20. Для шкали ДЗ низькими значеннями є бали від 0 до 3, середніми – від 4 до 6, високими – від 7 до 10. Для шкали ПЦ низькими значеннями є бали від 0 до 6, середніми – від 7 до 11, високими – від 12 до 15. Для індекса посттравматичного зростання низькими є показники від 0 до 32, середніми – від 33 до 63, високими – від 64 до 105. Високі значення по кожній шкалі та загальному індексу демонструють вираженість змін за даною шкалою, низькі показники, відповідно, показують низьку вираженість змін за шкалою.

2.3. Характеристика досліджуваної вибірки

Вибірка складалася із 72 осіб віком від 17 до 59 років, серед яких 63,9% (46 осіб) є жінками, 36,1% (26 осіб) – чоловіками. Оскільки у дослідженні брали участь особи різного віку, було вирішено розбити респондентів на вікові підгрупи. Для зручнішої обробки результатів у підрахунку була використана періодизація Т. Армстронга:

1. 0-3 роки – вік немовляти, грудний вік;
2. 3-6 років – молодший шкільний вік;
3. 6-8 років – період середнього дитинства;
4. 9-11 років – період пізнього дитинства;
5. 12-20 років – юнацький вік;
6. 20-35 років – ранній дорослий вік;
7. 35-50 років – середній дорослий вік;
8. 50-80 років – пізній дорослий вік;
9. 80 і більше – старечий вік (Armstrong, 2007).

У вибірці представлені групи досліджуваних юнацького віку (27 осіб), раннього дорослого віку (33 особи), середнього дорослого віку (12 осіб) та пізнього дорослого віку (2 особи). Групи за віком були нерівномірні, що буде взято до уваги та проаналізовано під час інтерпретації результатів.

Також у вибірці були представники різного рівня релігійності. 6,9% респондентів (5 осіб) мають високу релігійність, 22,2% респондентів (16 осіб) мають посередній рівень релігійності, 31,9% респондентів (23 особи) взагалі не релігійні і 38,9% респондентів (28 осіб) не є релігійними, однак мають певні вірування, якими послуговуються у житті.

Висновки до розділу 2

Це дослідження складалося з двох основних частин: теоретичної та емпіричної. Під час теоретичної частини було проведено глибокий аналіз

наукової літератури, зібрано, інтерпретовано та систематизовано інформацію з приводу страху смерті, копінг-стратегій та впливу війни на психологічне здоров'я особистості. Результатом теоретичного аналізу стало формулювання дослідницьких питань та вироблення гіпотез для емпіричної частини. Емпірична частина включала підготовчу роботу, збір даних, аналіз та перевірку сформульованих гіпотез. Загалом, дослідження допомогло глибше розуміти взаємозв'язки між війною, страхом смерті та стратегіями справляння зі стресом.

Процес збору даних для дослідження тривав від 29.04.2023 до 7.05.2023. Опитувальник містив два основних блоки: збір соціально-демографічних даних та психологічний блок, що оцінював страх смерті, копінг-стратегії та рівень посттравматичного зростання у контексті війни. Загалом, дослідження надало глибоке розуміння впливу війни та соціально-демографічних факторів на страх смерті та стратегії справляння з ним українських громадян.

У дослідженні використовувалися три методики: опитувальник «Види екзистенційної тривоги» В. Ван Брюггена, адаптований українською мовою Кучиною В.В. у 2020 році, опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form) Аддісона, Кемпбелла-Дженкса, Сапронга та ін, та опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory), який був розроблений Р. Тадеші та Л. Калхаун (Tedeschi, Calhoun, 1996). В. Ван Брюгген виокремлює п'ять екзистенційних проблем, проте для цього дослідження була використана лише шкала страху смерті. Опитувальник копінг-стратегій включає 32 питання, що оцінюють наявність та використання особою основних стратегій справляння зі стресом. Опитувальник посттравматичного зростання складався із 21 твердження і оцінював за різними субшкалами рівень посттравматичних змін. Ці методики були вибрані через їх досконалість, надійність та адаптацію до української мови та культури.

У дослідженні взяло участь 72 особи віком 17-59 років, з яких переважна більшість - жінки. Вибірка розділена на вікові групи за періодизацією Армстронга. Головну частину респондентів становлять юнацький та ранній дорослий вік. Особи представлені з різним рівнем релігійності, включаючи нерелігійні та частково релігійні групи.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

3.1 Аналіз первинних даних та описові статистики

Статистичний аналіз проводився за допомогою Jamovi (Şahin & Aybek, 2019). Під час проведення аналізу було використано наступні методи: дескриптивний аналіз, Independent Samples T-Test, One-Way ANOVA, таблиці кростабуляції Independent Samples (χ^2 Test of association), Correlation Matrix, Linear Regression.

В даній вибірці був проведений пропорційний тест для двох категорій, де порівнювалися різні рівні впливу воєнних подій на різні аспекти життя людей. В загальному, у вибірці взяло участь 72 людини.

Найбільш поширеним віковим періодом у вибірці є «юнацький вік» (27 осіб або 37.5%, розподіл нормальний, $p = 0,044$), за яким слідує «ранній дорослий вік» (31 особа або 43.1%, розподіл нормальний, $p = 0,289$), «пізній дорослий вік» (2 особи або 2.8%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$) і «середній дорослий вік» (12 осіб або 16.7%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$). За статистичними даними, у вибірці переважають жінки, оскільки 46 осіб (або 63.9%) відносяться до цієї категорії, тоді як 26 осіб (або 36.1%) - чоловіки. Розподіл вибірки не є нормальним, $p = 0,024$.

Щодо релігійних переконань, 28 осіб (або 38.9%, розподіл нормальний, $p = 0,076$) зазначили, що мають певні вірування, але не відносять себе до певного релігійного напрямку, 23 особи (або 31.9%, розподіл не є нормальним, $p = 0,003$) заявили, що не є релігійними, 5 осіб (або 6.9%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$) вважають себе дуже

релігійними, і 16 осіб (або 22.2%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$) обрали варіант "щось посереднє".

На запитання про вплив війни на зміну особливостей світогляду, були отримані такі відповіді: "взагалі не змінила" (6 осіб або 8.3%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$), "незначною мірою" (12 осіб або 16.7%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$), "помірно" (28 осіб або 38.9%, розподіл є нормальним, $p = 0,076$), та "сильно" (26 осіб або 36.1%, розподіл не є нормальним, $p = 0,024$).

Щодо втрат близьких людей у зв'язку з воєнними подіями, найбільш поширеною відповіддю було "ні" (49 осіб або 68.1%, розподіл не є нормальним, $p = 0,003$), тобто 68,1% респондентів не мали досвіду переживання смерті близької людини, в той час як "так" відповіли 13 осіб (або 18.1%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$), що свідчить, що 18,1% респондентів втратили близьку людину через воєнні події, і 10 осіб (або 13.9%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$) зазначили, що «смерть сталася не через війну», тобто решта 13,9% респондентів за останній рік мали досвід переживання смерті близької людини, однак причина смерті не була пов'язана з воєнними подіями.

У відповідь на запитання про зміну страху смерті після вторгнення, 13 осіб (або 18.1%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$) зазначили, що страх дещо збільшився, 17 осіб (або 23.6%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$) повідомили, що страх збільшився спочатку, але потім знизився, 9 осіб (або 12.5%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$) відчували значне збільшення страху смерті, 15 осіб (або 20.8%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$) не зазнали змін стосовно свого страху смерті, а 18 осіб (або 25%, розподіл не є нормальним, $p < 0.001$) заявили, що стали менше боятися смерті після початку вторгнення.

Отже, отримані результати вказують на нерівномірний розподіл параметрів серед учасників дослідження. Лише деякі параметри відповідають нормальності розподілу, тому у подальшому для аналізу результатів були застосовані непараметричні методи.

Описова статистика копінг-стратегій серед респондентів

В даному дослідженні була проведена аналіз копінг-стратегій серед респондентів за допомогою восьми показників. Показники включають "Вирішення проблем", "Когнітивне реструктурування", "Вираз емоцій", "Соціальний контакт", "Уникнення проблем", "Прийняття бажаного за дійсне", "Самокритика" і "Соціальне уникнення".

Середня оцінка для показника "Вирішення проблем" становить 9.17, що свідчить про помірний рівень використання цієї копінг-стратегії респондентами. Медіана для цього показника дорівнює 9.50, що означає, що половина респондентів має оцінку вирішення проблем вище 9.50, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення складає 3.76, що свідчить про помірний розкид результатів. За результатами тесту Шапіро-Вілка, значення p (0.172) дозволяє вважати розподіл даних нормальним для цього показника.

Для показника "Когнітивне реструктурування" середнє значення становить 9.04, що свідчить про помірний рівень використання цієї копінг-стратегії. Медіана для цього показника дорівнює 9.00, що означає, що половина респондентів має оцінку когнітивного реструктурування вище 9.00, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення складає 2.99, що свідчить про помірний розкид результатів. Розподіл даних для цього показника може вважатися нормальним (значення p тесту Шапіро-Вілка = 0.107).

Показник "Вираз емоцій" має середнє значення 8.86, що свідчить про помірний рівень вираження емоцій респондентами та використання цієї копінг-стратегії. Медіана для цього показника становить 10.0, що означає, що половина респондентів має оцінку виразу емоцій вище 10.0, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення дорівнює 3.94, що свідчить про помірний розкид результатів. Розподіл даних для цього показника може вважатися відхиленням від нормального розподілу (значення p тесту Шапіро-Вілка = 0.026).

