

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КОРОБЧУК ТЕТЯНА ЗОГРАБІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології,
д. економ. наук, к. псих. н., професор
_____ В.А. Оверчук
«__» _____ 2024 р.

**ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ
ОСОБИСТОСТІ НА СПРИЙНЯТТЯ СМЕРТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Керівник:

Ю.А.Короцінська,

ст. викл. кафедри психології

Консультант:

Н.В.Шель,

к.психол.н, доцент кафедри психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

Голова ЕК: _____

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Коробчук Т. З. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на сприйняття смерті під час війни. Спеціальність 053 «Психологія», ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній (магістерській) роботі досліджено взаємозв'язок впливу індивідуально-психологічних властивостей особистості на сприйняття смерті під час війни. Показано теоретико-методологічний аналіз осмислення життя та сприйняття смерті під час війни на різних вікових етапах розвитку особистості та емпіричне дослідження взаємозв'язку між цими конструктами. Встановлено, що на різних етапах життя індивіди реагують по-різному на стресові ситуації, пов'язані із смертю та війною, а ставлення до смерті впливає на внутрішню картину світу, трансформуючи розуміння життєвих цілей, сутності свого «Я», локус-контролю та інших важливих складових ціннісно-мотиваційної сфери. При розробці програм психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту рекомендується враховувати індивідуальні особливості та вікові фактори особистості, самі програми мають бути спрямовані на допомогу людям у відчутті сенсу власного існування та подоланні страху перед смертю в умовах війни і випробувань, що нею зумовлені.

Ключові слова: індивідуально-психологічні властивості, сприйняття смерті, страх смерті, осмислення життя, сенс життя, ціннісні орієнтації.

109 с., 6 табл., 4 дод., 74 джерела.

ANOTATION

Korobchuk T. Z. The Influence of Individual Psychological Peculiarities in Perception of Death During the Wartime. Specialty 053 "Psychology", OP "Rehabilitation psychology in emergency situations". Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

In the qualification (master's) work, the interrelationship of the influence of individual and psychological characteristics of the personality on the perception of death during the war was investigated. The theoretical and methodological analysis of the meaning of life and the perception of death during the war at different age stages of personality development and the empirical study of the relationship between these constructs are shown. It has been established that at different stages of life, individuals react differently to stressful situations related to death and war, and the attitude to death affects the internal picture of the world, transforming the understanding of life goals, the essence of one's "I", locus of control and others important components of the value-motivational sphere. When developing psychological support programs in the conditions of a military conflict, it is recommended to take into account individual characteristics and age factors of the personality, the programs themselves should be aimed at helping people to feel the meaning of their own existence and overcome the fear of death in the conditions of war and the trials caused by it.

Key words: individual psychological properties, perception of death, fear of death, meaning of life, meaning of life, value orientations.

109 pp., 6 tables, 4 appendices, 74 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСМИСЛЕННЯ ЖИТТЯ ТА СТРАХУ СМЕРТІ	
1.1. Життя і сутність її розуміння різними психологічними та філософськими школами.....	12
1.2. Феномен смерті та страх смерті в дослідженнях різних психологічних шкіл.....	25
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У СПРИЙНЯТТІ СМЕРТІ ПІД ВІЙНИ	
2.1. Індивідуально-психологічні особливості осмислення життя та сприйняття смерті на різних вікових етапах розвитку особистості.....	35
2.2. Опис діагностичних інструментів та процедури емпіричного дослідження.....	50
Висновок до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ 3. СПРИЙНЯТТЯ СМЕРТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ НА РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ	
3.1. Інтерпретація емпіричних даних сприйняття смерті та осмислення життя під час війни на різних вікових етапах розвитку особистості.....	59
3.2. Практичні рекомендації для осмислення життя та подолання страху смерті під час війни.....	71
Висновки до третього розділу.....	83
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

Наша епоха визначена різкими трансформаціями у світі, які супроводжуються конфліктами та загрозами безпеки. Ситуації воєнного характеру часто відкривають не тільки фізичні, але й психологічні небезпеки та переживання. Психологічна наука змушена підлаштовуватися під виклики сьогодення і слугувати задля збереження психоемоційного благополуччя особистості в різних, часом екстремальних, обставинах.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю глибшого розуміння того, як індивіди реагують на поняття смерті під час воєнних подій. Це стає особливо важливим у контексті психологічної допомоги та реабілітації для ветеранів, учасників воєнних дій, а також для роботи з громадянами, які пережили воєнні травми.

На жаль, проблема сприйняття смерті у період війни особливо гостро відчувається у сучасності, оскільки наша країна майже десять років відчуває наслідки відкритої військової агресії з боку росії, майже два роки йде широкомасштабна війна на винищення українського народу, яку безпідставно розв'язала росія.

Постановка проблеми передбачає визначення тих аспектів, які досі залишаються невивченими в контексті впливу індивідуально-психологічних властивостей на сприйняття смерті в умовах війни, зокрема коли ми розглядаємо її через призму різних вікових періодів. У дитячому віці формуються основні психологічні механізми усвідомлення світу, але дитина може виявляти неврівноважену реакцію на стресові ситуації. Порушення психічного розвитку в цьому віці може призвести до пізніших проблем у сприйнятті смерті вже в дорослому віці.

Підлітки, переживаючи період пошуку власної ідентичності, можуть виявляти більш виражені реакції на смерть, спираючись на свої особисті цінності і віру. В період юності та ранньої зрілості важливо розглядати вплив індивідуально-психологічних особливостей, таких як самостійність та

соціальна адаптованість, оскільки ці якості можуть впливати на здатність особистості ефективно управляти власними стресовими реакціями в контексті воєнного середовища.

У період дорослості та зрілості може виявлятися вплив довготривалого накопиченого досвіду, який визначає індивідуальні стратегії подолання стресу та сприйняття смерті, а також врахування соціокультурного контексту.

В різні вікові періоди розвитку особистості відбуваються значущі зміни у психологічній структурі та механізмах самовизначення. Відповідно, врахування цих змін є ключовим для ефективного розуміння та управління психологічними аспектами сприйняття смерті в умовах війни. Врахування цих аспектів може сприяти розробці ефективних програм та рекомендацій, що стосуються психологічної підтримки осіб, що стикаються з воєнними подіями.

Такий диференційований підхід до проблеми дозволяє не лише виявити загальні тенденції впливу індивідуально-психологічних особливостей на сприйняття смерті, але і врахувати унікальні аспекти, які притаманні різним віковим групам. Це може визначити подальші напрямки розвитку психологічної допомоги в умовах війни, а також підвищити ефективність інтервенцій на різних етапах життя особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукове дослідження впливу індивідуально-психологічних властивостей особистості на сприйняття смерті під час війни привертає увагу ряду вчених, зокрема серед науковців актуальною проблемою є визначення людських переживань, пов'язаних зі смертю. Для представників екзистенціального напрямку Р. Мея [24; 60], В. Франкла [29], Е. Фромма [34], І. Ялома [44; 71] зустріч зі смертю є однією з можливостей особистісного зростання людини. К. Роджерс, досліджуючи індивідуально-психологічні властивості особистості та їх вплив на сприйняття екстремальних ситуацій, вважає страх смерті фактором активізації механізмів саморозвитку.

У сфері психології смерті та стресових ситуацій важливе місце займають дослідження культурного антрополога Е. Беккера [47,48], який висвітлює психологічний аспект страху перед смертю. У роботах науковця особливе місце відводиться формуванню ціннісних орієнтацій та самооцінки як буферу тривоги, який захищає осіб від потенційно жахливого усвідомлення власної смерті. Важливість самоставлення як конвергентної емпіричної функції підтримки перед смертельною тривогою описують Дж. Грінберг [54], Р. Барон, С. Соломон [54], Дж. Арндт та інші.

Група українських дослідників (С. Яновська, Р. Туренко, Н. Кононенко, Н. Білоус та В. Тимченко), аналізуючи сучасні дослідження ставлення особистості до смерті, зазначають, що умовно наявний теоретико-прикладний матеріал можна поділити за двома критеріями: перший – ставлення до смерті в різних групах досліджуваних, другий – ставлення до смерті та страх смерті під час війни.

Р. Неймейєр проаналізував зв'язок між тривогою смерті та віком, показав, що вищий рівень тривоги смерті пов'язаний з наявністю психологічних і фізичних проблем і низькою цілісністю его.

Р. Молліка підкреслює, що війна є головним чинником психологічної вразливості, що є основним фактором виникнення психологічних проблем. Науковці (Б. Догренвенд, Р. Барон [54], С. Соломон [54], Ч. Фіглей, З. Ротшильд [62]) зазначають, що під час та після війни у осіб, що стали жертвами військової агресії загострюються соматичні, психічні і поведінкові розлади: люди реагуватимуть на війну регресією та загостренням симптомів, які підсилюють патологічні реакції. Також науковці підкреслюють, війна впливає на зміни у світогляді та власних здібностях, а також може змінити структуру особистості – самоконфігурацію. Р. Жано-Булман підкреслює, що жертви бойових стресових ситуацій зазнають глибоких змін у давно сформованому когнітивному шаблоні про значення, цінність і доброту себе та світу.

Мета нашого дослідження полягає в розкритті індивідуально-психологічних факторів, на різних вікових етапах розвитку особистості, які впливають на сприйняття смерті в умовах війни, і вивченні їхнього впливу на психічне благополуччя та адаптацію особистості, а також створенні практичних рекомендацій для «згладжування» деструктивного впливу пережитого досвіду після травматичних подій війни.

Предметом дослідження є індивідуально-психологічні властивості особистості у пізньому юнацькому та дорослому віці, а **об'єктом** – смисложиттєві аспекти сприйняття смерті під час війни у пізньому юнацькому та дорослому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми страху смерті, та осмислення життя на різних вікових етапах розвитку особистості.
2. Провести дослідження психологічних особливостей індивідів, які впливають на їхнє сприйняття та реакцію на смерть під час війни.
3. Розглянути феномени страху смерті та осмислення життя, їх взаємозв'язок.
4. Проаналізувати відмінності феноменів осмислення життя та страху смерті з низкою інших факторів як індивідуальних, так і соціальних.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто пережив воєнні події.

Основна **гіпотеза дослідження** полягала у припущенні, що існують індивідуально-психологічні відмінності у смисложиттєвих аспектах сприйняття смерті в осіб пізнього юнацького та дорослого віку.

База та контингент дослідження. Експериментальне дослідження було проведено на базі Благодійного фонду «Рокада» (м. Рівне), що займається наданням допомоги для внутрішньо переміщених осіб. До участі у дослідженні було залучено 89 осіб різного віку та статі (33 респонденти (15 – чоловіків, 18 – жінок) – віком 21-25 років; 32 респонденти (17 –

чоловіків, 15 – жінок) – віком від 30 до 40 років; 24 респонденти (10 – чоловіків, 14 – жінок) – віком від 60 до 70 років), освіти, професії.

Методи дослідження. У відповідності з об'єктом та предметом дослідження, а також окресленими завданнями, для реалізації мети дослідження було використано наступні методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення теоретико-методологічного досвіду з окресленої проблеми;

- емпіричні: метод опитування, психодіагностичний інструментарій адекватний предмету та об'єкту дослідження (методика «Система життєвих сенсів», тест «Тест смисложиттєвих орієнтацій», опитувальник «Шкала екзистенції», опитувальник «Страх особистої смерті»);

- обробки даних: кількісний та якісний аналіз;

- інтерпретаційні: структурний аналіз досліджуваних показників;

- методи статистичної обробки даних: коефіцієнт кореляції р-Спірмена та критерій Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок та критерій Краскала-Уолліса для трьох незалежних вибірок.

Для статистичної обробки використано статистичний пакет програм IBM SPSS Statistics 23, а для графічної побудови отриманих результатів пакет програм Microsoft 365 (Excel).

Наукова новизна: розглянуто феномени осмислення життя та страху смерті під час війни на різних вікових етапах розвитку особистості, поставлено відносно нову проблему дослідження феноменів осмислення життя та страху смерті, а також їх взаємозв'язки між собою та з іншими феноменами, у тому числі і їх різна вираженість у групах, різних за статтю, віком та досвідом зіткнення зі смертю; вперше пропонується комплексний аналіз цього явища, який враховує різні вікові періоди розвитку особистості. Такий підхід дозволяє виявити динаміку змін у сприйнятті смерті на різних етапах життя, що відкриває нові можливості для розуміння психологічних механізмів адаптації особистості в умовах воєнного конфлікту.

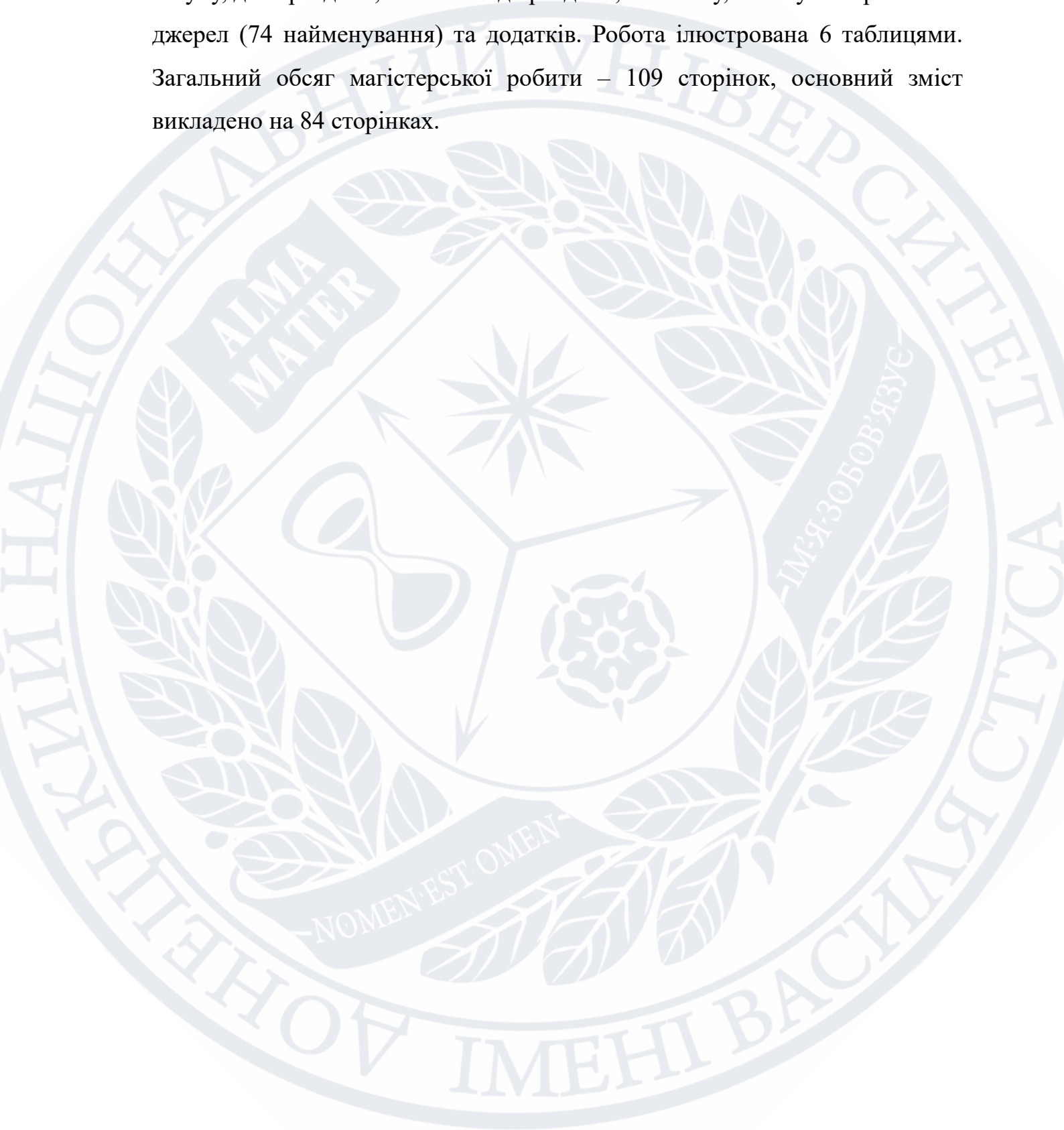
Теоретична значимість: дослідження вносить вагомий внесок у теоретичний аспект психології смерті, розширюючи розуміння взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей та сприйняття смерті в нестабільних умовах війни. Аналіз різних вікових груп сприяє уточненню існуючих теоретичних концепцій та моделей, що стосуються взаємозв'язку психіки та стресових ситуацій в контексті військових подій.