Показник "Соціальний контакт" має середнє значення 8.71, що свідчить про помірний рівень використання соціального контакту як копінг-стратегії. Медіана для цього показника дорівнює 9.00, що означає, що половина респондентів має оцінку соціального контакту вище 9.00, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення становить 4.35, що свідчить про помірний розкид результатів. Розподіл даних для цього показника може вважатися відхиленням від нормального розподілу (значення p тесту Шапіро-Вілка = 0.014).

Показник "Уникнення проблем" має середнє значення 7.22, що свідчить про помірний рівень використання цієї копінг-стратегії. Медіана для цього показника становить 7.00, що означає, що половина респондентів має оцінку уникнення проблем вище 7.00, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення складає 3.44, що свідчить про помірний розкид результатів. Розподіл даних для цього показника може вважатися відхиленням від нормального розподілу (значення p тесту Шапіро-Вілка = 0.522).

Показник "Прийняття бажаного за дійсне" має середнє значення 9.69, що свідчить про високий рівень використання цієї копінг-стратегії респондентами. Медіана для цього показника дорівнює 10.0, що означає, що половина респондентів має оцінку прийняття бажаного за дійсне вище

10.0, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення складає 3.65, що свідчить про помірний розкид результатів. Розподіл даних для цього показника може вважатися нормальним (значення p тесту Шапіро-Вілка = 0.205).

Показник "Самокритика" має середнє значення 9.01, що свідчить про помірний рівень самокритики респондентами. Медіана для цього показника становить 8.50, що означає, що половина респондентів має оцінку самокритики вище 8.50, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення дорівнює 4.05, що свідчить про помірний розкид результатів. Розподіл даних для цього показника може вважатися нормальним (значення p тесту Шапіро-Вілка = 0.114).

Показник "Соціальне уникнення" має середнє значення 7.39, що свідчить про помірний рівень використання соціального уникнення як копінг-стратегії. Медіана для цього показника дорівнює 7.00, що означає, що половина респондентів має оцінку соціального уникнення вище 7.00, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення становить 4.03, що свідчить про помірний розкид результатів. Розподіл даних для цього показника може вважатися відхиленням від нормального розподілу (значення p тесту Шапіро-Вілка = 0.033).

Отже, на підставі аналізу даних можна зробити висновок, що серед респондентів спостерігається різний рівень використання копінг-стратегій. Деякі показники, такі як "Вирішення проблем" і "Когнітивне реструктурування", мають помірний рівень використання, тоді як інші, наприклад "Соціальне уникнення" і "Уникнення проблем", також використовуються в помірному обсязі. Частина шкал відповідає нормальному розподілу, частина шкал має значні відхилення від нормального розподілу.

Описова статистика шкали рівня страху смерті

Показник «Рівень страху смерті» має середнє значення 22.4, що свідчить про помірний, близький до низького рівень страху смерті у респондентів. Медіана дорівнює 22.5, що означає, що половина респондентів має рівень страху смерті вище 22.5, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення складає 6.87, що свідчить про помірний розкид значень. Розподіл даних може вважатися нормальним, оскільки значення p для тесту Шапіро-Вілка дорівнює 0.702.

Описова статистика шкал посттравматичного зростання

Середнє значення показника «Ставлення до інших» склало 19.2, що свідчить про доволі високий розвиток за цією шкалою. Медіана для цього показника становить 19.5, що означає, що половина респондентів має ставлення до інших вище 19.5, а інша половина - нижче цього значення. Розкид значень досить великий, оскільки стандартне відхилення дорівнює 7.75. Розподіл даних може вважатися нормальним, оскільки значення p для тесту Шапіро-Вілка становить 0.507, що вказує на нормальність розподілу.

Для параметра «Нові можливості» середнє значення складає 15.0, що свідчить про наявність нових можливостей, які респонденти бачать у своєму житті. Медіана дорівнює 15.5, що означає, що половина респондентів оцінює нові можливості вище 15.5, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення дорівнює 5.32, що свідчить про помірний розкид значень. Розподіл даних може вважатися нормальним зі значенням p для тесту Шапіро-Вілка дорівнює 0.536.

У випадку параметра «Сила особистості» середнє значення складає 12.3, що свідчить про середньо-велику силу особистості у респондентів. Медіана становить 13.0, що означає, що половина респондентів має силу особистості вище 13.0, а інша половина - нижче цього значення.

Стандартне відхилення дорівнює 4.42, що вказує на помірний розкид значень. Розподіл даних не є нормальним, оскільки значення p для тесту Шапіро-Вілка становить 0.027.

Для показника «Духовних змін» середнє значення дорівнює 3.44, що свідчить про помірні духовні зміни, які спостерігаються у респондентів. Медіана становить 3.50, що означає, що половина респондентів має духовні зміни вище 3.50, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення складає 2.60, що свідчить про помірний розкид значень. Розподіл даних може вважатися нормальним зі значенням p для тесту Шапіро-Вілка дорівнює 0.936.

Показник «Підвищення цінності» життя має середнє значення 9.03, що свідчить про доволі високе підвищення цінності життя у респондентів. Медіана дорівнює 9.00, що означає, що половина респондентів оцінює підвищення цінності життя вище 9.00, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення складає 4.00, що вказує на помірний розкид значень. Розподіл даних не є нормальним, оскільки значення p для тесту Шапіро-Вілка дорівнює 0.013.

Індекс посттравматичного зростання (ІПЗ) має середнє значення 59.0, що свідчить про помірний рівень посттравматичного зростання у респондентів. Медіана становить 60.5, що означає, що половина респондентів має ІПЗ вище 60.5, а інша половина - нижче цього значення. Стандартне відхилення дорівнює 19.4, що свідчить про помірний розкид значень. Розподіл даних може вважатися нормальним зі значенням p для тесту Шапіро-Вілка дорівнює 0.936.

Таким чином, більшість показників мають нормальний розподіл, розкид значень рівномірний.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів шляхом застосування методів порівняння та аналізу даних

Аналіз копінг-стратегій серед жінок і чоловіків за допомогою T-критерія

За допомогою Independent Samples T-Test були виконані незалежні вибіркові t-тести для порівняння середніх значень різних копінг-стратегій між чоловіками та жінками. Оскільки групи були не рівнонаповнені та в одній із них було менше 30 осіб (жінки – 46 осіб, чоловіки – 26 осіб), а також через те, що не всі шкали копінг-стратегій мають нормальний розподіл, під час проведення аналізу застосовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні.

Таблиця 3.1

Аналіз копінг-стратегій серед жінок і чоловіків

Independent Samples T-Test			
		Statistic	P
Вирішення проблем	Mann-Whitney U	395	0.017
Когнітивне реструктурування	Mann-Whitney U	504	0.268
Уникнення проблем	Mann-Whitney U	335	0.002
Прийняття бажаного за дійсне	Mann-Whitney U	386	0.013
Самокритика	Mann-Whitney U	442	0.067
Вираз емоцій	Mann-Whitney U	398	0.019
Соціальний контакт	Mann-Whitney U	361	0.005
Соціальне уникнення	Mann-Whitney U	557	0.634

Результати, наведені у таблиці 3.1, демонструють наявність чи відсутність статистично значимої різниці між групами.

Таблиця 3.2

Статистика розподілення показників копінг-стратегій серед чоловіків та жінок

Group Descriptives							
	Group	N	Mean	Median	SD	SE	
Вирішення проблем	Жінка	46	8.37	9.00	3.83	0.564	
	Чоловік	26	10.58	11.00	3.25	0.638	
Когнітивне реструктурування	Жінка	46	8.74	9.00	3.08	0.454	
	Чоловік	26	9.58	9.50	2.80	0.550	
Уникнення проблем	Жінка	46	8.13	8.00	3.08	0.454	
	Чоловік	26	5.62	5.50	3.52	0.691	
Прийняття бажаного за дійсне	Жінка	46	10.52	11.00	3.36	0.496	
	Чоловік	26	8.23	8.50	3.74	0.734	
Самокритика	Жінка	46	9.61	10.00	4.11	0.606	
	Чоловік	26	7.96	7.50	3.80	0.745	
Вираз емоцій	Жінка	46	9.67	10.00	3.78	0.558	
	Чоловік	26	7.42	7.50	3.86	0.757	
Соціальний контакт	Жінка	46	9.85	10.00	3.69	0.544	
	Чоловік	26	6.69	7.00	4.75	0.931	
Соціальне уникнення	Жінка	46	7.63	7.00	3.81	0.562	
	Чоловік	26	6.96	6.50	4.42	0.867	

Згідно з результатами, для змінної "Вирішення проблем" (Problem-solving) було виявлено статистично значущу різницю ($p = 0.017$), що свідчить про наявність різниці в рівнях вирішення проблем між чоловіками та жінками. Чоловіки більш схильні до стратегії «Вирішення проблем» (середнє значення 10,58), ніж жінки (середнє значення 8,37).

Однак для змінної "Когнітивне реструктурування" (Cognitive restructuring) статистично значущої різниці не виявлено ($p = 0.268$) між групами чоловіків та жінок.

Стосовно "Уникнення проблем" (Problem avoidance), була виявлена статистично значуща різниця ($p = 0.002$) між чоловіками та жінками, що свідчить про відмінність у їхній схильності уникати проблем. Жінки набагато більш схильні до стратегії уникнення проблем (середнє значення 8,13), ніж чоловіки (середнє значення 5,62).

Аналогічно, для змінної "Прийняття бажаного за дійсне" (Accepting the desired as real) було виявлено статистично значущу різницю ($p = 0.013$) між чоловіками та жінками. Жінкам більш властиво дотримуватися стратегії «Прийняття бажаного за дійсне» (середнє значення 10,52), ніж чоловікам (середнє значення 8,23).