Практична значущість дослідження: результати дослідження мають важливе практичне значення для розробки та удосконалення програм психологічної допомоги та реабілітації для осіб, які пережили воєнні конфлікти. Розуміння взаємозв'язку індивідуальних особливостей та сприйняття смерті може допомогти психологам, психіатрам, соціальним працівникам та іншим фахівцям у більш ефективному визначенні індивідуальних потреб та вивченні підходів до психологічної допомоги населенню, що постраждало та реабілітації ветеранів та учасників війни.

Загалом, дослідження виходить за межі класичних концепцій психології смерті, пропонуючи інтегрований підхід, що враховує індивідуально-психологічні властивості особистості та їхні зміни протягом різних етапів життя.

Апробація результатів дослідження. Апробація результатів роботи відбувалася шляхом публікації у збірнику матеріалів ІХ Науково-практичної конференції молодих вчених «Психологічні читання» («Війна-екстремальний чинник, який змінює сприйняття військовослужбовців у бойових умовах: теоретичний аспект») 12(01), Харків: Вид-во Харківський національний університет внутрішніх справ, 2023. С.112-115; а також участі у ІІІ Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» («Проблема переживання смерті побратима на війні: теоретичний аспект»), 16-17 листопада 2023 р. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023. С.209-212.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел (74 найменування) та додатків. Робота ілюстрована 6 таблицями. Загальний обсяг магістерської роботи – 109 сторінок, основний зміст викладено на 84 сторінках.



РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСМИСЛЕННЯ ЖИТТЯ ТА СТРАХУ СМЕРТІ

1.1. Життя і сутність її розуміння різними психологічними та філософськими школами

Змістом життя, на думку Д. Леонтьєва, вважається ставлення людини до значимого предмета чи явища [19]. Осмисленість ж життя розуміється Д. Леонтьєвим як «... кількісний ступінь та стійкість спрямованості життєдіяльності суб'єкта на якийсь сенс» [19, с. 293.]. Ця характеристика виражається шляхом складання сенсожиттєвих орієнтацій, відповідальних за тимчасову локалізацію життєвого сенсу та за локалізацію контролю вольового зусилля [19].

Усі погляди на сенс життя до XVIII століття зводилися або до насолоди дарами життя, або відмови від нього. Пізніше життя стали порівнювати з особистістю, почали говорити про активність та творчість.

Одним із перших філософів, які серйозно замислилися над проблемою життєвого сенсу, був І. Кант. Він вважав, що сенс життя притаманний людині, яка сама створює його на основі ідеї, що підносить людину над собою і своєю приземленістю.

Інший німецький філософ, І. Фіхте, вважав, що сенсом життя є розвиток людини, що відповідає її природі, та формування зрілої особистості.

Сенс життя психологами розглядається як елемент осмислення та особистості, а також як феномен, що координує людське життя, що впливає на життя у соціумі. Для психології важливий життєвий сенс як феномен психіки, в її рамках досліджується її походження, утримання, здійснення протягом усього життя і стани, які виникають внаслідок того, що життєвий сенс втрачено, не здійснено або його спочатку не було [псих смисл].

У класифікації позитивних здібностей людини сенс життя названий «найбільш людською і водночас найневловимішою» з усіх позитивних характеристик особистості і визначений як «наявність у людини зв'язкових уявлень про вищу мету і сенс світу і про своє місце в ньому» [19, с. 72].

Усі психологічні і філософські погляди на сенс життя поділяються на об'єктивні, суб'єктивні, міжособистісні, і навіть інтегративні, які з'єднують у собі попередні три погляди [13].

Одні вважають життєвий зміст феноменом, що формується у дуже ранньому віці і неусвідомлено, інші вважають, що це феномен пізній, що виникає в результаті власного рефлексії життя [13].

У психологічній літературі сенсу життя часто приписують одну з найважливіших ролей у житті. Деякі дослідники вважають життєвий сенс зовнішнім фактором, що впливає на психологічний добробут людини, інші – внутрішнім, що є частиною системи цього благополуччя [13].

К. Юнг писав, що справжній сенс життя прихований у самоті. Його відкриття сприяє становленню особистості, зокрема як суб'єкта. К. Юнг також вважав життєвий сенс проявом піднесених, а не приземлених потреб [43].

Ш. Бюлер вважала, що самість містить у собі життєвий сенс, який треба зрозуміти для знаходження свого місця у світі. А. Адлер пов'язував виникнення життєвого сенсу з першим спогадом дитинства, який і визначає, як формуватиметься цей сенс [45]. Він писав, що сенс життя зароджується у віці 4-5 років, формуючи поведінку. На його думку, кожна людина має свій унікальний сенс життя. Сенс життя проявляється в безлічі значень та сенсів, що відображають ціннісний та мотиваційний аспекти особистості та дозволяють їй здійснювати певну діяльність у реальних умовах. А. Адлер вважав, що життєвий сенс повинен спиратися на почуття та інтерес по відношенню до суспільства, а не на бажання переваги. Життєвий сенс є найважливішим елементом людської особистості, він завжди знаходиться на вершині смислової ієрархії. Сенс життя пов'язаний із професійним вибором,

міжособистісним вибором та вибором у відносинах. Зробивши правильний вибір у всіх трьох ситуаціях, людина зможе легко виявити свій життєвий сенс. А. Адлер також вважав нормою направленість активності на вирішення завдань сенсу життя [45].

У рамках гуманістичної психології вважається, що особистість є суб'єктом життя – усвідомлює свій життєвий сенс, який є загальнолюдською цінністю, і активно прагне нього [13]. А. Маслоу визначав життєвий зміст як «метапотребу» особистості [23].

В. Франкл вважав, що життєвий сенс є початковим мотивом, який виявляється у творчій діяльності, переживаннях та міжособистісних відносинах. Спільного сенсу життя, на думку В. Франкла, немає. Свій зміст треба шукати, бо, хоч він і мінливий, він об'єктивний і існує завжди і в кожній ситуації. В. Франкл писав також про існування надмислу, який виводить нас за межі нашої особистості [29]. Люди, на його думку, найчастіше шукають життєвий сенс у діяльності (зазвичай у творчій), у відносинах та у неминучих стражданнях, останні дозволяють глибше зрозуміти сенс життя та сформувані кращі риси. Прагнення до вищого мотиву формує в людині спрямованість на пошук сенсу життя [28]. В. Франкл вважав, що на першому місці знаходиться спрямованість до сенсу життя, а такі феномени, як щастя та задоволення, вторинні від цього сенсу [29]. Найчастіше щастя, без сенсу життя, часто підмінюють алкоголем [28].

Багато екзистенційно-спрямованих авторів писали про важливу роль сенсу життя у становленні людини як суб'єкта життя. Для такої людини життєвий сенс завжди буде сильнішим за ситуації. К. Карпінський пише, що життєвий сенс в екзистенційному плані пов'язується зі свободою [13]. Р. Мей вважав, що без життєвого сенсу людина не здатна нормально існувати, вона починає знищувати себе. Людина, на його думку, здатна осмислювати та усвідомлювати свій життєвий зміст [24]. А. Ленглі пише, що завдяки переживанню людина входить у життєвий процес і відкриває собі життєвий сенс [58].

І. Ялом вважає, що людина має потребу впевненості у власних діях, і, як наслідок, у життєвій схемі для формування своєї поведінки. Життєвий сенс має дві функції: він зменшує тривогу, даючи людям відчуття впевненості та безпеки, а також створює цінності, з якими він взаємно посилюється [44]. На думку І. Ялома, ми маємо потребу не просто придумати собі важливий життєвий сенс, а й потребу переконувати себе у його самостійній появі [70]. Він зазначає, що свій життєвий сенс потрібно створити і все життя активно прагнути його втілювати. І. Ялом, у низці досліджень, пов'язує сенс життя з релігійними переконаннями, незбагненими цінностями, груповою приналежністю. Він пише, що цей зміст мінливий протягом життя, відсутність якого майже завжди вказує на психічний розлад. І. Ялом поділяє всі адекватні сенси життя, що дають людині внутрішнє задоволення, на: альтруїзм, відданість мотиву, творчість, гедонізм та самоактуалізацію. При цьому перші три піднімають людину над собою [44]. І. Яломом окремо виділяється альтруїстичність, яка допомагає у психотерапевтичній роботі з особистістю та самоактуалізує її [70]. Незважаючи на різні значення таких понять, як «сенс» та «ціль», «життєва мета» та «життєвий зміст», на думку автора, є синонімами [71].

С. Рубінштейн вважав, що справжній життєвий сенс знаходиться у піднесених з погляду моралі та етики цінностях [27]. Життєвий сенс, на його думку, виражається у порівнянні людського життя як цілого з життям інших досліджуваних. Об'єктивно в людини немає сенсу. С. Рубінштейн писав, що життєвий сенс надає самому життю та смерті особливі ролі. З'являється відчуття незворотності, а також відчуття, що життя може закінчитися будь-якої секунди. Для розуміння сенсу життя необхідно виробити ставлення до життя як до цілого, навчитися пізнавати і формувати його, тобто, стати «суб'єктом життя». Людина з подібним ставленням у всіх життєвих ситуаціях надходить з урахуванням прагнення реалізувати свій життєвий зміст, який набуває форми цілей та завдань. При цьому може виникати конфлікт між життєвим змістом та умовами ситуації [27]

О. Леонт'єв виділяв ієрархію мотивів діяльності як один із найважливіших параметрів особистості. Високий рівень ієрархії мотивів визначається у прагненні людини порівнювати свої дії зі своїм головним мотивом, зі своєю життєвою метою. Піднесений головний мотив дає людському життю сенс [18].

Д. Леонт'єв вважав, що життєвий сенс – це основна смислова система, що породжує прагнення усвідомлення життя як цілого, і навіть це переживання спрямованості життя. Ця спрямованість склалася сама, без втручання людини. Проте це скасовує роль рефлексії щодо життєвого сенсу [19]. Сенс життя відбито у осмисленні людини як відчуття осмислення свого життя [19]. Людина, на думку Д. Леонт'єва, може черпати сенс свого життя з сьогодення, минулого та майбутнього [19].

Життєвий сенс з погляду діяльнісного підходу є мотивом життя, важливий для становлення життя як діяльності та формування життєвого шляху [13]. Л. Виготський писав, що у переході від віку до віку змінюються потреби і спонукання, а цінності переоцінюються, що веде до становлення нового сенсу життя. Вперше становлення сенсу життя відбувається у підлітковому віці [9].

Б. Анан'єв зазначив, що особливості життєвого шляху визначаються як соціальним фактором, так і життєвим змістом. У літньому віці найчастіше соціальна ізоляція призводить до звуження сенсу життя, що, своєю чергою, призводить до деградації особистості. Ті люди похилого віку, які такої ізоляції уникають, мають збережену цілісну особистість [2]. Людина, на думку Б. Анан'єва, як суб'єкт життя усвідомлює життєвий зміст і прагне реалізувати його, а життєвий сенс людини лежить у сфері суспільних цінностей [2].

К. Абульханова-Славська бачить основу сенсу життя у визначенні рівня значущості цінностей, а також у вирішенні життєвих протиріч, що виникають [1]. Вона вважає, що переживання своєї життєвої мети (під яким вона розуміє рефлексію) також є частиною життєвого сенсу. Життєвий сенс,

на її думку, багатofункціональний, при цьому найголовнішою його функцією є досягнення та регулювання всього цілісного життя людини [1; 47]. К. Абульханова-Славська також вважає, що життєвий зміст містить у собі не лише мету, а й шлях її реалізації. У сенсі життя, окрім образу майбутнього, закладається і вже досягнутий успіх у теперішньому.

Б. Братусь зазначав, що сенс життя для людини – особлива потреба, яка спочиває між життям і смертю, між суспільним та індивідуальним. Він вважав, що життєвий зміст містить у собі найкращий спосіб майбутнього життя [7]. Сенс життя, на думку Б. Братуса, виникає з конкретних сенсів [7]. Він поділяв життєві сенси на: прагматичний, егоцентричний, групоцентричний, просоціальний та духовний рівні. Спрямованість людини до здійснення сенсу життя контролюється її відповідальністю та сумлінням [16].

Проблема пошуку сенсу життя, на думку Г. Вайзер, завжди актуальна для людини, але особливе значення вона набуває в період одночасного перебігу вікової та соціальної криз. Г. Вайзер вважає, що сенс життя складається з основного та периферичних сенсів [8].

К. Обухівський вважає, що сенсом життя є спроба вирішити важливе для суспільства завдання. Успішний перехід у наступний віковий період залежить від прагнення реалізації зазначеного сенсу життя [25].

Л. Божович виявила, що ієрархія мотивів стійка лише в тому випадку, якщо вона наповнена мотивами, пов'язаними зі свідомо поставленими цілями та переконаннями. Ці мотиви визначають спрямованість особистості та її моральну стійкість [6].

В. Роменець писав про те, що життєвий сенс знаходить своє відображення в установках, що виражаються вчинками. Сенс життя формується в результаті отримання зворотного зв'язку після вчинків. Тільки людина, яка осмислює своє життя як ціле, прагне знайти свій життєвий сенс, і лише тоді сенс життя зможе сформуватися, вважає В. Меренков. У деяких досліджуваних існує наступний позитивний варіант смислової ієрархії:

основний зміст формує під себе периферичні, залишаючи при цьому за ними їх роль у житті людини. В. Меренков зазначає, що при різкій зміні життя люди намагаються шукати новий сенс життя. Автор розглядав формування сенсу життя підлітків та дорослих. За його словами, старшокласники, які стоять на межі нового етапу життя, вже розглядають своє життя як ціле, у них зароджується мотивація на пошук життєвого сенсу, але це не гарантує формування у них сенсу життя. А студенти часто розчаровуються у своїх життєвих сенсах [67]. В. Меренков пише, посилаючись на отримані дані: «До зрілості адекватний сенс життя встигають знайти близько 10-20% досліджуваних» [67, с. 68].

В. Дружинін вважав, що у будь-якому суспільстві, у зв'язку з його особливим розумінням життєвого сенсу, існує свій еталон життєвого шляху. С. Мадді писав, що людина має життєвий сенс і здатна її усвідомлювати. На його думку, за допомогою уяви, суджень та символізації життєвий зміст перетворює людину на суб'єкта життя [17].

Сенс життя у суб'єкта життя в ієрархії мотивів ставиться вище за соціальні та біологічні фактори, з'являється спрямованість на майбутнє [44].

Життєвий сенс розподіляє події в житті людини за їх важливістю, впливаючи на активність та відчуття; він «відроджує» у пам'яті певні спогади та переживання; життєвий зміст впливає на всю ієрархію сенсів, регулює її; він є основою для життєвих принципів та цілей; життєвий зміст дає стилю життя стійкість; життєвий сенс регулює поведінку людини та формує людину як суб'єкта; він захищає людину від криз життя. За наявності кризи, людина може або змінити умови для сенсів, або, навпаки, змінити сенси для нових умов [63].

Неможливість упоратися з ситуацією у плані психічного відображення та предметної діяльності компенсується переробкою смислових структур особистості. В ситуації кризи переживання формує новий життєвий сенс під умови, що виникли. Суб'єкт життя, на його думку, має високий рівень осмислення свого життя, активно реалізує життєвий сенс і здатний

рефлексувати. Сенс життя поєднує в людській свідомості минуле та майбутнє, створюючи цілу картину [47]. Він також пише про те, що переживання (переважно рефлексія) формує сенси і допомагає людині осенсити життя [27].

Насичений, піднесений та усвідомлений сенс життя є показником зрілої особистості. Сенс життя поєднує всі життєві цілі, утворюю з ними систему, в якій вони впливають одна на одну [47].

Г. Томе зауважував, що покладені в основу сенсу життя цінності визначають напрямок розвитку особистості [66]. Релігія визначає місце людини, дарує їй надію, дозволяє їй змінитись і впливає на людську активність. Усе сказане вище допомагає виявити свій сенс життя [14]. Наративний підхід визначає життєвий зміст як сценарій майбутнього життя [18].

В. Чудновський зауважує, що сенс життя не просто другорядний етичний феномен, а сильний фактор, що позитивно чи негативно впливає на життя людини [37; 38]. Життєвий сенс, на його думку – це самостійний феномен, який, сформувавшись, має значний вплив життя людини [39]. «Сенс життя – певна ідея, що містить у собі мету життя людини і яка стала для нього цінністю надзвичайно високого порядку» [38, с. 181].

Життєвий сенс, на думку В. Чудновського, може грати як позитивну, так і негативну роль. Це незалежний, незмінний та цілісний феномен. Знаходження життєвого сенсу проходить через кілька етапів самоаналізу і є, для людини, найціннішим завданням свого існування. Але його пошук складний, і не завжди результативний [37]. Життєвий сенс об'єднує життя людини і «вириває» її з повсякденності, надає їй важливості.

В. Чудновський писав, що життєвий сенс дозволяє нам утримувати рівновагу між зовнішнім та внутрішнім, він не дає нам повністю зануритися в жодну із сфер [37]. Важливе значення цієї ролі сенсу життя проявляється у кризових для суспільства станах [37].

Життєвий сенс складається з головної ідеї та інших, дрібніших сенсів. Таким чином, життєвий сенс є ієрархією сенсів різної «величини». Ця ієрархія основних установок та діяльності людини має абсолютну цінність для неї. Найчастіше ця ієрархія поєднує у собі взаємовиключні елементи [38].

Існує безліч варіантів неадекватної смислової ієрархії. Це безладна суміш сенсів життя, розпад основного сенсу життя на периферичні, протистояння основного та периферичних сенсів, основна роль суміші периферичних сенсів, витіснення периферичних сенсів частково чи повністю [19].

Гармонічна ієрархія життєвого сенсу передбачає, що основний сенс є визначальним, але для різних життєвих ситуацій периферичні сенси можуть заміщати основний тимчасово [9].

Недостатньо знайти сенс свого життя, ще потрібно визначити його корисність у розвитку особистості. В. Чудновський виділяє дві характеристики корисності сенсу життя:

- реалістичність – співвідношення сенсу життя з об'єктивними умовами та здійсненністю їх людиною;
- конструктивність – рівень позитивного/негативного впливу на успішність діяльності та на хід формування особистості.

Ці характеристики вказують на те, що сенс життя реалізований, не вичерпає себе і не призведе людину до краху свого життя [38].

Також В. Чудновський окремо виділяє таку характеристику сенсу життя як «оптимальний сенс життя». Автор визначає її так: «Оптимальний сенс життя можна охарактеризувати як гармонійну структуру смисложиттєвих орієнтацій, що суттєво зумовлює високу успішність у різних галузях діяльності, максимальне розкриття здібностей та індивідуальності людини, її емоційний комфорт, що виявляється у переживанні повноти життя та задоволеності нею» [39, с. 10].

В. Чудновський [39] виділяв кілька аспектів оптимального сенсу життя:

- ситуаційний – можливість трансформації сенсу життя під впливом складних та кризових ситуацій та умов;
- віковий – кожен віковий період привносять свій «внесок» у процес формування раціонального сенсу життя.

Загальнолюдська моральність, орієнтована на фактори, що виходять за межі особистості та її приземлених інтересів та потреб, за межі своєї групи, закладає фундамент оптимального сенсу життя.

У підлітковому віці ще немає чіткої ієрархії мотивів та життєвих цілей, але вже відбувається підготовка до їх формування. В юності, незважаючи на мізерні знання та досвід, вже енергійно йде пошук оптимального сенсу життя. Для цього етапу характерна наявність безладної суміші різних сенсів. У зрілості відбувається становлення особистості та її життєвого сенсу, проте також можливий варіант переосмислення та нового пошуку сенсу життя.

Зміни в сенсожиттєвих орієнтаціях можуть змінюватись від неповних і непомітних до повних і різких. Одна з умов формування оптимального сенсу життя виявляється у існуванні в людини позитивної «наскрізної лінії життя», що зачіпає все людське життя і змінюється лише в дрібницях.

У старості процес згасання та відходу життєвих сил підводить людину до питання смерті та підбиття підсумків. При цьому у зв'язку з фізичним і психічним нахненням, життєвий сенс може почати деградувати і розпадатися на більш прості та буденні сенси життя. Для людини похилого віку з оптимальним сенсом життя буде характерно формування нових відносин до себе і власного життя, до інших досліджуваних, до обставин старості та нових можливостей. Спрямованість на майбутнє змінюється спрямованістю на справу, що продовжується, і близьких досліджуваних [38].

В. Чудновський зазначає, що у підлітковому й у похилому віці становлення життєвого сенсу має особливу, сильну динаміку. У першому випадку нові, що прибувають життєві сили, спрямовують і допомагають

створити свій сенс життя. У другому випадку сили йдуть і ускладнюють процес утримання сенсу життя, але при цьому відхід життєвої сили надає нові перспективи для пошуку сенсу життя [38].

Дослідження показали, що місце професійної діяльності в ієрархії життєвих сенсів може змінюватись від основного сенсу життя до другорядного. Також було виявлено, що професійна діяльність, яка перебуває високо в ієрархії життєвих сенсів, та індивідуальність доповнюють одна одну, що, ймовірно, впливає на формування оптимального сенсу життя. У разі «низького» пріоритету професії її вимоги можуть вступати в конфлікт з індивідуальністю [37]. Позитивно в розвитку раціонального сенсу життя впливає і творча складова у роботі. Професії, пов'язані з великим ризиком життя, допомагають сформувати в людини мудре ставлення до життя, що, своєю чергою, впливає на оптимальне значення.

Релігійна концепція сенсу життя дає, на перший погляд, просту та однозначну відповідь на складне питання – пізнання Бога та наближення до нього. Однак і тут все не так просто – кожна людина трактує цю концепцію на свій лад, одні бачать цей шлях в альтруїзмі, тоді як інші – у руйнуванні [39].

Життєвий сенс, на думку К. Карпінського, це складна, динамічна та узагальнена система сенсів, що формує лінію життя. Також сенс життя є прагненням, що містить спосіб майбутнього та мірою життя та активності людини. Він вбирає у собі всі смислові відносини особистості [13]. Життєвий сенс мотивує нас, наповнює емоціями та задає вектор спрямованості життєдіяльності.

Життєвий сенс допомагає утворенню самоствавлення особистості, пізніше самоствавлення стає орієнтиром для спрямованості здійснення сенсу життя, їх зв'язок поступово стає двосторонньою залежністю. К. Карпінський зазначає, що сенс життя спонукає людину на активність, дає їй підстави для діяльності. Він надає життю цілісності, а також дає людині

можливість легко змінити спрямованість своїх сил, дозволяючи їй вчасно впливати на життєвий шлях [13]. Життєвий сенс, на думку дослідника, також дає людині багатосторонню оцінку його життя і кожної ситуації в ній, як узагальнену неусвідомлену, так і усвідомлену, засновану на певних критеріях, що зміцнилися. Найпершим критерієм є цінність самого життя, критерії цінності явищ, об'єктів тощо є вторинними. Індивідуальні риси оцінюються сенсом життя з погляду їхньої придатності реалізації цього сенсу.

Сенс життя та його реалізація є одним із найважливіших факторів, що впливають на задоволеність людини своїм життям. У разі, коли життєвий сенс є, але він не здійснений, людина відчуває дискомфорт.

Життєвий сенс і свідоме регулювання взаємно впливають один на одного. Людина як суб'єкт життя має вироблену систему регулювання свого життя, що складається з життєвих сенсів, планів та цілей. У суб'єкта життя життєвий сенс впливає попри всі сфери усвідомленої саморегуляції [13].

Відповідно досліджень, К. Карпінський пише, що різні цінності формують різні можливості осмислення та стійкість до криз [13].

Життєвий сенс у рамках вітчизняної психології найчастіше вважають системою найважливіших, узагальнених та стабільних цінностей, які задають життю людини спрямованість та спрямованість [26]. Ці цінності мають свою ієрархію. Вони різні як суб'єктивно, так і за своєю спрямованістю: саме життя чи конкретні аспекти цього життя. Всі конкретні цінності життєвого сенсу виходять із базової цінності самого життя, що з'являється раніше за всіх, яка не пов'язана з певним життєвим досвідом. Саме вона визначає подальший розвиток сенсу життя як структури. У зарубіжній психології є схожа тенденція поділу життєвого сенсу на екзистенційний і індивідуальний сенс [13].

Крім цінностей, у цю систему включають цілі та мотиви. Незважаючи на те, що сенс життя індивідуальний, існують типові життєві сенси, що

найчастіше зустрічаються – це сім'я, діти та професія. У цьому людина знаходить свій життєвий сенс, а чи не створює його.

В рамках створення П. Іберсоллом методики вивчення життєвого сенсу з'явилася така класифікація сенсів життя: міжособистісні відносини, служіння, віра, здобуття, зростання, здоров'я, робота, задоволення, різне. У вітчизняній психології при адаптації тієї ж методики були виділені такі сенси життя, як служіння суспільству та людству в цілому, сім'я та діти, трансценденція, робота та успішна діяльність, особистий добробут, саморозвиток та відчуття щастя, процес життя та гармонія [43]. При пізнішому проведенні методики у вибірці виникла така класифікація: саморозвиток, користь, сім'я, рух до Бога, розуміння, досягнення, улюблена робота, процес життя й різне [61].

Дані різних досліджень [2; 5; 52] говорять про взаємозв'язок характеристик людини як суб'єкта свого життя з життєвим змістом. Сенс життя, на думку ряду авторів, відбито у осмисленні людини як розуміння, ставлення до сенсі життя [7; 17; 19]. Деякі автори пишуть про важливу роль рефлексії у становленні сенсу життя [8].

На думку кількох авторів, життєвий сенс у осмисленні представлений насамперед життєвим задумом (також зустрічається термін «життєвий ідеал»). Життєвим задумом є уявлення людини про ідеальний життєвий шлях, який потрібно реалізувати [13]. Саме в такий спосіб життєвий сенс впливає на усвідомлену координацію людської активності.

Дослідження показали, що ранній розвиток здібностей у дітей може зумовити перебіг подальшого життя та формування сенсу життя [38]. Роль також грає і раннє розуміння етики та етичних норм.

У період ранньої дорослості усвідомлення життєвих цілей і завдань набуває особливого характеру [12]. Постає питання про вибір та прийняття важливих для людини цілей свого життя, які допоможуть сформувати життєвий зміст. Для перетворення цілей на життєві цінності потрібна особистісна зрілість [3].

Трансцендентність та непереборність смерті загрожує знищити всю систему сенсів, побудованих на діаметрально протилежній ідеї цінності життя. І все ж таки навіть усвідомлення смертності може допомогти в пошуку особливого сенсу життя, не знищеного смертю. Деяким людям осмислення життя після смерті допомагає адекватніше осенсити своє життя [29].

Отже, свідомістю життя є надання життя сенсу, і навіть ступінь і стійкість спрямованості цей сенс. Сам сенс життя є ієрархічною смисловою системою, що включає в себе цінності, сенси, мотиви та цілі. У цій ієрархії одне значення – головне, інші значення є вторинними.