Щодо "самокритики" (Self-criticism), статистично значущої різниці не виявлено ($p = 0.067$) між чоловіками та жінками. Для "Виразу емоцій" (Emotional expression) було виявлено статистично значущу різницю ($p = 0.019$) між групами. Так, жінки більше схильні до цієї копінг стратегії (середнє значення 9,67), ніж чоловіки (середнє значення 7,42).

Значуща різниця була виявлена для "соціального контакту" (Social contact) ($p = 0.005$), що свідчить про відмінності в рівнях соціального контакту між чоловіками та жінками. Так, жінки виявилися більше схильними до копінг-стратегії соціального контакту (середнє значення

9,85), ніж чоловіки (середнє значення 6,69). Однак для "соціального уникнення" (Social avoidance) статистично значущої різниці не виявлено ($p = 0.634$) між чоловіками та жінками.

За допомогою теста Лівеня було визначено, що дисперсія гомогенна. Для всіх змінних p -значення були більші за 0.05, що свідчить про виконання припущення про рівність дисперсій.

Отже, результати аналізу вказують на існування різниці між чоловіками та жінками в різних психологічних змінних, таких як вирішення проблем, уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне, вираз емоцій і соціальний контакт.

Аналіз за T-критерієм розподілу шкал посттравматичного зростання та рівня страху смерті за віком

Для аналізу використовувався метод Independent Samples T-Test. Оскільки групи за статтю були нерівними і одна з них складалася менше ніж із 30 респондентів, під час аналізу використовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні.

Таблиця 3.3

Результати проведення Independent Samples T-Test

		Statistic	p	Mean difference	Effect Size
Ставлення до інших	Mann-Whitney U	480	0.166	3.000	0.1982
Нові можливості	Mann-Whitney U	558	0.638	1.000	0.0677
Сила особистості	Mann-Whitney U	562	0.676	9.04e-5	0.0602

Духовні зміни	Mann-Whitney U	580	0.831	0.000	0.0309
Підвищення цінності життя	Mann-Whitney U	480	0.165	1.000	0.1982
ІІЗ	Mann-Whitney U	502	0.263	6.000	0.1605
Рівень страху смерті	Mann-Whitney U	300	< .001	6.000	0.4983

Результати, зазначені у таблиці 3.3, демонструють наявність чи відсутність статистично значимої різниці за показниками посттравматичного зростання та рівнем страху смерті серед чоловіків та жінок.

Таблиця 3.4

Статистичні значення показників посттравматичного зростання та рівня страху смерті між чоловіками та жінками

Group Descriptives							
	Group	N	Mean	Median	SD	SE	
Ставлення до інших	Жінка	46	20.20	20.00	6.94	1.024	
	Чоловік	26	17.50	17.00	8.89	1.744	
Нові можливості	Жінка	46	15.28	16.00	4.82	0.710	
	Чоловік	26	14.46	15.00	6.17	1.211	
Сила особистості	Жінка	46	12.59	13.00	4.17	0.614	
	Чоловік	26	11.81	12.00	4.88	0.958	
Духовні зміни	Жінка	46	3.46	3.00	2.41	0.355	

	Чоловік	26	3.42	4.00	2.97	0.582
Підвищення цінності життя	Жінка	46	9.63	9.50	3.67	0.540
	Чоловік	26	7.96	8.50	4.40	0.862
ІПЗ	Жінка	46	61.15	61.50	17.32	2.553
	Чоловік	26	55.15	57.00	22.57	4.426
Рівень страху смерті	Жінка	46	24.63	24.00	5.63	0.831
	Чоловік	26	18.50	18.50	7.21	1.414

Результати аналізу демонструють, що статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками по шкалах посттравматичного зростання та за Індексом Посттравматичного Зростання (ІПЗ) не було, оскільки по всіх цих параметрах p є більшим за 0,05. Статистична різниця була виявлена для рівня страху смерті, де $p < 0,001$. За цим критерієм виявлено, що жінки мають більший рівень страху смерті (середнє значення – 24,63), ніж чоловіки (середнє значення – 18,50).

Аналіз релігійності за статтю

Аналіз проводився за допомогою Independent Samples (χ^2 Test of association). Аналізуючи таблицю кростабуляції, можна встановити зв'язок між статтю учасників і їх релігійністю. У таблиці "Ваша стаття" відображається кількість відповідей в кожній комбінації статі та рівня релігійності. Значення вказані у кількості відповідей.

Таблиця 3.5

Рівень релігійності залежно від статі

Contingency Tables

Ви релігійна людина?	Ваша стать		
	Жінка	Чоловік	Total
Маю певні вірування у вищі сили, які допомагають мені у житті, але не відношу себе до певного релігійного напрямку	20	8	28
Ні, абсолютно не релігійна	14	9	23
Так, дуже	1	4	5
Щось посереднє	11	5	16
Total	46	26	72

Результати, зазначені у таблиці 3.5, демонструють статистичні відмінності рівня релігійності серед чоловіків та жінок. Простежується, що більшість респондентів або абсолютно не є релігійними, або не відносять себе до певної релігійної конфесії, хоча мають особисті вірування.

Таблиця 3.6

Результати проведення аналізу Independent Samples (Значення χ^2)

χ^2 Tests			
	Value	df	P
χ^2	5.12	3	0.163
χ^2 continuity correction	5.12	3	0.163
N	72		

Проведений χ^2 -квадрат тест у таблиці " χ^2 Tests" оцінює статистичну значимість залежності між статтю та релігійністю учасників. Значення χ^2 (5.12) з df (3) та р-значенням (0.163) вказують на відсутність статистично значущої залежності між цими змінними.

Таблиця 3.7

Результати проведення аналізу Independent Samples (Значення V-Крамера)

Nominal	
	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.267

У таблиці "Nominal" представлені значення номінальних статистик. Коефіцієнт Фай (Phi-coefficient) має значення NaN, що означає, що немає асоціації між статтю та релігійністю. Коефіцієнт Крамера (Cramer's V) має значення 0.267, що вказує на дуже слабку асоціацію між цими змінними.

Отже, на підставі аналізу можна зробити висновок, що немає статистично значущої залежності між статтю учасників та рівнем релігійності. Важливо зауважити, що вибірка чоловіків недостатньо репрезентативна, тому результати демонструють лише певну тенденцію до відсутності різниці у рівні релігійності між двома статями.

Аналіз рівня змін через війну залежно від статі

Аналіз проводився за допомогою Independent Samples (χ^2 Test of association) та мав на меті з'ясувати, чи існує статистично значуща різниця між двома статями за рівнем впливу війни. Аналізуючи таблицю кростабуляції, можна встановити зв'язок між статтю учасників та впливом війни на них. У таблиці "Ваша статя" відображається кількість відповідей в кожній комбінації статі та ступеня змін унаслідок війни. Значення вказані у кількості відповідей.

Таблиця 3.8

Статистичні відмінності по групах за таблицею кростабуляції

Contingency Tables			
	Ваша статя		
Наскільки війна змінила Вас?	Жінка	Чоловік	Total
Взагалі не змінила	1	5	6
Незначною мірою	7	5	12

Помірно	20	8	28
Сильно	18	8	26
Total	46	26	72

Статистичні дані, наведені у таблиці 3.8, демонструють, що у загальному найбільша кількість респондентів в обох групах (чоловіки та жінки) відзначили наявність сильних та помірних особистісних змін після початку повномасштабного вторгнення.

Таблиця 3.9

Таблиця результатів Independent Samples (χ^2 Test of association)Показники χ^2

χ^2 Tests			
	Value	df	p
χ^2	6.97	3	0.073
χ^2 continuity correction	6.97	3	0.073
N	72		

Проведений χ^2 -квадрат тест у таблиці " χ^2 Tests" оцінює статистичну значимість залежності між статтю та впливом війни. Значення χ^2 (6.97) з df (3) та р-значенням (0.073) вказують на відсутність статистично значущої залежності між цими змінними. Значення N відображає загальну кількість учасників.

Таблиця 3.10

Показники Фі-коефіцієнта та V-Крамера

Nominal	
	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.311

У таблиці "Nominal" представлені значення номінальних статистик. Коефіцієнт Фай (Phi-coefficient) має значення NaN, що означає, що немає

асоціації між статтю та впливом війни. Коефіцієнт Крамера (Cramer's V) має значення 0.311, що вказує на слабку асоціацію між цими змінними.

Отже, на підставі аналізу можна зробити висновок, що немає статистично значущої залежності між статтю учасників та ступенем змін, які вони відчували через війну. Важливо зауважити, що вибірка чоловіків недостатньо репрезентативна, тому результати демонструють лише певну тенденцію до відсутності різниці у рівні змін залежно від війни між двома статтями.

Дисперсійний аналіз страху смерті залежно від віку

Проведений аналіз базується на даних, які досліджують залежність рівня страху смерті від різних груп за віком. Використаний метод - однофакторний дисперсійний аналіз (Welch's ANOVA). Групи за віком: юнацький вік, ранній дорослий вік (ранній д.в.), середній дорослий вік (середній д.в.) та пізній дорослий вік (пізній д.в.).

Таблиця 3.11

Результати однофакторного дисперсійного аналізу

One-Way ANOVA (Welch's)				
	F	df1	df2	P
Рівень страху смерті	1.64	3	4.73	0.298

Значення p у таблиці 3.11. дозволяє оцінити статистичну значимість впливу групи за віком на рівень страху смерті. P-значення становить 0,298, що демонструє відсутність статистичної значущості між групами. Дисперсії є однорідні із p-значенням = 0.377. Це означає, що немає статистично значущих відмінностей у дисперсії між групами за віком.