1.2. Феномен смерті та страх смерті в дослідженнях різних психологічних шкіл

Смерть через свою неминучість викликає у досліджуваних певне ставлення до себе. Б. Ананьєв писав, що саме смерть визначає характер індивідуального життя і становить її основний тон [2]. А. Ленглі стверджував, що багато досліджуваних намагаються витіснити смерть зі своєї осмислення, посилюючи таким чином внутрішню тривогу. Але смерть – це природна подія нашого життя, яке не варто витіснити [21]. С. Рубінштейн вважав, що смерть - це не просто кінець життя, це її результат; саме вона робить життя відповідальним та серйозним процесом; факт її існування перетворює життя на зобов'язання, термін якого може закінчитися будь-якої миті [27].

Існують різні думки історію страху смерті Дж. Арндт писав, що тривога смерті в Середньовіччі придушувалася релігійними та нерелігійними ритуалами. Він також вважав, що зниження віри у покарання після смерті трансформувало страх смерті у бажання зустрітися із загиблими близькими. На думку науковця, страх смерті не відчувався людьми так гостро, як став відчуватися в 16 столітті і пізніше, коли він стає свідомим. Люди насамперед почали боятися бути закопаними живцем.

А. Борет вважав навпаки, що тривога смерті в Середньовіччі була досить сильною, в тому числі і через віру в неминуче покарання [46].

Страх смерті розглядався В. Бехтерєвим, А. Ленглі [21] та В. Франклом [28] як смуток про неправильно прожите життя. В. Бехтерєв писав, що з перемоги над страхом смерті потрібно прожити з користю і бути у постійній готовності померти [5]. А. Ленглі також вважає, що страх смерті виникає через втрачені в численних життєвих ситуаціях можливості; страх смерті ґрунтується на невгамовній потребі в насиченого життя [21]. В. Франкл писав, що страх смерті виникає у людини, коли той нехтує тим, що пропонує життя [28].

Також існувала думка, що страх смерті як страх втрати власності, якої дотримувався Е. Фром. Він заперечував, що страх смерті – це страх закінчення життя. Він вважав, що страх смерті – це, насправді, страх втрати того, що ми маємо: тіло, власність, ідентичність... І єдиний спосіб його зменшити – звільнитися від бажання мати усі його можливі форми [34].

Є й третя думка, якої дотримувалися І. Ялом і Р. Кастенбаум. Вона каже: «страх смерті – це страх перед «ніщо». А. Ленглі, навіть стверджуючи, що страх смерті виникає через втрачені можливості, зазначає, що це лише частина страху смерті. Його глибша частина – страх перед «ніщо» [21]. Дж. Діггорі та Д. Ротман провели опитування на великій вибірці та отримали список страхів, пов'язаних зі страхом смерті. І. Ялом пише з приводу цього дослідження, що страх болю чи посмертного життя є страхом смерті, лише страх особистого зникнення є справжнім страхом смерті [44]. Р. Кастенбаум цитував Ж. Хорона з приводу огляду страхів смерті, де виділяв із трьох страхів справжній страх смерті – страх «припинення буття». Однак деякі вчені, зокрема філософи, говорять про неможливість відокремлення страху небуття від страху вмирання.

З. Фройд говорив, що дитина не знає страху смерті, він чужий йому [32]. З. Фрейд вважав, що тривога і почуття безпорадності дитини пов'язані

зі страхом кастрації. М. Кляйн, судячи зі своєї практики, робить зворотний висновок [15].

І. Ялом вважає, що подолання страху смерті є фундаментальним завданням дитини. У латентній фазі розвитку дитина заперечує існування страху смерті, і з настанням пубертата дитячі механізми заперечення перестають працювати [44].

З. Фройд заперечував, що страх смерті якось пов'язані з іншими страхами. Він хотів відокремити його від страху об'єктів і страху лібідо, тлумачачи його як страх кастрації. Він думав, що страх смерті розгортається між «Я» та «Над-Я» [32]. Страх смерті, на його думку, є протиріччям впевненості несвідомого у своїй безсмертності, або від почуття провини. М. Кляйн ж вважала, що страх смерті є складовою страху перед Супер-Его, являючи собою складову частину страху кастрації [15]. Вона вважала, що страх смерті лежить у корені всіх ідей переслідування та всіх видів тривоги.

О. Фенікел, вивчивши психоаналітичну літературу, дійшов висновку, що немає нормального страху смерті, він лише приховує інші підсвідомі ідеї.

Р. Мей зазначав, що психоаналітики інтерпретують страх смерті як похідний страх, як спрощений варіант «страху кастрації» чи тривоги. Сам же Р. Мей говорив про те, що страх смерті – реакція універсальна, її не можна позбутися [25].

Але не всі психоаналітики були згодні з таким станом. Ф. Ріман писав, що страх смерті обумовлюється страхом змін Страх смерті людини пов'язують із фактом усвідомлення власної смертності [33].

І. Ялом вважає, що страх смерті - це першоджерело тривоги і всі люди переживають його зовсім по-різному [44].

На думку К. Хорні, постійний, яскраво виражений страх померти не може вважатися адекватною реакцією [35]. Страх смерті постійно переслідує нас, але він прихований за допомогою наших захистів, заснованих на запереченні. Якщо ці захисту не спрацьовують, це породжує

клінічні синдроми. І саме усвідомлення власної смертності може бути основою ефективної психотерапії [44].

Смертність людини, на думку Т. Гаврилової, обов'язково входить у лінію життя. А. Токарський вважає, що страх смерті не є інстинктивним страхом, тому що для його виникнення потрібно усвідомити можливість власної смерті [89; 99].

М. Гінзбург та Є. Яковлева вважають, що багато в чому страх смерті визначається саме ставленням до нього [32]. Страх смерті, на думку А. Караяні, є одним із найсильніших механізмів, що формують людську активність [38].

А. Мимрин зазначає, що страх смерті також викликаний непізнаністю самої смерті, її безінформативністю. Символічне дотик до трансцендентного дозволяє послабити тривогу смерті або навіть трансформувати її у почуття умиротворення та прийняття.

Т. Алексеєнко та ін. розглядають три можливі варіанти ситуацій, в яких факт смерті викликає у людини відчуття пригніченості:

- смерть іншого, яка частково є нашою власною соціальною смертю, спричиняє сильну тривогу;
- смерть іншого, яка нагадує нам про нашу власну смерть і викликає, таким чином, трансцендентний страх;
- очікування смерті (у зв'язку з невиліковним та прогресуючим захворюванням), що призводить до психосоматичних захворювань.

А. Холмогорова пише, що страх смерті існує і проявляється у кожній людини. Протягом свого життя людина знаходить способи часткового захисту від страху. При надмірному та жорсткому захисті, зокрема при запереченні страху смерті, є великий ризик розвитку психічних розладів, наприклад, тривожних.

Головними механізмами формування тривоги смерті є:

- безглузде та безцільне життя;

- самотність;
- не опрацьований досвід чужої смерті;
- надконтроль;
- нарцисичні установки.

А. Холмогорова пише, що для подолання тривоги смерті людині потрібно осенсити своє життя і задовольнити потребу спільності з іншими людьми.

У 1986 році завдяки психологам Дж. Грінберг, Т. Пшцінський і Ш. Соломон з'явилася на світ теорія управління страхом смерті. Це соціально-психологічна теорія, що з'явилася на основі даних експериментів та уявлень екзистенціалізму, а також еволюційної психології, психоаналітичного підходу та широкого діапазону різних невеликих психологічних теорій [18].

Теорія управління страхом смерті бере свій початок з теорії продуктивної тривоги смерті антрополога Е. Беккер [47; 48], згідно з якою основна рушійна сила в людині – це боротьба інстинкту самозбереження та розуміння невідворотності смерті. Згідно з теорією управління страхом смерті, люди змушені різними способами захищати себе від цього паралізуючого страху, такими як культура.

Автори теорії вважають, що страх смерті пов'язаний з більшою частиною людської поведінки, спрямованої на захист людини від цього страху. Культура, яка представлена у осмислення індивіда самооцінкою та світоглядом, за допомогою позитивних концепцій створює ілюзію вселенського порядку, сенсу та безсмертя, що допомагає людям не жахатися смерті, домогтися психологічної рівноваги. За допомогою експериментів було показано роль самооцінки, світогляду, а також поведінки, що захищає та посилює самооцінку та світогляд, у захисті від тривоги смерті, була виявлена залежність самооцінки та світогляду від страху смерті. Пізніше до самооцінки та світогляду приєдналася прихильність. Було встановлено, що

думки про смерть активізують захист без негативних емоцій. Внаслідок цього була описана подвійна модель захисту від тривоги смерті, згідно з якою спочатку думки про смерть витісняються та раціоналізуються, а потім будується захист від цих думок шляхом підтримки світогляду та самооцінки [44].

Основні гіпотези теорії управління страхом смерті [69]:

- Якщо самооцінка та світогляд захищають людину від тривоги смерті, то думки про смерть посилюють потребу у самооцінці та світогляді.
- Якщо самооцінка та світогляд захищають людину від тривоги смерті, то зниження самооцінки та ослаблення світогляду спрощують виникнення думок про смерть.
- Якщо самооцінка захищає людину від тривоги, підвищення самооцінки призведе до зниження тривожності і навпаки.

Відповідно до теорії управління страхом смерті, при зіткненні з думками про смерть, індивіда захищають думки про власну безсмертність, у прямому (душа) або непрямому (діти, справи, тощо) вигляді [60], причому другий вид захисту більш ефективний.

З моменту появи теорії було проведено велику кількість досліджень [67]. Найчастіше розглядалися ролі стереотипів у тих страху смерті, і навіть їх негативні наслідки. Було виявлено, що тіло є джерелом думок про смерть [62], що призводить до відмови від сексу [57], розлюднюванню жінок і досліджуваних похилого віку [62], до відмови від походів до лікаря з приводу раку та відмові брати участь у турботі про природу [69]. У випадках посттравматичного стресового розладу були виявлені повторювані думки про смерть, які впливали формування розладів психіки. Також був виявлений стереотип спрямованості на минуле, що призводило до відторгнення абстрактного мистецтва та лихацтва на дорозі. Люди більше грошей витрачають на покупки, це стосується і статусних речей, спотворено

оцінюють чужі групи, набагато гостріше вирішують поставлені завдання у судових та політичних питаннях [68].

Тривога смерті викликає активізацію трьох областей головного мозку: лівої передньої частини поясної звивини, правої мигдалини та правого хвостатого ядра [60], активізація останньої зони підтверджує роль стереотипів у захисті від страху смерті.

Внутрішня самооцінка рятує людину від тривоги смерті краще, ніж зовнішня [57].

Зіткнення зі смертю часто примушує до зміни моделі поведінки, інакше є шанс розвитку посттравматичного стресового розладу чи психічних порушень [64].

Автори теорії пишуть про те, що ефект, пов'язаний з думками про смерть, винятковий і самостійний.

2011 року на основі теорії управління страхом смерті з'явилася теорія руйнування буфера тривожності. Люди з сильними психологічними травмами чи посттравматичним стресовим розладом має місце афективна реакція без захисту від страху смерті.

Теорія управління страхом смерті дала поштовх до появи теорії управління змістом [199; 200]. Основне послання теорії полягає в тому, що найбільш ефективний спосіб захистити себе від тривоги смерті - це зосередитися на тому, щоб жити яскравим, осмисленим життям. Найбільш адекватною реакцією на смерть П. Вонг вважає «нейтральне прийняття» [65].

Р. Баумайстер зазначив, що після думок про смерть несвідомо відбувається зосередження на емоційно приємній інформації. Була також помічена роль саморегуляції боротьби з думками про смерть. При сильному самоконтролі виявлялася низька тривога і набагато менше думок про смерть, а також захист світогляду був слабшим. При цьому такий самоконтроль призводив до втоми.

Цю теорію критикують за такими напрямками:

- критикується ідея виникнення інстинкту самозбереження під час еволюції. Автори теорії відповіли, що поняття інстинкту в їхній теорії узагальнено, до того ж йдеться про людину, яка знає про свою смертність.

- критикується розгляд негативної, а чи не корисної з погляду еволюції, ролі тривоги, до того ж критики пишуть, що паралізуючий страх і кошти від страху смерті було б закріпитися під час еволюції. Автори теорії наголосили, що тривожні розлади яскраво демонструють приклад негативної тривоги. До того ж у теорії йдеться про страх, що виник через усвідомлення власної смертності, а не у разі смертельної небезпеки. Поява в ході еволюції автори пов'язують з поняттям «обміну», відносячи тривогу смерті до еволюційного артефакту.

- одностороння та неправильно інтерпретована роль культури. Критики запропонували ідею коаліцій, у якій управління тривогою смерті – це вторинне прояв механізму пошуку союзників у разі небезпеки. Автори спростовують приписаний їм однобічний погляд, а також вказують на інтерпретацію ними тих явищ, які не можуть бути пояснені з позиції коаліційної психології.

- уявлення про самооцінку відрізняється від існуючих; для самогубців характерніший низький рівень самооцінки, що не узгоджується з теорією управління страхом смерті; М. Лірі провів кілька досліджень та не виявив зв'язку між самооцінкою та страхом смерті; не до кінця досліджено всі аспекти самооцінки, також є сумніви у здатності самооцінки знижувати страх смерті. Поки що ця критика частково залишилася без відповіді, проте Т. Гаврилова пише, що роль самооцінки теоретично управління страхом смерті не заперечує її слабкої здатності захищати від страху смерті, т.к. це особливість будь-якого психологічного захисту, з цієї теми також проводилися дослідження.

- критика дворівневого захисту; критика Р. Вонга, автора теорії управління змістом, який вважає, що сенс є відмінним захистом від страху

смерті, і що прийняття смерті не заважає людині прожити життя осмислено; критикується лише негативний розгляд самої тривоги смерті.

Дослідження показують, що віруючі люди більше бояться смерті, аніж атеїсти [19], і тривога смерті посилюється при поверхневій вірі [15].

Група дослідників [13] провела мета-аналіз, що включив у себе 277 досліджень. На підставі цього мета-аналізу було зроблено низку висновків, наприклад про те, що загроза смерті якісно відрізняється від інших загроз, або про те, що нагадування про смерть найсильніше впливає на ставлення до досліджуваних.

Таким чином, феномен страху смерті неоднозначний, думки на його рахунок розходяться. Він може бути усвідомленням втраченої можливості, страхом втрати власності чи страхом перед небуттям. Тривога смерті завжди «переслідує» людину. Самооцінка, світогляд і прихильність допомагають людям уникати паралізуючого страху смерті. Існує думка, що сенс життя також допомагає справлятися зі страхом смерті.

Висновки до першого розділу

Осмисленістю життя є надання життя сенсу, і навіть ступінь і стійкість спрямованості на цей сенс. Сам сенс життя є ієрархічною смисловою системою, що включає цінності, сенси, мотиви і цілі. У цій ієрархії одне значення - головне, інші значення є вторинними.

Феномен страху смерті неоднозначний, думки дослідників щодо особливостей його формування та прояву розходяться. Він може бути усвідомленням втраченої можливості, страхом втрати власності чи страхом перед небуттям. Тривога смерті завжди «переслідує» людину. Самооцінка, світогляд і прихильність допомагають людям уникати паралізуючого страху смерті. Існує думка, що сенс життя також допомагає справлятися зі страхом смерті.

Зі сказаного вище випливає, що феномен смерті потребує досконалого вивчення через призму ставлення людини до смерті як такої. Усвідомлення

смерті як втрати чи як нормального природнього процесу залежить від психологічного усвідомлення особистості.



РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У СПРИЙНЯТТІ СМЕРТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Індивідуально-психологічні особливості осмислення життя та сприйняття смерті на різних вікових етапах розвитку особистості

Дуже довгий час був психологічних досліджень вікової зрілості, оскільки існувала думка про крайню стабільність цього періоду [34]. Деякі дослідники говорили про те, що після 20 років відбувається ослаблення функції мислення. Однак було помічено, що вроджені здібності та умови разом з освітою та розумовою активністю стримують послаблення психічних функцій [14].

Нові дослідження дозволили сформуванню вікового підходу, у межах якого закладено ідею постійному зміні людини. Цей підхід добре узгоджується з даними фізіології [7].

Дорослість є найтривалішим віковим періодом. Зазвичай її поділяють на ранню, середню та пізню дорослість [11]. Терміни «дорослість» та «зрілість» насправді різні. Під зрілістю частіше розуміють суспільно активний та плідний відрізок життя, пов'язаний із успішним найвищим розвитком особистісної та інтелектуальної сфери [16]. Коли йдеться про зрілість у плані зрілого віку, замість терміну «зрілість» часто пишуть термін «дорослість». Причина у гетерохронності розвитку [31].

Існує безліч різних періодизацій зрілого віку, які мають основу будь-яких досліджень. Найбільш ранній вік ранньої дорослості в них коливається від 17 до 25. Та ж ситуація з термінологією ранньої дорослості, її ще називають «юністю»,

«Молодістю», юність іноді включають у період молодості. Ще ширший розкид мають вікові межі середньої дорослості, початком цього

періоду називають віку від 25 до 40 років. Початком пізньої дорослості називається вік від 60 до 75 років.

Вік від 18 до 25 дехто називає «студентським». У цьому віці зазвичай починається незалежне та самостійне життя, пов'язане з відповідальністю та суспільною активністю [14; 16]. Незалежність нового життя вже більш усвідомлена, конфліктна та афективна [16]. Починається пошук свого місця у різних сферах життя. Зокрема це вибір професії та формування свого оточення, останнє допомагає усвідомити та оцінити своє життя. Часто провалилася спроба вступу до коледжу чи інституту сприймається як катастрофа. Люди у віці осмислюють різні види діяльності як корисні їм, шукають у яких особистісний сенс. На цьому етапі відбувається рефлексія життєвого сенсу та створення плану свого життя.

Цінності людини в ранній дорослості коригуються з урахуванням реальності та задають спрямованість практичної діяльності, змінюються переконання.

Люди віку ранньої дорослості характерна громадська активність у багатьох сферах. Це вік активного формування особистості. Вища з погляду моральності мета надає людині дуже багато сил. Важливими цього віку якостями є практичність, організованість і цілісність, вони допомагають людині під час навчання. Також для цього віку важлива роль мотивації, щоб можна було вирішити велику кількість завдань, у тому числі пов'язаних із сім'єю та роботою [25].

Сфера емоцій у ранній дорослості розвинена та стійка. Саме у ранній дорослості розвиваються батьківські емоції [12].

З приводу цього віку Е. Еріксон [41] писав про завдання ідентичності та близькості. Вирішення першого завдання дозволяє людині керувати своїм життям. Розв'язання другого завдання дає людині як мінімум почуття власної значущості та відчуття реальності [1]. При цьому ця близькість є фундаментом любові [44].

У другій половині цього вікового періоду відбувається переключення із соціальної активності на професійну. Однак можливе перемикання на проблеми близькості, тоді професія починає ігноруватися як цінність. Ставлення до роботи поділяється на поверхнєве та глибинне. Велику роль життя молодій людині грає дружба, особливо дружба у робочому колективі [25].

Цей віковий період пов'язаний не лише з роботою, а й із формуванням сім'ї та народженням дітей. Існує кілька причин укладання шлюбних союзів, але духовна близькість і любов є запорукою щастя майбутньої сім'ї. Дозвільна діяльність часто дозволяє молодій людині реалізовувати невикористаний потенціал.

Вік у діапазоні від 20 до 30 років сприятливий для професійної рефлексії. До 30 років вже формується уявлення про свої можливості у професії, робиться ставка на свої трудові якості [42]. Провідним чинником розвитку у період є трудова діяльність, а головними завданнями стають самовизначення та створення сім'ї. Людина вже реально оцінює свої можливості, свої ролі як працівника, чоловіка (дружини), батька, корегує рівень домагань і життєві цінності, останні часто стають практичнішими. Цей вік - час вікової кризи, пов'язаної з переоцінкою прожитого життя та майбутніх перспектив. Криза впливає і сім'ю, підвищується шанс розлучення [41].

У той час як у чоловіків відбувається спрямованість на професійну діяльність, у жінок в основному розвивається спрямованість на дитину, її народження та виховання.

Д. Левінсон говорить про особистісне дорослішання в рамках чотирьох обставин: знаходження наставника, близькі відносини, співвідношення бажаного з реальністю та наявність професійної кар'єри. Для жінок також важливою обставиною дорослішання є народження та виховання дитини.

Сім'я позитивно впливає якості особистості подружжя, відбувається взаємна корекція цінностей, чорт і поведінки. Найсильнішим впливом має факт появи дитини у ній відбувається перебудова цінностей під нього [42]. Роль батька різко змінює спосіб життя, змушуючи його пристосовуватися до нового життя.

Вік від 30 до 40 пов'язані з підсумовуванням досягнень та його порівняння з планами молодості, постає питання створення чогось, що буде значимо для соціуму [42].

Середній вік, що починається близько 35 років, характеризується як пік життя. Людина на вершині цього піку починає рефлексувати на тему життєвого сенсу, смерті та стислості самого життя, особливо яскраво це виражається у разі хвороби чи смерті родича. Багато хто починає посилено хапатися за останні можливості у досягненнях, задоволеннях тощо.

Цей вік вже пов'язаний з фінансовою самостійністю, а також важливими ролями на роботі, в сім'ї та суспільстві. Для цього віку характерна орієнтація на автономність та відповідальність. Усвідомлення та прийняття відповідальності за себе та своє оточення є важливим кроком на шляху до особистісної зрілості. У середній дорослості йде великий акцент на трудову діяльність у різних сферах і прагнення найвищих результатів.

За Е. Еріксона, в період середньої дорослості людина розвиває почуття збереження роду, що виражається головним чином у інтересі до наступного покоління та його виховання. Також Е. Еріксон пише про конфлікт цього віку: продуктивність проти інертності [42].

У 40–60 років людина набуває багатого життєвого та професійного досвіду; діти стають дорослими та стосунки з ними змінюються, починають носити інший характер; старіють батьки, яким необхідна допомога [25]. І стосовно сім'ї, і стосовно своєї професії людина цього віку відчуває зобов'язання.

В організмі людини починають відбуватися закономірні для цього віку фізіологічні зміни, до яких доводиться пристосовуватися.

Емоційна сфера розвивається нерівномірно. Думки про смерть виникають з більшою інтенсивністю. Емоції стають залежними від успіхів на роботі. Наявність чоловіка, до якого людина відчуває теплі почуття, позитивно впливає на емоційну сферу. Людина в середньому віці починає хотіти негайного виконання своїх потреб. У цьому віці люди більш схильні до стресу, ніж у роки молодості, нерідко страждають від депресії, відчувають самотність [25].

Сприйняття самого себе у цьому віці формується на основі безлічі різних приватних самооцінок, за сприятливих умов ці самооцінки зливаються в єдину.

Працездатність залишається на тому ж рівні і дозволяє зберігати трудову та творчу активність. У цьому віці ще продовжується розвиток здібностей, пов'язаних з професійною та повсякденною діяльністю [42]. Фізіологічні зміни, які можуть негативно вплинути на роботу, компенсуються досвідом [25]. Самоактуалізація відбувається рахунок професії, працювати робиться найбільший упор. На перший план виходять проблеми допомоги дітям, стосунки у сім'ї, з чоловіком, стабілізуються.

Дружба у цьому віці найчастіше компенсує незадоволені найважливіші потреби, такі як налагодження близьких взаємовідносин [42].

Людина в цьому віці відчуває необхідність здійснення ряду завдань, таких як здійснення своїх творчих здібностей, передача своїх знань і досвіду, допомога вирослим дітям та постарілим батькам, внести поправки у свою роботу, зберегти відносини з близькими людьми та виконати всі приготування до власної благополучної та спокійної пенсії.

Все це призводить до обмірковування та рефлексії прожитого життя, сім'ї, роботи, кар'єри та самого себе, своїх ролей, підбиття підсумків. Найчастіше може відбутися зміна основної діяльності, зазвичай це відбувається у зв'язку з різкими змінами життя. За сприятливих умов починає переважати когнітивна сторона самовідносини, тоді як емоційна підпорядковується їй. Самооцінки стають узагальненими, а сприйняття себе

починає включати близьких та знайомих. У разі незадоволеності підведеними підсумками втрачається життєвий зміст і виникає криза середнього віку, негативний вихід із якого пов'язаний з депресивними захворюваннями [42].

Це вік професіонала своєї справи, де часто лежить велика відповідальність за інших досліджуваних. Це впливає ієрархію власних цінностей людини, він починає дивитися багато під іншим кутом. Починає формуватися мудре ставлення досліджуваних.

Це віковий період, коли людина стає зберігачем домашнього вогнища та сімейних традицій [25]. Більшість досліджуваних середнього віку продовжують спілкуватися і допомагати своїм батькам. Сприятливі стосунки з дітьми дозволяють самим батькам розвиватись.

Відхід дітей із батьківського будинку є неприємною подією в житті подружжя, відбувається переоцінка відносин, аж до розлучення. Подружжя починає займатися справами, якими не займалися, будучи батьками. Є дозвілля, якщо вільний час не поглинається додатковою роботою або побутовими проблемами.

Втрата та відхід близьких із життя може призводити до поведінки, що раніше не характерна для даної людини. Існує велика кількість підходів до розвитку особистості у дорослому віці. Тут варто окремо згадати про акмеологію. Це наукове напрям, вивчає індивідуальне розвиток особистості та можливості досягнення у розвитку найвищих показників, тобто – «акме». Акме, як писав О. Бодальов [5], є найвищим рівнем розвитку психологічної зрілості.

О. Бодальов також писав про те, що розвиток у дорослому віці виявляється у посиленні інтелектуальних здібностей, мотивації, можливостей активізувати свої сили, а також у адекватній оцінці себе та своїх можливостей.

Також варто окремо розглянути вікові кризи. Здебільшого вони відбуваються під час або після 20, 30, 40 та 55 років. Час їх прояви,

інтенсивність та тривалість залежать від самої людини та обставин її життя. Криза може з'явитися у відповідь на захворювання чи стресову зовнішню ситуацію. Криза також може бути подвійною (соціальною та віковою) [25].

Незважаючи на те, що популярна модель негативного перебігу кризи, існує думка про неї як про перехід, за певних попередніх зусиль криза переживається легко.

Д. Левінсон [54] за допомогою аналізу численних інтерв'ю визначив основні переходи, пов'язані з переоцінками всіх аспектів життя: 17-22, 28-33, 40-45, 50-55 та 60-65 років.

Г. Шихи провела подібне дослідження із сім'ями. Вона виділила такі вікові кризи:

- 20-22 – криза пов'язана з здобуттям самостійності від батьків;
- близько 30 років – конфлікт між бажаннями та реальністю;
- після 30 років – пов'язаний із проблемами фінансів, житла, кар'єри, соціуму та прийняття себе;
- криза сорокаліття – втрата ідентичності, догляд краси та сил, нові ролі.

Г. Шихи зазначає, що вікові переходи у жінок більшою мірою зав'язані на сім'ї та дітях.

Р. Кесслер та інші дослідники, які розглядали кризу середнього віку, вважають, що ця криза є нетиповою для вікової динаміки, звідси і виникають міфи про неї як про переломний період. Більшість досліджуваних у цей період порівнює успіхи досліджуваних такої самої професії зі своїми успіхами.

Ця криза впливає насамперед на досліджуваних, які уникають рефлексії змін. Ті, хто переживає кризу середнього віку, можуть втратити свій сенс життя. У цей момент єдиною адекватною ситуацією виходом з кризи буде пошук нового життєвого сенсу.

Переступити через кризи середнього віку дозволяє емоційна пластичність і можливість виявляти теплі почуття по відношенню до дітей

та батьків, а також реалістичний і спокійний погляд на цілі життя, на обмеженість майбутнього життя та на своє місце в житті, перегляд життєвих умов, формування нового «Я», Спрямованість на близьких та друзів [42].

На окрему увагу заслуговує пізня зрілість. Великі генетичні та психологічні дослідження показали, що особистісні риси у досліджуваних похилого віку в цілому стабільні і не змінюються, можуть ж змінюватися застосовувані копінг-стратегії та форми психологічних захистів. М. Шахматов писав, що особистісні зміни у досліджуваних похилого віку можуть бути пов'язані з віково-органічними процесами мозку, а прояви акцентуацій рис особистості – це наслідки старечих психозів [36]. Таким чином, люди похилого віку в цілому залишаються такими ж, як і в зрілому віці.

К. Рошак зауважив, що у сфері потреб змінюється лише напрямок у бік уникнення страждань та незалежності та надмірне посилення цих потреб. Для жінок більш характерна потреба у турботі про інших, ніж у незалежності [36].

В. Болтенко висунув модель старіння, засновану на русі по піраміді Маслоу у зворотному напрямку, починаючи від професійної самореалізації [25].

Самооцінка часто не знижується, незважаючи на зниження соціальної та ділової активності. Відбувається це завдяки спрацюванню психологічного захисту та некритичності до себе на ґрунті органічного процесу. Психологічний захист спирається на збереження якості, за рахунок яких літня людина самостверджується. При цьому закладений у них сенс несе емоційне забарвлення [21]. Найчастіше самовідносини будуються на зверненнях до свого минулого [9].

Психічне старіння соціально. Усі проблеми та судження тісно пов'язані з соціумом. М. Шахматов писав: «Вихід на пенсію, самотність, близькість смерті – етапи заключного періоду життя, вони визначають основні лінії психічного життя людини похилого віку» [36].