Таблиця 3.12

Статистика рівня страху смерті за віком

Group Descriptives					
	Ваш вік	N	Mean	SD	SE
Рівень страху смерті	юнацький вік	27	22.7	6.23	1.20
	ранній д.в.	31	24.2	6.23	1.12
	пізній д.в.	2	16.5	7.78	5.50
	середній д.в.	12	18.3	8.27	2.39

Зробивши аналіз, можна зробити висновок, що на основі досліджуваних даних немає статистично значущого впливу групи за віком на рівень страху смерті. Також відсутні статистично значущі відхилення від припущень нормальності розподілу і однорідності дисперсій. Важливо зазначити, що групи за віком не можуть бути репрезентативними через велику різницю кількості досліджуваних, тому отримані дані можуть демонструвати лише потенційну тенденцію до незалежності страху смерті від віку особи.

Аналіз зв'язку між особистісними змінами в період війни та змінами страху смерті

За допомогою Independent Samples (χ^2 Test of association) був проаналізований статистичний зв'язок між зміною страху смерті в період війни та рівнем зміни особистості в період війни.

В таблиці з контингентності представлені дані щодо зміни страху смерті у порівнянні з періодом до вторгнення і впливу війни на людей. У таблиці вказано різні рівні зміни страху смерті: "Дещо збільшився", "Збільшився у перші 6-8 місяців, далі знизився", "Значно збільшився", "Мій страх смерті у порівнянні з довоєнним періодом не змінився" і "Я

став менше боятися смерті після початку повномасштабного вторгнення".
У кожній категорії вказані спостережені значення.

Таблиця 3.13

Зміна страху смерті в залежності від особистісних змін в період війни

		Чи змінився Ваш страх смерті у порівнянні з періодом до вторгнення?					
Наскільки війна змінила Вас?		Дещо збільшився	Збільшився у перші 6-8 місяців, далі знизився	Значно збільшився	Мій страх смерті у порівнянні з довоєнним періодом не змінився	Я став менше боятися смерті після початку повномасштабного вторгнення	Total
Взагалі не змінила	Observed	0	1	0	4	1	6
	% of total	0.0 %	1.4 %	0.0 %	5.6 %	1.4 %	8.3 %
Незначною мірою	Observed	4	1	0	4	3	12
	% of total	5.6 %	1.4 %	0.0 %	5.6 %	4.2 %	16.7 %
Помірно	Observed	7	9	3	4	5	28
	% of total	9.7 %	12.5 %	4.2 %	5.6 %	6.9 %	38.9 %
Сильно	Observed	2	6	6	3	9	26
	% of total	2.8 %	8.3 %	8.3 %	4.2 %	12.5 %	36.1 %
Total	Observed	13	17	9	15	18	72
	% of total	18.1 %	23.6 %	12.5 %	20.8 %	25.0 %	100.0 %

Таблиця також містить відсотковий розподіл кожного значення відносно загальної кількості відповідей. Загальна кількість спостережень складає 72.

Таблиця 3.14

Результати за методом Independent Samples (χ^2 Test of association)

χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	22.1	12	0.037
χ^2 continuity correction	22.1	12	0.037
N	72		

У таблиці 3.14 хі-квадрат (χ^2) тести показані значення χ^2 , ступені свободи (df) і р-значення. Значення χ^2 дорівнює 22.1, а ступені свободи - 12. Значення р-значення дорівнює 0.037, що вказує на статистично значиму залежність між зміною страху смерті та впливом війни.

Таблиця 3.15

Nominal	
	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.320

У розділі "Номинальні" показано значення коефіцієнта Фі та V Крамера. Значення коефіцієнта Фі не вказано (NaN), а значення V Крамера дорівнює 0.320, що свідчить про середню силу зв'язку між змінними.

У питанні "Чи змінився Ваш страх смерті у порівнянні з періодом до вторгнення?" та "Наскільки війна змінила Вас?" простежується наступна тенденція:

Значна кількість учасників (36.1%) повідомила, що їх страх смерті сильно збільшився після початку повномасштабного вторгнення. Помірну зміну страху смерті відзначили 38.9% учасників. 23.6% учасників відзначили незначну зміну страху смерті. Лише 18.1% учасників повідомили, що взагалі не відчули змін у своєму страху смерті після початку вторгнення. Також можна відзначити, що у частини осіб, яких сильно змінила війна, страх смерті збільшився у перші 6-8 місяців в період пономасштабного вторгнення (8,3%) або збільшився загалом (8,3%), однак у 12,5% осіб, яких сильно змінила війна, страх смерті зменшився

порівняно з періодом до вторгнення. Серед осіб, які зазнали помірних змін від війни, у 12,5% страх смерті збільшився у перші 6-8 місяців війни, а у 9,7% серед тих, кого помірно змінила війна, страх смерті дещо збільшився.

Загалом, проаналізовані дані, зокрема значення V-Крамера = 0,320 та $p = 0.037$, показують, що багато людей відчули зміни у своєму страху смерті через воєнні події, особливо велику кількість (36.1%) відзначили значну зміну. Результати таблиці свідчать про наявність статистично значимої залежності між зміною страху смерті і впливом війни на людей. Значення χ^2 та p -значення підтверджують цю залежність. Значення V Крамера, яке дорівнює 0.320, свідчить про середню силу зв'язку між зміною страху смерті та впливом війни. Отже, війна суттєво вплинула на страх смерті людей, і цей вплив не можна вважати незначним.

3.3 Аналіз та інтерпретація результатів кореляційного аналізу та лінійної регресії

Кореляційний аналіз проводився з метою виявити потенційні предиктори рівня страху смерті в період повномасштабної війни. На першому етапі кореляційного аналізу були окремо проаналізовані кореляції кожної з представлених копінг стратегій з рівнем страху смерті. На другому етапі проводився кореляційний аналіз рівня страху смерті залежно від шкал посттравматичного зростання особистості. Залежно від нормальності розподілу обох шкал під час аналізу були використані коефіцієнти Пірсона або Спірмена.

Після кореляційного аналізу був проведений регресійний аналіз шляхом застосування методу лінійної регресії.

3.3.1. Кореляційний аналіз страху смерті з копінг-стратегіями

Кореляційний аналіз проводився за допомогою кореляційної матриці і мав на меті виявити наявність чи відсутність значимих зв'язків між різними копінг-стратегіями та рівнем страху смерті. Оскільки кореляційний аналіз не проводиться між шкалами однієї методики, для кожної копінг-стратегії був проведений окремий кореляційний аналіз з рівнем страху смерті.

Таблиця 3.16

**Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті і копінг-стратегією
«Вирішення проблем»**

Correlation Matrix		Рівень страху смерті	Вирішення проблем
Рівень страху смерті	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	N	—	
Вирішення проблем	Pearson's r	-0.365 **	—
	p-value	0.002	—
	N	72	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

За результатами кореляційного аналізу, де $p = 0,002$, Pearson's $r = -0,365$, можна стверджувати, що рівень страху смерті негативно корелює зі стратегією вирішення проблем.

Таблиця 3.17.

**Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті і копінг-стратегією
«Когнітивне реструктурування»**

Correlation Matrix		Рівень страху смерті	Когнітивне реструктурування
Рівень страху смерті	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	N	—	
Когнітивне реструктурування	Pearson's r	-0.144	—
	p-value	0.227	—
	N	72	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

За результатами кореляційного аналізу, де $p = 0,227$, можна стверджувати, що рівень страху смерті не корелює зі стратегією когнітивного реструктурування.

Таблиця 3.18

**Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті і копінг-стратегією
«Вираз емоцій»**

Correlation Matrix			
		Рівень страху смерті	Вираз емоцій
Рівень страху смерті	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
	N	—	
Вираз емоцій	Spearman's rho	0.049	—
	p-value	0.682	—
	N	72	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

За результатами кореляційного аналізу, де $p = 0,682$, можна стверджувати, що рівень страху смерті не корелює зі стратегією виразу емоцій.

Таблиця 3.19

**Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті і копінг-стратегією
«Соціальний контакт»**

Correlation Matrix			
		Рівень страху смерті	соціальний контакт
Рівень страху смерті	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
	N	—	
соціальний контакт	Spearman's rho	0.214	—
	p-value	0.071	—
	N	72	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

За результатами кореляційного аналізу, де $p = 0,071$, можна стверджувати, що рівень страху смерті не корелює зі стратегією соціального контакту.

Таблиця 3.20

**Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті і копінг-стратегією
«Уникнення проблем»**

Correlation Matrix		Рівень страху смерті		уникнення проблем
Рівень страху смерті	Spearman's rho	—		
	p-value	—		
	N	—		
уникнення проблем	Spearman's rho	0.450	***	—
	p-value	< .001		—
	N	72		—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

За результатами кореляційного аналізу, де $p < 0,001$, Spearman's rho = 0,450, можна стверджувати, що рівень страху смерті позитивно корелює зі стратегією уникнення проблем.

Таблиця 3.21

**Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті і копінг-стратегією
«Прийняття бажаного за дійсне»**

Correlation Matrix		Рівень страху смерті		Прийняття бажаного за дійсне
Рівень страху смерті	Pearson's r	—		
	p-value	—		
	N	—		
Прийняття бажаного	Pearson's	0.665	***	—

за дійсне	r		
	p-value	< .001	—
	N	72	—
<i>Note.</i> * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

За результатами кореляційного аналізу, де $p < 0,001$, Pearson's $r = 0,665$, можна стверджувати, що рівень страху смерті позитивно корелює зі стратегією прийняття бажаного за дійсне.

Таблиця 3.22

**Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті і копінг-стратегією
«Самокритика»**

Correlation Matrix		Рівень страху смерті		самокритика
Рівень страху смерті	Pearson's r	—		
	p-value	—		
	N	—		
самокритика	Pearson's r	0.349	**	—
	p-value	0.003		—
	N	72		—
<i>Note.</i> * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$				

За результатами кореляційного аналізу, де $p = 0,003$, Pearson's $r = 0,349$, можна стверджувати, що рівень страху смерті позитивно корелює зі стратегією самокритики.

Таблиця 3.23

**Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті і копінг-стратегією
«Соціальне уникнення»**

Correlation Matrix		Рівень страху смерті		соціальне уникнення
Рівень страху смерті	Spearman's rho	—		
	p-value	—		
	N	—		
	Spearman's rho	0.320	**	—
соціальне уникнення	Spearman's rho	0.320	**	—

p-value	0.006	—
N	72	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

За результатами кореляційного аналізу, де $p = 0,006$, Spearman's $\rho = 0,320$, можна стверджувати, що рівень страху смерті позитивно корелює зі стратегією самокритики.

За результатами кореляційного аналізу було визначено, що рівень страху смерті має кореляцію з деякими копінг-стратегіями. Рівень страху смерті негативно корелює зі стратегією вирішення проблем ($p = 0,002$, Pearson's $r = -0,365$), позитивно корелює зі стратегіями уникнення проблем ($p < 0,001$, Spearman's $\rho = 0,450$), прийняття бажаного за дійсне ($p < 0,001$, Pearson's $r = 0,665$), самокритика ($p = 0,003$, Pearson's $r = 0,349$) та стратегією соціальне уникнення ($p = 0,006$, Spearman's $\rho = 0,320$).

3.3.2. Кореляційний аналіз страху смерті зі шкалами посттравматичного зростання та індексом посттравматичного зростання

Кореляційний аналіз проводився з метою визначення наявності чи відсутності значимих кореляційних зв'язків між показниками посттравматичного зростання та рівнем страху смерті. Кореляційний аналіз проводився за допомогою кореляційних матриць.

Таблиця 3.24

Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті та шкалою «Ставлення до інших»

Correlation Matrix			
		Рівень страху смерті	Ставлення до інших
Рівень страху смерті	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	N	—	
Ставлення до інших	Pearson's r	0.230	—
	p-value	0.052	—
	N	72	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

За результатами кореляційного аналізу, де $p = 0,052$, можна стверджувати, що рівень страху смерті не корелює зі шкалою ставлення до інших.

Таблиця 3.25

Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті та шкалою «Нові можливості»

Correlation Matrix			
		Рівень страху смерті	Нові можливості
Рівень страху смерті	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	N	—	
Нові можливості	Pearson's r	0.023	—
	p-value	0.851	—
	N	72	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

За результатами кореляційного аналізу, де $p = 0,851$, можна стверджувати, що рівень страху смерті не корелює зі шкалою нових можливостей.

Таблиця 3.26

Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті та шкалою «Сила особистості»

Correlation Matrix			
		Рівень страху смерті	Сила особистості
Рівень страху смерті	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
	N	—	
Сила особистості	Spearman's rho	-0.231	—
	p-value	0.051	—
	N	72	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

За результатами кореляційного аналізу, де $p = 0,051$, можна стверджувати, що рівень страху смерті не корелює зі шкалою сила особистості.

Таблиця 3.27

Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті та шкалою «Духовні зміни»

Correlation Matrix			
		Рівень страху смерті	Духовні зміни
Рівень страху смерті	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	N	—	
Духовні зміни	Pearson's r	-0.031	—
	p-value	0.796	—
	N	72	—
<i>Note.</i> * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

За результатами кореляційного аналізу, де $p = 0,796$, можна стверджувати, що рівень страху смерті не корелює зі шкалою духовних змін.

Таблиця 3.28

Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті та шкалою «Підвищення цінності життя»

Correlation Matrix			
		Рівень страху смерті	Підвищення цінності життя
Рівень страху смерті	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
	N	—	
Підвищення цінності життя	Spearman's rho	0.094	—
	p-value	0.434	—
	N	72	—
<i>Note.</i> * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

За результатами кореляційного аналізу, де $r = 0,434$, можна стверджувати, що рівень страху смерті не корелює зі шкалою підвищення цінності життя.

Таблиця 3.29

Кореляційний зв'язок між рівнем страху смерті та шкалою «Індекс посттравматичного зростання»

Correlation Matrix			
		Рівень страху смерті	ІПЗ
Рівень страху смерті	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	N	—	
ІПЗ	Pearson's r	0.077	—
	p-value	0.519	—
	N	72	—
<i>Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$</i>			

За результатами кореляційного аналізу, де $r = 0,519$, можна стверджувати, що рівень страху смерті не корелює зі індексом посттравматичного зростання.

За проведеним кореляційним аналізом можна стверджувати, що рівень страху смерті не корелює із жодним показником (шкалою) посттравматичного зростання. Так само страх смерті не корелює із загальним рівнем посттравматичного зростання (ІПЗ).

3.3.3. Лінійний регресійний аналіз рівня страху смерті та копінг-стратегій особистості

Для проведення регресійного аналізу використовувався метод лінійної регресії. Критеріями до включення у модель регресії в якості потенційних предикторів залежної змінної була наявність кореляції із залежною змінною. У модель були включені наступні копінг-стратегії:

стратегію вирішення проблем, уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне, самокритика та стратегію соціальне уникнення.

Таблиця 3.30

Загальна оцінка моделі

Model Fit Measures				Overall Model Test			
Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	P
1	0.725	0.526	0.490	14.6	5	66	<.001

Модель лінійної регресії була побудована для прогнозування рівня страху смерті на основі декількох прогностичних змінних, а саме копінг-стратегій особистості. Загальна оцінка моделі показує, що модель є статистично значущою і здатна пояснити приблизно 52,6% варіації відповіді. Уточнене значення R² рівне 0,490, значення R² дорівнює 0,526, що означає, що близько 52,6% дисперсії рівня страху смерті можна пояснити прогностичними змінними.

Таблиця 3.31

Коефіцієнти моделі

Model Coefficients - Рівень страху смерті				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	12.273	2.741	4.478	<.001
соціальне уникнення	0.158	0.168	0.938	0.352
самокритика	0.205	0.173	1.183	0.241
Прийняття бажаного за дійсне	0.946	0.197	4.804	<.001
уникнення проблем	0.174	0.220	0.792	0.431
Вирішення проблем	-0.360	0.168	-2.141	0.036

Аналізуючи коефіцієнти моделі, можна зробити наступні висновки:

Коефіцієнти соціального уникнення (0.158), самокритики (0.205), прийняття бажаного за дійсне (0.946), уникнення проблем (0.174) та

вирішення проблем (-0.360) вказують на зміну у рівні страху смерті залежно від змін відповідних прогностичних змінних.

Значення р-статистики вказують на статистичну значущість кожного коефіцієнта. Коефіцієнти, які мають значення р менше 0,05, є статистично значущими. Отже, значущими є лише такі предиктори, як вирішення проблем і прийняття бажаного за дійсне. Зважаючи на від'ємний коефіцієнт предиктора «Вирішення проблем» (-0.360) можна зробити висновок, що він обернено впливає на рівень страху смерті: чим вищий розвиток копінг-стратегії вирішення проблем, тим меншим є рівень страху смерті. Коефіцієнт предиктора «Прийняття бажаного за дійсне» (0.946) не є від'ємним і прямо впливає на рівень страху смерті: чим вищим є розвиток копінг стратегії прийняття бажаного за дійсне, тим вищим є рівень страху смерті.

Перевірка припущень моделі виявила наступні результати:

Таблиця 3.32

Показники дистанції Кука

Cook's Distance				
Mean	Median	SD	Range	
			Min	Max
0.0181	0.00717	0.0309	1.64e-6	0.208

Статистика дистанції Кука (таблиця 3.32) використовується для виявлення впливових спостережень на модель. У цьому випадку, середнє значення Cook's Distance дорівнює 0.00717, що показує, що немає високо впливових спостережень у даних.

Таблиця 3.33

Показники критерію Дарбіна-Вотсона

Durbin–Watson Test for Autocorrelation		
Autocorrelation	DW Statistic	p
0.0315	1.92	0.774

Критерій Дарбіна-Вотсона (таблиця 3.33) вказує на відсутність автокореляції в залишках моделі. Значення DW Statistic дорівнює 1.92, що свідчить про відсутність автокореляції.

Таблиця 3.34

Показники нормальності розподілу залишків моделі

Normality Test (Shapiro-Wilk)	
Statistic	p
0.981	0.359

Також була проведена перевірка нормальності залишків моделі за допомогою тесту Шапіро-Вілка (таблиця 3.34). Значення статистики тесту дорівнює 0.981, а значення р-статистики дорівнює 0.359. Оскільки р-значення більше 0.05, немає статистично значущих доказів проти нормальності розподілу залишків.

Таблиця 3.35

Оцінка колінеарності змінних

Collinearity Statistics		
	VIF	Tolerance
соціальне уникнення	1.36	0.738
самокритика	1.45	0.690
Прийняття бажаного за дійсне	1.52	0.656
уникнення проблем	1.69	0.593
Вирішення проблем	1.18	0.850

Для оцінки колінеарності використовуються статистики VIF (Variance Inflation Factor) і Tolerance (таблиця 3.35). За результатами

аналізу колінеарності прогностичних змінних моделі лінійної регресії, отримали такі значення:

Соціальне уникнення: $VIF = 1.36$, $Tolerance = 0.738$

Самокритика: $VIF = 1.45$, $Tolerance = 0.690$

Прийняття бажаного за дійсне: $VIF = 1.52$, $Tolerance = 0.656$

Уникнення проблем: $VIF = 1.69$, $Tolerance = 0.593$

Вирішення проблем: $VIF = 1.18$, $Tolerance = 0.850$

За загальними правилами, колінеарність може бути проблемою, якщо значення VIF перевищує 5 або якщо значення $Tolerance$ менше 0.2. У даному випадку, всі прогностичні змінні мають значення VIF нижче 5 і значення $Tolerance$ вище 0.2, що свідчить про відсутність серйозної колінеарності між ними.