Припинення професійної діяльності з виходом на пенсію найчастіше призводить до погіршення фізичного та психічного стану як у чоловіків, так і у жінок, хоча жінки краще переносять відхід на пенсію. Винятком є ситуація, коли пенсіонерка покинула сім'ю заради кар'єри. Для чоловіків негативним фактором є не тільки втрата основного виду діяльності, а й почуття втрати авторитету через зниження доходу [25].

Серед психологів існує думка, що старість є «віком поганої адаптації» через серйозні зміни в житті літньої людини, а також через зміни особистості, що часто виявляється [8]. З віком поступово виснажуються запаси психічної адаптаційної енергії. Люди похилого віку важко переносять відмову від старих звичок, без особливого задоволення приймають і використовують нове. Пенсіонер не любить змін і важко до них звикає [17].

При цьому В. Фролькіс писав, що в похилому віці починають з'являтися та зміцнюватися адаптаційно-регулятивні процеси, які спрямовані на збереження пенсіонера як індивіда. І ми можемо спостерігати випадки цілком вдалої соціальної та психологічної адаптації досліджуваних похилого віку, що свідчить про те, що соціально-психологічна адаптація у пенсіонерів – не міф.

Десятиліття перед виходом на пенсію є найкращим часом для адаптації до старості. При цьому адаптацію пенсіонера слід розглядати лише з урахуванням пройденого ним життєвого шляху.

До виходу на пенсію у досліджуваних похилого віку можна спостерігати процес адаптації у вигляді механізмів фізіологічної та психологічної компенсації. Перша є перебудовою функціональної діяльності, друга формує мотиваційні доміанти і спрямованість успішність, починає неадекватно завищуватися самооцінка, що призводить до зайвої збудливості, емоційної нестійкості і, як наслідок, до небажання керівництва тримати в себе літнього працівника. Навіть за умови звернення за трудовою реабілітацією, рано чи пізно настає момент, коли людина похилого віку з певних причин (погіршення здоров'я, звільнення, розумова

або фізична деградація тощо) змушений залишити місце роботи. У цей момент загострюється криза похилого віку. Тут дуже важлива роль соціально-психологічної адаптації пенсіонера [25].

Першим компонентом цього феномена є соціальна адаптація, що розуміється в контексті старості як пристосування досліджуваних похилого віку, які отримали нові вікові якості, до соціуму, а також те, як соціум пристосовує їх до себе [8]. Цей вид адаптації дає людям похилого віку можливість активно включитися в соціальне середовище завдяки засвоєнню повторюваних ситуацій [55], а також він дає можливість приміряти соціальні ролі, наприклад, роль пенсіонера.

І. Кон вважає рольову адаптацію у досліджуваних похилого віку одним із ключових елементів соціальної адаптації, адже саме вона ставить завдання соціалізації перед особистістю пенсіонера.

Було виявлено, що люди похилого віку, які грають більше однієї соціальної ролі, демонстрували високу самооцінку і низький рівень депресії. Також соціальну адаптацію визначають норми та традиції соціуму в цілому та досліджуваних похилого віку в ньому. Чим успішніше і швидше пенсіонери опанують нові стереотипи групи, тим успішнішим буде їх соціальна адаптація [25]. Стереотипи починають прийматися лише тоді, коли пенсіонер ідентифікує себе з групою та усвідомлює себе її членом.

Другим компонентом феномена соціально-психологічної адаптації є психологічна адаптація. Вона характеризується суб'єктивною оцінкою пенсіонера ситуації, у своїй ця оцінка має прямий зв'язок із провідними мотивами особистості пенсіонера [67]. У літньому віці формується активна життєва позиція, пов'язана з переглядом та переоцінкою цінностей, установок та власного старіння. Р. Яцемирська зазначає, що головним показником адаптації є прийняття старіння за нормальне явище, а вихід на пенсію – за заслужений відпочинок після багатьох років роботи. Мірою адаптації є активність, що можна порівняти з можливостями пенсіонера, та

вміння заповнити вільний час діяльністю. Активність має бути порівнянна з можливостями людини [25].

Ряд авторів присвятив свої роботи пошуку способів адаптації досліджуваних похилого віку до свого стану і статусу. Д. Бромлей виділила кілька типів пристосування до старості:

- конструктивна установка (врівноважений, спокійний, критичний);
- встановлення залежності (пасивність та схильність до залежності від інших);
- захисна установка («психологічна броня», манірні, уникають виявляти власну думку);
- встановлення ворожості (агресивність, недовірливість, запальність);
- встановлення ворожості на себе (особи з негативним життєвим балансом).

К. Роцак, вивчивши потрібні сфери літніх досліджуваних, виділив такі типи старіння:

- конструктивний
- захисний
- агресивно-активний
- пасивний

А. Качкін створив типологію щодо здорових досліджуваних похилого віку залежно від головних інтересів:

- сімейний
- самотній
- творчий
- соціальний
- політичний
- релігійний
- згасаючий
- хворий

Вирізняють дві стратегії адаптації до старості:

- збереження себе як індивіда (урізання соціальних зв'язків, зниження контролю та чутливості, орієнтованість на минуле).
- збереження себе як особистості (збереження соціальних зв'язків, прийняття старості, відсутність суттєвої зміни особистості, орієнтованість на сьогодні) [25].

Обидва варіанти старіння підпорядковуються законам адаптації, але забезпечують різну якість життя і навіть його тривалість [38].

Ф. Гізе виділяє такі типи старості:

- заперечення старості
- визнання настання старості
- ухиляння від теми старості шляхом занурення у спогади.

І. Кон виділяє інші види старості:

- активне та творче проведення часу
- час проведення часу, на які раніше не було часу
- витрата сил на сім'ю
- турбота про здоров'я.

І. Кон також виділяє негативні типи розвитку:

- агресивні, незадоволені, які критикують
- розчаровані в собі та власному житті.

Цікаво, що творчі особистості, які ведуть свій активний спосіб життя й у старості, можуть бути незадоволені вичерпаністю «наміченої раніше життєвої програми, розбіжність між масштабністю творчого дару і вельми неповною реалізацією в результатах діяльності» [25].

Найпотужнішим психологічним чинником адаптації є визнання та прийняття своєї старості [10].

М. Шахматов також писав, що прийняття своєї старості як похідне активного розумового процесу є адекватним варіантом психічного старіння [36].

Успішно проходять адаптацію люди, що самоактуалізувалися, які знайшли свою мету в житті, якщо вони можуть продовжувати займатися нею

і в літньому віці. Е. Еріксон вважав, що Я-концепцією в старості рухає прагнення людини до інтегації минулого, сьогодення та майбутнього, а також розуміння зв'язків між подіями в житті людини, і чим більше вік, тим бажаніше вироблення цілісного погляду на своє життя. При цьому Е. Еріксон зазначав, що ті, хто проскочили перші чотири кризові етапи легко, не в змозі співвідносити власні можливості та домагання, а люди, які пройшли кризи важко, зможуть легше подолати останні кризи життя [42].

Вінцем успішного життя Е. Еріксон називав стан мудрості, суть якої – у високій адаптивності.

До умов, що сприяють особистості ефективно інтегрувати своє життя, належать: успішне вирішення нормативних криз і конфліктів, вироблення адаптивних особистісних властивостей, вміння отримувати корисні уроки з невдач, здатність накопичувати енергетичний потенціал усіх пройдених стадій [42].

Також успішна адаптація характерна для досліджуваних, які вклали свої старання та зусилля в інших. Причина в тому, що наша самооцінка ґрунтується на думках інших досліджуваних, тому визнання іншими факту впливу на них з нашого боку має велике значення для нас. При цьому ми, у певному сенсі, обезсмертуємо себе цим вчинком.

Багато пенсіонерів продовжують займатися трудовою діяльністю, які рухаються одночасно матеріальними та соціальними мотивами. Середній стаж пенсіонерів, які продовжують свою професійну діяльність, зазвичай укладається у перше п'ятиріччя. У досліджуваних похилого віку, які займаються трудовою діяльністю, було виявлено наростання догматизму і консерватизму в судженнях [25].

Розширення та поглиблення спілкування стає неодмінною умовою соціалізації у цьому віці.

Є кілька способів зняття емоційної напруги та підвищення соціально-психологічної адаптації. Це, наприклад, спілкування з природою - люди, які

часто проводять час на природі, не бояться самотності, спокійніші і менш депресивні.

Інтерес до ігрової та навчальної діяльності не слабшає, люди похилого віку лише відвикають від усього цього [49]. У цьому діяльність грає величезну роль соціалізації особистості пенсіонера. Хобі, особливо захоплення мистецтвом, створюють смислообразуючий мотив, який змінюється під час кризи похилого віку і схильний до динаміці, що надає стійкості адаптаційному процесу загалом. Через творчість реалізується соціальна активність досліджуваних похилого віку, формується коло спілкування з людьми з тими ж інтересами. Вважає, що з допомогою творчості старість поступиться місцем зрілості [10].

Не менш важлива і тимчасова перспектива, у літньої людини має бути орієнтація на майбутнє, яка знижуватиме дію страху смерті чи депресії [55].

Неадекватними є такі варіанти адаптації, як регресія, ізоляція чи бунт, які тягнуть у себе відчуття незадоволеності життям і викликає акцентуації особистісних рис.

Е. Еріксон виділив умови формування неповноцінних у морально-духовному плані особистостей: почуття безжалісності; недовіра до світу та відчуження від досліджуваних; неприйняття близьких; відсутність потреби піклуватися про інших тощо [42].

У разі обрання людьми похилого віку стратегії «замкнутого контуру», можна відзначити у них яскраве зниження соціального інтересу, прояв заклопотаності, зниження інтересів, егоцентризм, слабкий емоційний контроль, дратівливість, почуття власної неповноцінності, депресія без скарг і, як наслідок, прагнення до смерті [38].

При цьому проблема суїциду тут стоїть навіть гостріше, ніж у підлітків. Причин безліч: кризи міжособистісних відносин, зниження самооцінки, втрата сенсу в житті та будь-якої перспективи. У досліджуваних знаменитих причиною може виступати нездатність змиритися зі своїм «згасанням» [36].

Таким чином, у період ранньої дорослості починається самостійне життя, пов'язане з відповідальністю, громадською активністю, формуванням оточення, вибором професії. Люди у цьому віці осмислюють життя та план життя. Пізніше відбувається переключення з суспільної активності на професійну, постає питання про формування сім'ї, народження дитини. Людина вже реально оцінює свої можливості та ролі, відбувається корекція цінностей та домагань. Перехід до віку середньої дорослості пов'язані з підсумовуванням досягнень та його порівняння з планами молодості.

Вік середньої дорослості зачіпає пік життя, коли людина осмислює життя, його стислість, і навіть смерть. Багато хто починає посилено хапатися за останні можливості. Людина набуває багатого життєвого та професійного досвіду. Йому доводиться пристосовуватися до фізіологічних змін. Сприйняття самого себе у цьому віці формується на основі безлічі різних приватних самооцінок, за сприятливих умов ці самооцінки зливаються в єдину. Перед людиною постає низка завдань, які потрібно вирішити до пенсії. І тому віку може бути характерний найвищий рівень розвитку психологічної зрілості.

Рання та середня дорослість проходять через низку вікових криз, від виходу з них залежатиме подальший добробут людини.

Особа літньої людини практично не змінюється за відсутності органічних захворювань чи психозів. Літня людина, яка займає активну позицію в соціумі, визнала свою старість і змирилася з нею, а також прагне зберегти себе як особистість, зможе краще адаптуватися до навколишнього середовища і щасливо прожити залишок життя збереженим. Пенсіонер, який вибрав пасивний шлях виживання, який не приймає своєї старості, приречений на болісне доживання.

2.2. Опис діагностичних інструментів та процедури емпіричного дослідження

У світі, що визначається неспокоєм, конфліктами та трагедіями, питання сприйняття смерті набуває особливої актуальності. Війни, незалежно від епохи, стають випробуванням не лише для фізичної, але й для психологічної стійкості особистості. У цьому контексті, експериментальне вивчення індивідуально-психологічних властивостей стає ключовим аспектом розуміння того, як особистість сприймає смерть під час воєнного конфлікту на різних етапах розвитку.

Емпіричне дослідження спрямоване на аналіз та розуміння того, як особистість реагує на небезпеку та втрату в контексті воєнного конфлікту. Дослідження охоплює різні етапи вікового розвитку, розглядаючи особливості сприйняття смерті та їх вплив на психічне становище.

Через призму психологічного дослідження та аналізу індивідуальних особливостей, ця робота прагне розкрити та висвітлити ті аспекти людської природи, які допоможуть краще розуміти, як індивід взаємодіє із своєю власною смертю та смертю оточуючих в умовах військового конфлікту, а також як осмислення життя допомагаю впоратись зі страхом смерті.

Мета нашого дослідження полягає в розкритті індивідуально-психологічних факторів, на різних вікових етапах розвитку особистості, які впливають на сприйняття смерті в умовах війни, і вивченні їхнього впливу на психічне благополуччя та адаптацію особистості, а також створенні практичних рекомендацій для «згладжування» деструктивного впливу пережитого досвіду після травматичних подій війни.

Завдання емпіричного дослідження

-Провести дослідження психологічних особливостей індивідів, які впливають на їхнє сприйняття та реакцію на смерть під час війни.

-Розглянути феномени страху смерті та осмислення життя, їх взаємозв'язок.

-Проаналізувати відмінності феноменів осмислення життя та страху смерті з низкою інших факторів як індивідуальних, так і соціальних.

-Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто пережив воєнні події.

Зазначені аспекти дослідження є актуальними та важливими для вдосконалення психологічної допомоги в умовах війни та сприяють подальшому розвитку наукового підходу до вивчення індивідуально-психологічних аспектів сприйняття смерті.

База та контингент дослідження. Експериментальне дослідження було проведено на базі Благодійного фонду «Рокада» (м. Рівне), що займається наданням допомоги для внутрішньо переміщених осіб. До участі у дослідженні було залучено 89 осіб різного віку та статі (33 респонденти (15 – чоловіків, 18 – жінок) – віком 21-25 років; 32 респонденти (17 – чоловіків, 15 – жінок) – віком від 30 до 40 років; 24 респонденти (10 – чоловіків, 14 – жінок) – віком від 60 до 70 років), освіти, професії.