Отже, на основі аналізу можна зробити висновок, що в даній моделі лінійної регресії відсутня значна колінеарність між прогностичними змінними. Це дозволяє нам довіряти коефіцієнтам моделі та їх тлумаченню.

У даному підрозділі була представлена модель лінійної регресії, у якій досліджувалися можливі предиктори рівня страху смерті. У ролі потенційних предикторів виступали такі копінг стратегії, як соціальне уникнення, самокритика, прийняття бажаного за дійсне, уникнення проблем, вирішення проблем. На підставі аналізу можна зробити наступні висновки:

1. Модель лінійної регресії є статистично значущою і здатна пояснити приблизно 52,6% варіації у рівні страху смерті.

2. Прогностичні змінні (соціальне уникнення, самокритика, прийняття бажаного за дійсне, уникнення проблем, вирішення проблем) мають статистично значущий вплив на рівень страху смерті.
3. Модель задовольняє передбачувані припущення, включаючи відсутність автокореляції, нормальний розподіл залишків і відсутність високо впливових спостережень.

3.3.4 Регресійний аналіз рівня страху смерті та соціально-демографічних показників

Для проведення регресійного аналізу використовувався метод лінійної регресії. Критеріями до включення у модель регресії в якості потенційних предикторів залежної змінної була гіпотеза щодо можливого впливу соціально-демографічних показників. У модель були включені наступні показники: стать, рівень релігійності, рівень особистісних змін через війну та досвід переживання смерті близької людини в період повномасштабного вторгнення. Нижче наведені результати моделі лінійної регресії та відповідні таблиці:

Таблиця 3.36

Результати моделі лінійної регресії

Model Fit Measures				Overall Model Test			
Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0.533	0.284	0.180	2.74	9	62	0.009

Загальна модель лінійної регресії є статистично значущою і пояснює 28.4% варіації залежної змінної. Коефіцієнт детермінації R² становить 0.284 (таблиця 3.36). Це означає, що лише 28.4% варіації залежної змінної може бути поясненою використаною моделлю. Коефіцієнт R² знаходиться між 0 і 1, і чим він ближче до 1, тим краще модель пояснює варіацію

залежної змінної. Також вказано скоригований коефіцієнт детермінації Adjusted R², який враховує кількість змінних і розмір вибірки, і становить 0.180.

Далі наведені результати оцінки статистичної значущості моделі. F-статистика має значення 2.74 з 9 і 62 ступенями свободи. Значення р-рівняння становить 0.009, що менше за зазначений рівень значущості 0.05. Це означає, що модель в цілому статистично значуща.

Таблиця 3.37

Статистичні показники предикторів рівня страху смерті

Model Coefficients - Рівень страху смерті				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	22.6075	3.05	7.4195	< .001
Ваша стать:				
Чоловік – Жінка	-4.6985	1.73	- 2.7088	0.009
Ви релігійна людина?:				
Ні, абсолютно не релігійна – Маю певні вірування у вищі сили, які допомагають мені у житті, але не відношу себе до певного релігійного напрямку	-1.1647	1.84	- 0.6331	0.529
Так, дуже – Маю певні вірування у вищі сили, які допомагають мені у житті, але не відношу себе до певного релігійного напрямку	-0.0372	3.29	- 0.0113	0.991
Щось посереднє – Маю певні вірування у вищі сили, які допомагають мені у житті, але не відношу себе до певного релігійного напрямку	0.6425	2.02	0.3176	0.752
Наскільки війна змінила Вас?:				
Незначною мірою – Взагалі не змінила	0.4403	3.29	0.1338	0.894
Помірно – Взагалі не змінила	1.9858	2.99	0.6647	0.509
Сильно – Взагалі не змінила	4.0736	3.03	1.3454	0.183
Чи помер хтось із близьких Вам людей у зв'язку з воєнними подіями?:				
Так – Ні	-3.6213	2.01	- 1.7979	0.077
Так, але смерть сталася не через війну – Ні	0.5390	2.29	0.2353	0.815
^a Represents reference level				

У таблиці 3.37 представлені коефіцієнти моделі лінійної регресії. Також наведені стандартна помилка (SE), t-статистика і значення p-рівняння для кожного коефіцієнта. Значимим результатом є лише фактор «Стать», оскільки його значення $p = 0,009$. Таким чином, фактор статі можна вважати предиктором рівня страху смерті. Від'ємний коефіцієнт вказує, що фактор чоловічої статі буде зменшувати рівень страху смерті, а фактор жіночої статі – підвищувати. Решта змінних (релігійність, особистісні зміни в період війни, смерть близької людини) не мають статистично значимих показників і не є предикторами.

Для перевірки лінійності регресії були проаналізовані фактори, зазначені у наступних таблицях.

Таблиця 3.38

Оцінка дистанції Кука

Cook's Distance			Range	
Mean	Median	SD	Min	Max
0.0196	0.00364	0.0396	5.82e-6	0.207

В аналізованій моделі лінійної регресії відстань Кука (таблиця 3.38) варіюється від $5.82e-6$ до 0.207. Середнє значення відстані Кука складає 0.00364. Значення відстані Кука вказують на впливовість кожного спостереження на модель. Чим більше значення відстані Кука, тим більший вплив має відповідне спостереження на модель.

У даному випадку, найбільша впливова спостереження має значення відстані Кука 0.207, що може вказувати на значний вплив цього спостереження на модель лінійної регресії. Це спостереження може бути викидом або важливим фактором, який суттєво впливає на залежну змінну.

Таблиця 3.39

Показники критерію Дарбіна-Вотсона

Durbin–Watson Test for Autocorrelation

Autocorrelation	DW Statistic	p
n		
-0.0856	2.16	0.514

Durbin–Watson Test for Autocorrelation - цей тест використовується для перевірки наявності автокореляції в залишках моделі. DW-статистика має значення 2.16, а p-рівень становить 0.514 (таблиця 10.4). Чим ближче DW-статистика до значення 2, тим менша ймовірність наявності автокореляції. Отже, немає ознак автокореляції в залишках моделі, як підтверджує низьке значення DW-статистики.

Таблиця 3.40

Таблиця колінеарності змінних у моделі лінійної регресії

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Ваша стаття	1.14	0.880
Ви релігійна людина?	1.05	0.954
Наскільки війна змінила Вас?	1.05	0.957
Чи помер хтось із близьких Вам людей у зв'язку з воєнними подіями?	1.05	0.950

Також в аналізованій моделі лінійної регресії немає значних ознак колінеарності між предикторами (таблиця 3.40). За результатами аналізу, коефіцієнти варіації (VIF) для всіх предикторів знаходяться в межах прийнятних значень, менших за 5. Наприклад, для предиктора "Ваша стаття" VIF дорівнює 1.14, для "Ви релігійна людина?" - 1.05, для "Наскільки війна змінила Вас?" - 1.05, та для "Чи помер хтось із близьких Вам людей у зв'язку з воєнними подіями?" - 1.05. Ці значення вказують на низький рівень колінеарності між предикторами, оскільки вони знаходяться ближче до 1. Таким чином, в даній моделі немає ознак

серйозної колінеарності між предикторами. Це означає, що кожен предиктор вносить унікальний внесок у пояснення залежної змінної, і вони не сильно корелюють один з одним.

Таблиця 3.41

Показники нормальності розподілу залишків моделі

Normality Test (Shapiro-Wilk)	
Statistic	p
0.973	0.126

У таблиці 3.41 наведені результати нормальності залишків моделі. Значення статистики Shapiro-Wilk дорівнює 0.973, а р-рівень становить 0.126. Якщо р-рівень більше 0.05, то немає достатніх доказів для відхилення від нормального розподілу залишків. Отже, залишки моделі не відхиляються від нормального розподілу, оскільки значення р наближено до 0.05.

На підставі аналізу отриманої моделі лінійної регресії залежності рівня страху смерті від соціально-демографічних чинників можна зробити висновок, що модель лінійної регресії має статистичну значущість і певну пояснюючу силу. Однак, лише 28.4% варіації залежної змінної може бути пояснено моделлю, що означає, що існують інші фактори, які не були враховані в цій моделі і можуть впливати на залежну змінну. Було виявлено, що фактор статі можна вважати предиктором для пояснення рівня страху смерті. Додатково було встановлено, що у чоловіків рівень страху смерті буде нижчим, а у жінок буде підвищуватися.

Загальною тенденцією є те, що більшість спостережень мають низькі значення відстані Кука (менше 0.01), що свідчить про їх незначний вплив на модель. Однак, варто звернути увагу на спостереження з найвищими значеннями відстані Кука, оскільки вони можуть мати велику вагу у

формуванні результатів моделі. Потрібно ретельно проаналізувати ці спостереження та їх контекст, можливо, перевірити на наявність помилок або додаткову перевірку даних, щоб визначити, як вони впливають на відповідність моделі реальним даним.

Значення колінеарності знаходяться в межах норми, що позитивно впливає на стабільність та точність моделі, оскільки незалежні предиктори можуть вільно враховуватись при поясненні змін в залежній змінній. Враховуючи ці результати, можна стверджувати, що колінеарність не є проблемою в цій моделі лінійної регресії, що дозволяє нам використовувати коефіцієнти кожного предиктора для визначення їх впливу на залежну змінну.

Додаткові дослідження та включення додаткових змінних можуть покращити пояснюючу силу моделі.

Висновки до розділу 3

У даному розділі був проведений аналіз даних результатів дослідження стратегій подолання страху смерту в період повномасштабного вторгнення. Аналіз містив у собі декілька блоків: описовий, порівняльний, дисперсійний, кореляційний та побудову двох моделей лінійної регресії. Через нерівномірний розподіл вибірки та ненормальність розподілу за деякими шкалами, у аналізі були використані як параметричні, так і непараметричні методи.

З проведеного статистичного аналізу випливає, що у вибірці, що складається з 72 учасників, найбільш поширеним віковим періодом є "юнацький вік", за яким слідує "ранній дорослий вік", "пізній дорослий вік" і "середній дорослий вік". Жінок у вибірці було більше ніж чоловіків. Щодо впливу війни на зміну світогляду, були отримані різні відповіді, включаючи вплив від "взагалі не змінила" до "сильного" впливу. Також виявлено, що більшість респондентів не мали досвіду втрати близьких людей через воєнні події. Запитання про зміну страху смерті після вторгнення отримали різні відповіді, включаючи збільшення, зменшення та відсутність змін.

На основі проведеного дослідження копінг-стратегій серед респондентів можна зробити наступні висновки. Дослідження включало аналіз восьми показників копінг-стратегій, включаючи "Вирішення проблем", "Когнітивне реструктурування", "Вираз емоцій", "Соціальний контакт", "Уникнення проблем", "Прийняття бажаного за дійсне", "Самокритика" і "Соціальне уникнення". Показники "Вирішення проблем" і "Когнітивне реструктурування" демонструють помірний рівень використання цих стратегій, що свідчить про те, що респонденти активно займаються вирішенням проблем і переоцінюють ситуації.

У той же час, показники "Соціальне уникнення" і "Уникнення проблем" також показують помірний рівень використання. Це може свідчити про те, що деякі респонденти уникають соціального контакту і використовують уникнення проблем замість активного вирішення. Отже, загальний висновок полягає в тому, що серед респондентів спостерігається різний рівень використання копінг-стратегій.

Рівень страху смерті у респондентів є помірним, близьким до низького. Узагальнюючи, результати дослідження свідчать про помірний рівень страху смерті, високий розвиток ставлення до інших, нових можливостей, сили особистості, а також помірні духовні зміни та високе підвищення цінності життя серед респондентів. Індекс посттравматичного зростання також показує помірний рівень посттравматичного зростання.

Шляхом проведення порівняльного аналізу за допомогою Т-тесту було виявлено, що чоловіки і жінки мають різну схильність до використання окремих копінг-стратегій. Чоловікам більше властива стратегія вирішення проблем, натомість жінкам більше властиві стратегії уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне, вираз емоцій і соціальний контакт. При цьому між чоловіками і жінками не було виявлено різниці у використанні таких копінг-стратегій, як когнітивне реструктурування, самокритика та соціальне уникнення.

Шляхом проведення порівняльного аналізу за допомогою Т-тесту було також встановлено, що у жінок спостерігається схильність до вищого рівня страху смерті, ніж у чоловіків. Серед показників посттравматичного зростання відмінностей між жінками і чоловіками виявлено не було.

Шляхом проведення аналізу за допомогою таблиць кростабуляції, було зроблено висновок, що за рівнем релігійності між чоловіками і жінками не спостерігається різниці. Важливо зауважити, що вибірка чоловіків недостатньо репрезентативна, тому результати демонструють лише певну тенденцію до відсутності різниці у рівні релігійності між

двома статтями. Аналогічно за допомогою цього ж аналізу було встановлено, що між обома статтями немає різниці за тим, наскільки війна вплинула на них. Важливо зауважити, що вибірка чоловіків недостатньо репрезентативна, тому результати демонструють лише певну тенденцію до відсутності різниці у рівні змін залежно від війни між двома статтями.

Шляхом проведення дисперсійного аналізу було встановлено, що на основі досліджуваних даних вік респондентів не впливає на рівень страху смерті. Важливо зазначити, що групи за віком не можуть бути репрезентативними через велику різницю кількості досліджуваних, тому отримані дані можуть демонструвати лише потенційну тенденцію до незалежності страху смерті від віку особи.

За допомогою аналізу за таблицями кростабуляції було зроблено висновок, що зміни рівня страху смерті були суттєво залежними від того, наскільки війна вплинула на респондентів. Отже, війна суттєво вплинула на страх смерті людей, і цей вплив не можна вважати незначним.

За результатами кореляційного аналізу було визначено, що рівень страху смерті має кореляцію з деякими копінг-стратегіями. Рівень страху смерті негативно корелює зі стратегією вирішення проблем, позитивно корелює зі стратегіями уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне, самокритика та стратегією соціальне уникнення. Також за результатами кореляційного аналізу не було виявлено значущої кореляції між показниками посттравматичного зростання та рівнем страху смерті.

У даному розділі також були представлені дві моделі лінійної регресії. У першій моделі досліджувалися копінг-стратегії як предиктори рівня страху смерті. Модель була побудована якісно і задовольняла передбачувані припущення. Було виявлено, що такі фактори, як «Вирішення проблем» та «Прийняття бажаного за дійсне» можуть вважатися предикторами страху смерті, причому стратегія вирішення проблем обернено пропорційно впливає на рівень страху смерті, а

стратегія прийняття бажаного за дійсне впливає на рівень страху смерті прямо пропорційно. Дана модель є статистично значущою і здатна пояснити приблизно 52,6% варіації у рівні страху смерті. Значущих відхилень, залишків, автокореляції або колінеарності у моделі не було.

Другою була модель лінійної регресії, у якій досліджувався вплив соціально-демографічних факторів. На підставі аналізу отриманої моделі лінійної регресії можна зробити висновок, що модель лінійної регресії має статистичну значущість і певну пояснюючу силу. 28.4% варіації залежної змінної може бути пояснено моделлю, що означає, що існують інші фактори, які не були враховані в цій моделі і можуть впливати на залежну змінну. Було виявлено, що фактор статі можна вважати предиктором для пояснення рівня страху смерті. Додатково було встановлено, що у чоловіків рівень страху смерті буде нижчим, а у жінок буде підвищуватися. Однак модель має істотні недоліки через місцеві високі значення відстані Кука, через що модель потребує подальшого дослідження. Було виявлено, що рівень релігійності респондентів, досвід смерті близької людини та особистісні зміни через війну не є предикторами рівня страху смерті. Додаткові дослідження та включення додаткових змінних можуть покращити пояснюючу силу моделі.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що особистісні зміни через війну можуть мати вплив на зміни рівня страху смерті, деякі особистісні копінг стратегії (Вирішення проблем та Прийняття бажаного за дійсне) є предикторами рівня страху смерті, і стать респондентів також є предиктором рівня страху смерті, причому передбачається, що у чоловіків рівень страху смерті буде нижчим, ніж у жінок.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було отримано результати та визначено стратегії подолання страху смерті. У дослідженні було декілька блоків: теоретичний, та емпіричний, який підрозділявся на підготовчий та аналіз отриманих даних. У теоретичному блоці було проаналізовано основні теоретичні засади пояснення феномену страху смерті. Також були проаналізовані основні характеристики та копінг-стратегії особистості, які можуть впливати на рівень страху смерті. У заключній частині теоретичного блоку було зроблено огляд існуючих даних про вплив війни на страх смерті.

За результатами теоретичного блоку було зроблено висновок, що страх смерті є базовим страхом людини, який передбачає страх перед власною смертю або смертю іншого. Різноманітні копінг-стратегії, які використовує індивід для подолання стресових подій, можуть бути адаптивними або дезадаптивними і підвищувати чи знижувати рівень страху смерті. Було виявлено, що посттравматичне зростання після травматичних подій допомагає зменшити рівень страху смерті. Було встановлено, що, за існуючими даними, воєнні події істотно підвищують страх смерті.

Емпірична частина включала збір соціально-демографічних даних та психологічний блок, що оцінював страх смерті, копінг-стратегії та рівень посттравматичного зростання. Опитувальник мав два блоки: соціально-демографічні дані та психологічну оцінку страху смерті, копінг-стратегій та посттравматичного зростання. У дослідженні використовувалися три методики: "Види екзистенційної тривоги" В. Ван Брюггена, опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form) Аддісона,

Кемпбелла-Дженкса, Сапронга та ін. та опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші та Л. Калхаун. В дослідженні було залучено 72 учасники віком від 17 до 59 років, більшість з яких були жінками. Досліджувані відрізнялися за рівнем релігійності, наявністю досвіда смерті близької людини та рівнем впливу війни на їх особистість та життя.

Під час аналізу даних була підтверджена емпірична гіпотеза про те, що страх смерті підвищився залежно від воєнних подій. Хоча середній рівень страху смерті серед вибірки був нормальним, порівняльний аналіз показав, що зміни рівня страху смерті залежать від особистісних змін в період повномасштабного вторгнення. Залежно від змін особистості в період війни, страх смерті збільшився помірно у порівнянні з періодом до початку повномасштабного вторгнення, значно збільшився у перші 6-8 місяців повномасштабного вторгнення або у цілому збільшився. За коефіцієнтами дослідження було зроблено висновок, що війна має прямий вплив на зміну рівня страху смерті і може його підвищувати.

Під час аналізу даних також було встановлене підтвердження емпіричної гіпотези №2. Рівень страху смерті обернено корелював з копінг стратегією вирішення проблем і прямо корелював зі стратегіями уникнення проблем, стратегією самокритики, стратегією прийняття бажаного за дійсне та соціальним уникненням. Однак подальший аналіз за методом лінійної регресії показав, що лише стратегії вирішення проблем та прийняття бажаного за дійсне є предикторами рівня страху смерті. Модель пояснювала 52,6% варіації показників рівня страху смерті. Чим вища стратегія вирішення проблем, тим нижчим є рівень страху смерті. Чим вищою є стратегія прийняття бажаного за дійсне, тим вищим є рівень страху смерті.