У відповідності з об'єктом та предметом дослідження, а також окресленими завданнями, для реалізації мети емпіричного дослідження було використано наступні методи емпіричного дослідження, зокрема відповідний психодіагностичний інструментарій:

Методика «Системи життєвих сенсів», розроблена В. Котляковим, є інструментом для вивчення індивідуальних життєвих сенсів, тобто особистісних значущих орієнтирів і цінностей. Основною ідеєю методики є те, що життєві сенси визначають сприйняття та реакції людини на різні події, включаючи такі стресові ситуації, як війна та сприйняття смерті. Методика дозволяє докладно вивчати особистісні орієнтири та цінності, що є особливо важливим для розуміння впливу індивідуально-психологічних властивостей на сприйняття смерті в умовах війни. Крім цього, методика дозволяє враховувати не лише емоційний аспект, а й когнітивні та поведінкові реакції особистості на військові події та сприйняття смерті.

Перевагою методики є її високий ступінь індивідуалізації – застосування методики дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожної особи, що є важливим у вивченні відмінностей в реакціях та способах протидії стресу. Методика дозволяє взяти до уваги комплексність системи життєвих сенсів, що сприяє глибшому розумінню впливу цих сенсів на психічний стан та сприйняття смерті. Використання даної методики уможливорює порівняльний аналіз різних груп осіб, що може допомогти виявити певні закономірності та взаємозв'язки.

Оскільки методика фокусується на життєвих сенсах, які можуть бути суттєво змінені внаслідок воєнних переживань, вона є доречною для дослідження впливу військових подій на особистість. Вивчення системи життєвих сенсів дозволяє отримати інформацію, яка може бути практично використана для психологічної підтримки та розробки програм реабілітації для осіб, що пережили військові конфлікти.

Методика «Системи життєвих сенсів» включає 24 твердження, що пропонують досліджуваному продовжити фразу: «Сенс мого життя полягає в тому ...». Дані твердження потрібно проранжувати в таблиці від 1-го до 8-го місця, по три твердження на кожне з місць, залежно від їхньої цінності для випробуваного. Усі твердження поділяються на 8 категорій сенсів життя:

- Гедоністичні (3 пункти) – базуються на необхідності отримувати задоволення від життя, бути щасливим, насолоджуватися всією різноманітністю доступних людині емоцій та відчуттів.

- Статусні (3 пункти) – базуються на необхідності займати високе становище у суспільстві, активно будувати кар'єру, досягати успіху та визнання в очах оточуючих.

- Комунікативні (3 пункти) – базуються на необхідності спілкуватися з іншими людьми, переживати емоції, пов'язані зі спілкуванням, відчувати свою потребу та причетність до життя інших досліджуваних.

- Сімейні (3 пункти) – базуються на необхідності дбати про членів своєї сім'ї, жити заради неї, передавати все найкраще власним дітям, брати участь у долі рідних та близьких досліджуваних.

- Екзистенційні (3 пункти) – базуються на необхідності надавати цінності самому проживання життя, мати свободу вибору, відчувати кохання у всіх його проявах.

- Когнітивні (3 пункти) – базуються на необхідності пізнавати життя, розбиратися в протиріччях навколишнього світу та власної особистості, шукати сенс та причини того, що відбувається.

- Альтруїстичні (3 пункти) – базуються на необхідності безкорисливо допомагати іншим людям, сприяти, робити добро, служити спільному благу, нехтуючи власною вигодою.

- Самореалізація (3 пункти) – базуються на необхідності виконати своє призначення, реалізувати всі свої здібності та можливості, удосконалити свою особистість та стосунки з навколишнім світом.

У цьому дослідженні методика дозволяє визначити ієрархію життєвих сенсів у досліджуваних.

Тест «Тест сенсожиттєвих орієнтацій», розроблений та адаптований Д. Леонтьєвим. Методика дозволяє враховувати індивідуальні особливості сенсожиттєвих орієнтацій кожної особистості, що важливо при вивченні впливу сприйняття смерті, у тому числі під час війни. Тест охоплює різні аспекти сенсозначущих орієнтацій, що дозволяє провести комплексний аналіз впливу індивідуально-психологічних властивостей на сприйняття смерті, та надає можливість провести диференційований аналіз різних аспектів сенсів життя, що дозволяє виявити різноманітні взаємозв'язки та особистісні властивості, які можуть впливати на сприйняття смерті під час війни.

Тест являє собою адаптовану версію тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо та Л. Махоліка. Тест був створений на основі

теорії прагнення до сенсу та логотерапії В. Франкла і мав на меті емпіричну валідацію певних її уявлень, зокрема уявлення про екзистенційний вакуум і ноогенні неврози, які зводяться до того, що невдача в пошуку людиною сенсу свого життя (екзистенційна) фрустрація і відчуття втрати сенсу (екзистенційний вакуум) є причиною даних неврозів. На самому початку автори прагнули показати, що методика вимірює саме ступінь «екзистенційного вакууму» у термінах В. Франкла, що цей «вакуум» характерний для психічно хворих і не є тотожним просто психічній патології. Мета у житті, яку визначає методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значущості життя.

Шкали методики:

- Цілі в житті (6 пунктів) – наявність або відсутність цілей у майбутньому
- Процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя (6 пунктів) – наскільки процес життя сприймається цікавим, емоційно насиченим та наповненим змістом.
- Результативність життя, або задоволеність самореалізацією (6 пунктів) – оцінка продуктивності та свідомості прожитого життя.
- Локус контролю - Я (Я - господар життя) (4 пункти) - оцінка власного внеску в управління власним життям.
- Локус контролю - життя, або керованість життя (6 пунктів) - оцінка переконань про свідомість в управлінні власним життям.

Дана методика в контексті дослідження необхідна для дослідження життєвих цілей, рівня свідомості життя та сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних.

Опитувальник «Шкала екзистенції», розроблений А. Ленглі на основі власної екзистенційно-аналітичної теорії. Методика спрямована на дослідження екзистенційних аспектів особистості, що дозволяє провести глибокий аналіз психологічних реакцій особистості на екзистенційні

питання, включаючи смерть. Використання даної шкали дозволяє аналізувати взаємозв'язки між індивідуальними особливостями особистості та сприйняттям смерті в умовах військового конфлікту. Опитувальник дозволяє враховувати індивідуальні особливості екзистенційних переживань, що важливо для розуміння різноманітності сприйняття смерті залежно від віку.

Методика є особистісним опитувальником, що використовується для виміру екзистенційної виконаності, якості життя особистості, пов'язаного з відчуттям наповненості життя певним змістом. Опитувальник вимірює відчуття екзистенційної виконаності. Екзистенційна виконаність - поняття, яке створив В. Франкл для опису якості життя людини на протиположності звичному поняттю щастя. Опитувальник складається з 46 пунктів, 4 основних шкал, 2 факторів особистості та одного сумарного показника - суб'єктивно пережита міра виконаності. Кожен пункт оцінюється за шестибальною шкалою.

- Самодистанціювання (8 пунктів) – діагностує здатність людини відійти на дистанцію по відношенню до самої себе.
- Самотрансценденція (14 пунктів) – діагностує здатність людини торкатися ціннісних підстав світу і сприймати власну внутрішню торкнутися у цьому відчутті.
- Свобода (11 пунктів) – діагностує здатність знаходити реальні можливості дії, створювати з них ієрархію відповідно до їхньої цінності і таким чином приходити до персонально обґрунтованого рішення.
- Відповідальність (13 пунктів) – діагностує здатність доводити до кінця рішення, ухвалені на підставі особистих цінностей.
- Персональність (22 пункти) – діагностує когнітивну та емоційну доступність людини для себе та для світу.

- Екзистенційність (24 пункти) – діагностує здатність орієнтуватися в цьому світі, приходити до рішень та відповідально втілювати їх у життя, змінюючи її на краще.

- Виконаність (46 пунктів) – діагностує здатність справлятися із самим собою та зі світом і може піти на внутрішні та зовнішні вимоги та пропозиції, співвідносячи їх із власними цінностями.

У цьому дослідженні методика дозволяє досліджувати свідомість у житті досліджуваних та базові основи наповненості життя змістом.

Опитувальник «Страх особистої смерті» (V. Florian, S. Kravetz).

Опитувальник дозволяє зосередитися саме на страху перед особистою смертю, що може бути ключовим аспектом у контексті впливу воєнних подій на сприйняття смерті, а також враховувати індивідуальні відмінності в страху перед смертю, що важливо для розуміння різноманітності реакцій осіб. Використання даної методики дозволяє отримати діагностичні дані, які можуть бути корисні для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки.

Опитувальник містить 31 твердження, яке є продовженням пропозиції: «Смерть лякає мене, тому що...», пункти оцінюють за 7-бальною шкалою Лайкерта. Методика вивчає конкретні причини страху смерті в людини, що його лякає у смерті. У методиці виділяються три категорії: внутрішньоособистісний, міжособистісний, надособистісний. Дані категорії поділяються на шкали:

- Наслідки особистості (8 пунктів) – оцінює страх втрати особистості, втрати власного Я.
- Наслідки тіла (5 пунктів) – оцінює страх втрати власного тіла.
- Наслідки для особистих прагнень (7 пунктів) – оцінює страх упущених можливостей.
- Трансцендентні наслідки (4 пункти) – оцінює страх перед невідомим, страх перед потойбічним життям.

- Наслідки для близьких (4 пункти) – оцінює страх за близьких після смерті людини.
- Страх забуття (3 пункти) – оцінює страх бути забутим.

Ця методика у дослідженні дозволяє досліджувати страх смерті у досліджуваних.

Процедура проведення дослідження. Перед дослідженням досліджувані у віці ранньої та середньої дорослості заповнювали анкету з інструкціями до всього дослідження в цілому, що включає мотивувальну частину. Ця частина анкети написана як звернення до випробуваного, вона розрахована на виклик інтересу до дослідження, приховування справжніх цілей дослідження і гарантує конфіденційність. Потім досліджувані починали проходити методики в такому порядку: методика «Системи життєвих сенсів», потім тест «Тест сенсожиттєвих орієнтацій», після нього вони заповнювали особистісний опитувальник «Шкала екзистенції», а потім особистісний опитувальник «Страх особистої смерті». Досліджувані у віці пізньої зрілості проходили лише дві методики: спочатку вони заповнювали тест «Тест смисложиттєвих орієнтацій», та був – особистісний опитувальник «Страх особистої смерті». Це пов'язано з тим, що люди похилого віку швидко втомлюються, зокрема це відноситься до складних методик на кшталт СЖО, у зв'язку з чим вони можуть проявляти агресивність, небажання відповідати на деякі питання або заповнюють методики навмання, що могло б призвести до отримання недостовірних даних. Ми врахували цей ризик під час проведення дослідження.

Методи статистичної обробки даних: коефіцієнт кореляції р-Спірмена та критерій Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок та критерій Краскала-Уолліса для трьох незалежних вибірок. Для статистичної обробки використано статистичний пакет програм IBM SPSS Statistics 23, а для графічної побудови отриманих результатів пакет програм Microsoft 365 (Excel).

Висновки до другого розділу

У період ранньої дорослості починається самостійне життя, пов'язане з відповідальністю, громадською активністю, формуванням оточення, вибором професії. Особистість у цьому віці осмислюють життя та план життя. Пізніше відбувається переключення з суспільної активності на професійну, постає питання про формування сім'ї, народження дитини. Особистість об'єктивно оцінює свої можливості та ролі, відбувається корекція цінностей та домагань. Перехід до віку середньої дорослості пов'язаний із підведенням підсумків життя та досягнень, їх порівнянням з планами, складеними в період молодості.

Вік середньої дорослості зачіпає пік життя, коли людина осмислює життя, його стислість, і навіть смерть. Особистість набуває життєвого та професійного досвіду. Їй доводиться пристосовуватися до фізіологічних змін. Перед особистістю постає низка завдань, які потрібно вирішити до пенсії. І тому віку може бути характерний найвищий рівень розвитку психологічної зрілості. Рання та середня дорослість проходять через низку вікових криз, від виходу з них залежатиме подальший добробут особистості.

Особистість людини похилого віку практично не змінюється за відсутності органічних захворювань або психозів. Літня людина, яка займає активну позицію в соціумі, визнала свою старість і змирилася з нею, а також прагне зберегти себе як особистість, зможе краще адаптуватися до навколишнього середовища і щасливо прожити залишок життя збереженим. Пенсіонер, який вибрав пасивний шлях виживання, який не приймає своєї старості, приречений на болісне доживання.

Зі сказаного вище випливає, що рівні осмислення життя і страху смерті мають відмінності на різних вікових періодах. Можливо, що осмислення життя допомагає долати страх смерті. Це твердження вимагає більш глибокого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 3. СПРИЙНЯТТЯ СМЕРТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ НА РІЗНИХ ВІКОВИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ

3.1. Інтерпретація емпіричних даних сприйняття смерті та осмислення життя під час війни на різних вікових етапах розвитку особистості

Ми провели дослідження за допомогою бесіди, анкети, двох опитувальних методик та двох тестів на вибірці досліджуваних у віці ранньої та середньої дорослості, а також ми провели дослідження за допомогою бесіди, опитувальної методики та тесту на вибірці досліджуваних у віці пізньої дорослості, отримані результати були підраховані, проаналізовані та інтерпретовані.

Для пошуку взаємозв'язків між змінними, що вивчаються, ми провели кореляційне дослідження даних, отриманих від досліджуваних ранньої, середньої та пізньої зрілості, за коефіцієнтом Спірмена (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Кореляційний зв'язок між показниками осмислення життя та страху смерті серед досліджуваних досліджуваних ранньої, середньої та пізньої зрілості

Змінні	Коефіцієнт кореляції
«Загальний показник осмислення життя» і «Страх забуття»	-,232*
«Цілі в житті» та «Наслідки для особистих прагнень»	,236*
«Цілі в житті» і «Наслідки для близьких»	,221*
«Цілі в житті» і «Страх забуття»	-,296**
«Процес життя» і «Страх смерті»	,216*

«Процес життєдіяльності» і «Наслідки для організму»	,252*
«Процес життя» і «Наслідки для особистих прагнень»	,223*
«Результативність життя» та «Страх забуття»	-,244*
«Локус самоконтролю» і «Страх забуття»	-,248*
«Локус контролю життя» і «Страх забуття»	-,222*

Примітка: * $p < 0,05$, $p < 0,01$.

Також для пошуку взаємозв'язків між змінними, що вивчаються, ми провели кореляційне дослідження даних, отриманих від досліджуваних ранньої та середньої зрілості, за коефіцієнтом Спірмена (див. табл. 2.2.).

Слід зазначити, що високі бали методики СЖО відповідають низьким показникам і навпаки. З цього випливає, що прямі кореляції шкал цієї методики з іншими шкалами насправді будуть зворотними кореляціями і навпаки. Подібні кореляції підкреслені в таблицях.

Таблиця 2.2.