За додатковою моделлю лінійної регресії, яка включала соціо-демографічні чинники, було встановлено, що стать є предиктором рівня страху смерті. 28.4% варіації рівня страху смерті можна пояснити предиктором статі. При цьому фактор чоловічої статі буде знижувати рівень страху смерті у особи, фактор жіночої статі буде підвищувати рівень страху смерті у особи.

Емпірична гіпотеза №3 не була підтверджена, оскільки жоден із показників посттравматичного зростання не показав значимої кореляції із рівнем страху смерті. Такі дані можна пояснити тим, що посттравматичне зростання українців знаходиться лише в процесі і не є завершеним, а також вибірка була не дуже репрезентативною стосовно групи чоловіків та різних вікових категорій.

Узагальнюючи, тема стратегій подолання страху смерті в період повномасштабного вторгнення є актуальною і потребує подальших досліджень з більшою репрезентативністю та різноманітністю вибірки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Addison, C., Campbell-Jenkins, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., Wilson, G., Payne, T., & Taylor, H. (2009). Correction: Addison, C.C., et al. Psychometric Evaluation of a Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF) in the Jackson Heart Study Cohort. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2007, 4, 243-249. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6(3), 941–942. <https://doi.org/10.3390/ijerph6030941>
- Agras, S., Sylvester, D., & Oliveau, D. (1969). The epidemiology of common fears and phobia. *Comprehensive psychiatry*, 10(2), 151-156.
- American Psychological Association. (2022). *American Psychological Association Dictionary*.
- Armstrong, T. (2007). *The human odyssey: Navigating the twelve stages of life*. Sterling Publishing Company.
- Bogic, M., Njoku, A., & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC international health and human rights*, 15(1), 1-41.
- Bryant, R. A., Schnurr, P. P., & Pedlar, D. (2022). Addressing the mental health needs of civilian combatants in Ukraine. *The Lancet Psychiatry*, 9(5), 346-347.
- Cai, W., Cai, H., & Li, H. (2020). Why do humans pursue higher social class? Death anxiety matters. *Death Studies*, 46, 434 - 441.
- Dattel, A. R., & Neimeyer, R. A. (1990). Sex differences in death anxiety: Testing the emotional expressiveness hypothesis. *Death studies*, 14(1), 1-11.
- Epstein, S. (1980). The self-concept: A review and the proposal of an integrated theory of personality. In E. Staub (Ed.), *Personality: Basic issues and current research* (pp. 81-132). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Firestone, R.W. (1993). Individual Defenses against Death Anxiety. *Death Studies*, 17, 497-515.
- Fitri, R.A., Asih, S.R., & Takwin, B. (2020). Social curiosity as a way to overcome death anxiety: perspective of terror management theory. *Heliyon*, 6.
- Fortner, B.V., & Neimeyer, R.A. (1999). Death anxiety in older adults: a quantitative review. *Death studies*, 23 5, 387-411.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press. (Original work published 1959)
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. New York: Avon Books.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of adolescence*, 14(2), 119-133.
- Furer, P., & Walker, J. R. (2008). Death Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(2), 167–182.
- Hayslip, B., & Stewart-Bussey, D. (1986-87). Locus of control-levels of death anxiety relationships. *Omega*, 17, 41-50.
- Heidegger, M. (2011). *Existence and being*. Read Books Ltd.
- Heim, E., Willi, J., & Heim, E. (1986). Krankheitsauslösung—krankheitsverarbeitung. *Psychosoziale Medizin Gesundheit und Krankheit in bio-psycho-sozialer Sicht: 2 Klinik und Praxis*, 343-390.
- Hobfoll, S. E. (1996). Social Support: Will you be there when I need you?.
- Hoelterhoff, M., & Chung, M. C. (2017). Death anxiety resilience; a mixed methods investigation. *Psychiatric Quarterly*, 88, 635-651.
- Ibrahim, H., & Hassan, C. Q. (2017). Post-traumatic stress disorder symptoms resulting from torture and other traumatic events among Syrian Kurdish refugees in Kurdistan Region, Iraq. *Frontiers in psychology*, 8, 241.
- Iverach, L., Menzies, R.G., & Menzies, R.E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical psychology review*, 34 7, 580-93 ..

- Janoff-Bulman, R. (1989). The benefits of illusions, the threat of disillusionment, and the limitations of inaccuracy. *Journal of Social and Clinical Psychology* 8(2), 158- 175.
- Kastenbaum, R. (2000). *The psychology of death*. Springer Publishing Company.
- Kuperman, S. K., & Golden, C. J. (1978). Personality correlates of attitude toward death. *Journal of Clinical Psychology*, 34, 661-663.
- Langs, R. (2018). *Death anxiety and clinical practice*. Routledge
- Langs, R., & Giovacchini, P. L. (2018). *Death Anxiety and Clinical Practice*. Routledge.
- Lazarus, R. (1986). Coping strategies. *Illness behavior: A multidisciplinary model*, 303-308.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. F. (1984). *Appraisal and Coping* New York.
- Lykins, E. L. B., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., & Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1088–1099.
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of family medicine and primary care*, 8(10), 3090.
- May, R. (2009). *Man's search for himself*. WW Norton & Company.
- Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2023). Death anxiety and mental health: Requiem for a dreamer. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 78, 101807.
- Menzies, R. E., Sharpe, L., & Dar- Nimrod, I. (2019). The relationship between death anxiety and severity of mental illnesses. *British Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 452-467.
- Morina, N., Stam, K., Pollet, T. V., & Priebe, S. (2018). Prevalence of depression and posttraumatic stress disorder in adult civilian survivors of war who stay in war-afflicted regions. A systematic review and meta-

- analysis of epidemiological studies. *Journal of affective disorders*, 239, 328-338.
- Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry*, 5(1), 25.
- Myshko, N., Titova, T., Teslenko, M., & Udina, N. (2022). Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*, (2), 115-127.
- Neimeyer, R. A. (Ed.). (1994). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Taylor & Francis.
- Neimeyer, R. A., & Chapman, K. M. (1981). Self/ideal discrepancy and fear of death: The test of an existential hypothesis. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 11(3), 233-240
- Neimeyer, R. A., & Van Brunt, D. (2018). Death anxiety. *Dying: Facing the facts*, 49-88.
- Neimeyer, R. A., Bagley, K. J., & Moore, M. K. (1986). Cognitive structure and death anxiety. *Death Studies*, 10(3), 273-288.
- Peek, L. (2008). Children and disasters: Understanding vulnerability, developing capacities, and promoting resilience—An introduction. *Children Youth and Environments*, 18(1), 1-29.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2012). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: American Psychological Association & Oxford University Press, 2004). *Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry*.
- Pollak, J.M. (1980). Correlates of Death Anxiety: A Review of Empirical Studies. *OMEGA — Journal of Death and Dying*, 10, 121 - 97.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review*, 106, 835–845.

- Russell Noyes, J., Stuart, S., Longley, S. L., Langbehn, D. R., & Happel, R. L. (2002). Hypochondriasis and fear of death. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(8), 503-509.
- Sadowski, C. J., Davis, S. P., & Loftus-Vergari, M. (1979). Locus of control and death anxiety: A reexamination. *Omega*, 10, 203-210.
- Sartre, J. P. (1966). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology* (H. Bames, Trans.). New York: Citadel Press. (Original work published 1943)
- Simon, D.I. (2014). *Death Anxiety in Palliative Care*.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American psychologist*, 38(11), 1161.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusions and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S. E., Collins, R. L., Skokan, L. A., & Aspinwall, L. G. (1989). Maintaining positive illusions in the face of negative information: Getting the facts without letting them get to you. *Journal of social and clinical psychology*, 8(2), 114-129.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Thompson, S. C., & Janigian, A. S. (1988). Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 260-280

- van Bruggen, V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E., & Glas, G. (2015). Systematic review of existential anxiety instruments. *Journal of humanistic psychology, 55*(2), 173-201.
- Van der Kolk, B. (2022). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in clinical neuroscience*
- Van der Kolk, B. (2022). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in clinical neuroscience.*
- VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology.* American Psychological Association
- Vargo, M. E., & Batsel Jr, W. M. (1981). Relationship between death anxiety and components of the self-actualization process. *Psychological Reports, 48*(1), 89-90.
- Woodward, L. (2020). Carl Rogers. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Models and Theories, 95-99.*
- World Health Organization. *Resolution on health action in crises and disasters.* Geneva: World Health Organization, 2005
- Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy.* Hachette UK.
- Борисова, З. О., Дубровіна, О. В., & Дубровіна, Е. А. (2022). Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. In *The 3 rd International scientific and practical conference "Eurasian scientific discussions" (April 10-12, 2022) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2022. 351 p. (p. 180).*
- Борисова, З. О., Дубровіна, О. В., & Дубровіна, Е. А. (2022, April). Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. In *The 3 rd International scientific and practical conference "Eurasian scientific discussions" (April 10-12, 2022) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2022. 351 p. (p. 180).*
- Грабовська, С., & Єсип, М. Я. (2010). Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини.

- Губеладзе, І. Г. (2015). Сільська молодь у місті: пошук ідентичності.
- Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*, 55(1), 23-30.
- Коструба, Н., & Поліщук, З. (2022). Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*, (40), 51–61.
- Тітова, К. В., & Савінов, В. В. (2022). Трансформації переживання страху смерті як відповідь особистості на екзистенційні виклики війни. *Рекомендовано Вченою радою Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича Протокол № 11 від 31 жовтня 2022 року*, 62