Кореляційний зв'язок між показниками осмислення життя та страху смерті серед досліджуваних досліджуваних ранньої та середньої зрілості

Змінні	Коефіцієнт кореляції
«Альтруїстичні мотиви» і «Загальний показник осмислення»	<u>-,250*</u>
«Альтруїстичні мотиви» і «Цілі в житті»	<u>-,246*</u>
«Альтруїстичні мотиви» і «Процес життя»	<u>-,259*</u>
«Альтруїстичні мотиви» і «Локус контролю-Я»	<u>-,252*</u>
«Гедоністичні мотиви» і «Загальний показник осмислення»	<u>,306*</u>
«Гедоністичні мотиви» та «Цілі в житті»	<u>,394**</u>
«Гедоністичні мотиви» і «Процес життя»	<u>,307*</u>
«Гедоністичні мотиви» та «Життєва ефективність»	<u>,270*</u>

«Гедоністичні мотиви» та «Локус контролю-Я»	<u>,253*</u>
«Статусні мотиви» та «Загальний показник осмислення»	<u>,384**</u>
«Статусні мотиви» і «Цілі в житті»	<u>,314*</u>
«Статусні мотиви» і «Процес життя»	<u>,445**</u>
«Статусні мотиви» та «Життєва ефективність»	<u>,396**</u>
«Статусні мотиви» і «Локус контролю життя»	<u>,361**</u>
«Мотиви сім'ї» та «Загальний показник осмислення»	<u>-,319**</u>
«Мотиви сім'ї» і «Цілі в житті»	<u>-,391**</u>
«Мотиви сім'ї» і «Процес життя»	<u>-,319**</u>
«Мотиви сім'ї» та «Життєва ефективність»	<u>-,357**</u>
«Мотиви сім'ї» та «Локус контролю-Я»	<u>-,283*</u>
«Гедоністичні мотиви» і «Особистість»	<u>,247*</u>
«Статусні мотиви» та «Самодистанціювання»	<u>,398**</u>
«Статусні мотиви» і «Самотрансцендентність»	<u>,332**</u>
«Статусні мотиви» і «Особистість»	<u>,390**</u>
«Статусні значення» та «Виконання»	<u>,321**</u>
«Мотиви сім'ї» та «Самодистанціювання»	<u>-,351**</u>
«Мотиви сім'ї» і «Самотрансцендентність»	<u>-,314*</u>
«Мотиви сім'ї» і «Свобода»	<u>-,303*</u>
«Мотиви сім'ї» і «Відповідальність»	<u>-,307*</u>
«Мотиви сім'ї» і «Особистість»	<u>-,376**</u>
«Мотиви сім'ї» та «Екзистенціальність»	<u>-,315*</u>
«Мотиви сім'ї» і «Самореалізація»	<u>-,363**</u>
«Мотиви самореалізації» та «Наслідки для організму»	<u>,339**</u>
«Мотиви сім'ї» та «Наслідки для близьких»	<u>-,390**</u>
«Загальний показник осмислення» і «Самодистанціювання»	<u>,410**</u>
«Загальний показник осмислення» і «Самотрансцендентність»	<u>,712**</u>
«Загальний показник осмислення» і «Свобода»	<u>,581**</u>
«Загальний показник осмислення» і «Відповідальність»	<u>,504**</u>

«Загальний показник осмислення» і «Особистість»	<u>,634**</u>
«Загальний показник осмислення» і «Екзистенціальність»	<u>,571**</u>
«Загальний показник осмислення» і «Виконання»	<u>,649**</u>
«Цілі в житті» та «Самодистанціювання»	<u>,319**</u>
«Цілі в житті» і «Самотрансцендентність»	<u>,644**</u>
«Цілі в житті» і «Свобода»	<u>,495**</u>
«Цілі в житті» і «Відповідальність»	<u>,455**</u>
«Цілі в житті» і «Особистість»	<u>,543**</u>
«Цілі в житті» та «Екзистенціальність»	<u>,499**</u>
«Цілі в житті» та «Виконання»	<u>,559**</u>
«Процес життя» та «Самодистанціювання»	<u>,452**</u>
«Процес життя» і «Самотрансцендентність»	<u>,691**</u>
«Процес життя» і «Свобода»	<u>,587**</u>
«Процес життя» і «Відповідальність»	<u>,531**</u>
«Процес життя» і «Особистість»	<u>,635**</u>
«Процес життя» і «Екзистенціальність»	<u>,587**</u>
«Процес життя» і «Реалізація»	<u>,666**</u>
«Життєві наслідки» та «Самодистанціювання»	<u>,465**</u>
«Життєва ефективність» і «Самотрансцендентність»	<u>,713**</u>
«Життєва ефективність» і «Свобода»	<u>,559**</u>
«Життєві показники» та «Відповідальність»	<u>,540**</u>
«Життєва ефективність» і «Особистість»	<u>,660**</u>
«Життєва ефективність» та «Екзистенціальність»	<u>,575**</u>
«Життєва ефективність» і «Самореалізація»	<u>,660**</u>
«Локус контролю-Я» та «Самодистанціювання»	<u>,349**</u>
«Локус контролю-Я» і «Самотрансцендентність»	<u>,653**</u>
«Локус контролю-І» і «Свобода»	<u>,512**</u>
«Локус контролю-І» та «Відповідальність»	<u>,430**</u>
«Локус контролю-Я» і «Особистість»	<u>,566**</u>

«Локус контролю-Я» і «Екзистенціальність»	<u>,493**</u>
«Локус Контролю-І» та «Виконання»	<u>,563**</u>
«Локус контролю-життя» та «Самодистанціювання»	<u>,351**</u>
«Локус контролю-життя» і «Самотрансцендентність»	<u>,673**</u>
«Локус контролю-життя» і «Свобода»	<u>,530**</u>
«Локус контролю-життя» і «Відповідальність»	<u>,488**</u>
«Локус контролю-життя» і «Особистість»	<u>,584**</u>
«Локус контролю-життя» та «Екзистенціальність»	<u>,533**</u>
«Локус контролю-життя» і «Реалізація»	<u>,600**</u>
«Відповідальність» і «Страх забуття»	<u>-,253*</u>
«Екзистенціальність» і «Страх забуття»	<u>-,248*</u>

Примітка: * $p < 0,05$, $p < 0,01$.

Ми проаналізували результати, отримані від досліджуваних ранньої, середньої та пізньої зрілості, щодо різниці між чоловічою та жіночою вибірками (див. табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Критерій Манна-Уїтні між показниками осмислення життя та страху смерті серед досліджуваних досліджуваних ранньої, середньої та пізньої зрілості (різниця жіночої та чоловічої вибірки)

Змінна	Значення U	Рівень значимості	Середній ранг (жінки)	Середній ранг (чоловіки)
Страх забуття	1287,000	,013	38,62	52,14

Ми проаналізували результати, отримані від досліджуваних ранньої, та середньої зрілості, щодо різниці між чоловічою та жіночою вибірками (див. табл. 2.4.).

Слід зазначити, що високі бали методики СЖО відповідають низьким показникам і навпаки. З цього випливає, що отримані за допомогою непараметричних критеріїв відмінності слід трактувати діаметрально протилежно. Середні ранги даних змінних підкреслені в таблицях.

Таблиця 2.4.

Критерій Манна-Уїтні між показниками осмислення життя та страху смерті серед досліджуваних досліджуваних ранньої та середньої зрілості (різниця жіночої та чоловічої вибірки)

Змінна	Значення U	Рівень значимості	Середній ранг (жінки)	Середній ранг (чоловіки)
Гедоністичні мотиви	678,500	,048	<u>28,44</u>	<u>37,70</u>
Мотиви сім'ї	311,500	,004	<u>39,56</u>	<u>26,23</u>
Страх забуття	719,000	,011	27,21	38,97

Ми проаналізували результати, отримані від досліджуваних ранньої, середньої та пізньої зрілості, щодо різниці між різними віками (див. табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Критерій Краскала-Уолліса між показниками осмислення життя та страху смерті серед досліджуваних досліджуваних ранньої, середньої та пізньої зрілості

Змінна	Статистика критерію	Рівень значущості	Середній ранг за ранньою зрілістю	Середній ранг за середньою зрілістю	Середній віковий ранг за пізньою зрілістю

Страх смерті	15,958	,000	40,64	36,20	62,73
Наслідки для особистості	11,911	,003	44,41	35,05	59,08
Наслідки для організму	18,698	,000	38,11	37,56	64,40
Наслідки для особистосного прагнення	12,275	,002	40,27	38,09	60,71
Наслідки для близьких	6,131	,047	39,45	54,00	40,62

Ми також проаналізували результати, отримані від досліджуваних, ранньої та середньої зрілості, щодо різниці між їх періодами зрілості (див. табл. 2.6.). Знову слід зазначити, що високі бали методики СЖО відповідають низьким показникам і навпаки. З цього випливає, що отримані за допомогою непараметричних критеріїв відмінності слід трактувати діаметрально протилежно. Середні ранги даних змінних підкреслені в таблицях.

Таблиця 2.6.

Критерій Манна-Уїтні між показниками осмислення життя та страху смерті серед досліджуваних досліджуваних ранньої та середньої зрілості

Змінна	Значення U	Рівень значущості	Середній ранг за ранньою зрілістю	Середній ранг за середньою зрілістю
Екзистенційні мотиви	695,500	,027	<u>27,92</u>	<u>38,23</u>

Мотиви сім'ї	262,000	,000	<u>41,06</u>	<u>24,69</u>
Самодистанціювання	723,000	,010	27,09	39,09
Свобода	728,000	,009	26,94	39,25
Відповідальність	747,000	,004	26,36	39,84
Особистість	685,000	,039	28,24	37,91
Екзистенціальність	748,000	,004	26,33	39,88

Таким чином, дослідження проведено, і нам потрібно проінтерпретувати отримані результати.

Отже, провівши емпіричну частину дослідження, зібравши та опрацювавши дані, перейдемо до інтерпретації результатів.

Досліджувані раннього, середнього та пізнього зрілого віку:

-для них характерні взаємозв'язки цілей, які дають життю сенс, зі страхом за наслідки для особистих прагнень, зі страхом за наслідки для близьких, а також зворотний взаємозв'язок зі страхом забуття. Можливо, що чим важливіше ціль в житті людини, тим більше вона боїться, що смерть не дасть їй виконати її, а також що вона не зможе виконати цілі, поставлені заради близьких досліджуваних. Також ймовірно, що цілі у житті допомагають уникнути страху бути забутим, що людина «закарбує» себе через результати виконаних цілей.

-для них характерні взаємозв'язки інтересу до життя із загальним страхом смерті, страхом за наслідки для тіла та страхом за наслідки для особистого прагнення. Можливо, що чим вище гедонізм у житті, тим більше її лякає можливість перестати отримувати задоволення від життя, від власних відчуттів чи від виконання поставленої мети.

-для них характерні зворотні взаємозв'язки страху забуття із загальною свідомістю життя, з оцінкою результативності життя, з впевненістю в управлінні власним життям і з впевненістю в можливості будь-якої людини

управляти власним життям, з чого випливає, що свідомість життя може допомагати справлятися зі страхом бути забутим.

Особи раннього та середнього зрілого віку:

-у середньому характерний низький показник статусних сенсів. З цього випливає, що успіх на очах у інших, високе становище та кар'єра зовсім не характерні для досліджуваних віку ранньої та середньої зрілості.

-для них характерні взаємозв'язки альтруїстичних сенсів життя із загальною свідомістю життя, з наявністю цілей, що дають життя сенс, з інтересом до життя та з впевненістю в управлінні власним життям. Ймовірно, альтруїзм є одним із головних сенсів життя.

-для них характерні зворотні взаємозв'язки гедоністичних мотивів життя із загальною свідомістю життя, з наявністю цілей, які дають життю сенс, з інтересом до життя, з оцінкою результативності життя та з впевненістю в управлінні власним життям.

-для них характерний зворотний взаємозв'язок статусних мотивів життя із загальною свідомістю життя, з наявністю цілей, які дають життю сенс, з інтересом до життя, з оцінкою результативності життя та з впевненістю у можливості будь-якої людини керувати власним життям. З цього випливає, що гедоністичні та статусні сенси життя грають найменшу роль у осмисленні життя.

-для них характерні взаємозв'язки сімейних мотивів життя із загальною свідомістю життя, з наявністю цілей, які дають життя сенс, з інтересом до життя, з оцінкою результативності життя та з впевненістю в управлінні власним життям, з чого випливає, що, можливо, сімейні сенси життя також є одним із головних сенсів життя.

-їм характерний зворотний взаємозв'язок гедоністичних мотивів життя з персональністю. Ймовірно, гедонізм заважає бути відкритим для світу та для себе.

-для них характерні зворотні взаємозв'язки статусних сенсів життя з самодистанціюванням, з самотрансценденцією, з персональністю та з екзистенційною реалізацією, що ще раз підтверджує низьку роль статусних мотивів у наділенні життя сенсом.

-для них характерні взаємозв'язки сімейних мотивів життя з самодистанціюванням, з самотрансценденцією, зі здатністю вирішувати, з відповідальністю, з персональністю, з екзистенційністю та з екзистенційною реалізацією, що може говорити про високу роль сім'ї у наділенні життя сенсом.

-для них характерний зворотний зв'язок сенсів самореалізації зі страхом за наслідки для тіла. Це може бути пов'язано з тим, що реалізація певних завдань щодо себе в певному сенсі дає нам відчуття безсмертя.

-для них характерний взаємозв'язок сімейних сенсів життя зі страхом за наслідки для близьких. Ймовірно, що сильніші сенси життя, пов'язані з сім'єю, то сильніший страх залишити близьких без підтримки.

-для них характерні взаємозв'язки загальної свідомості життя з екзистенційною реалізацією. Це пов'язано з тим, що свідомість життя і екзистенційна реалізація є дуже близькими феноменами, які сильно перетинаються, якщо навіть не є одним і тим самим.

-для них характерні зворотні взаємозв'язки страху забуття з відповідальністю та з екзистенційністю. Можливо, відповідальність та включення в життя допомагають боротися з відчуттям страху бути забутим.

Особи ранньої зрілості:

-в середньому характерний низький показник екзистенційності, що може бути пов'язане з тим, що життя молодій людині ще не сповнене змісту.

Досліджувані середньої зрілості:

-у середньому характерний низький показник статусних сенсів. З цього випливає, що успіх на очах у інших, високе становище та кар'єра зовсім не характерні для досліджуваних віку ранньої та середньої зрілості.

При аналізі двох незалежних вибірок із використанням коефіцієнта Манна-Уїтні з'ясувалося, що:

-у досліджуваних ранньої, середньої та пізньої зрілості страх забуття більше уражає чоловіків, ніж жінок. У віку ранньої та середньої зрілості також було зазначено, що страх забуття більше характерний для чоловіків, ніж для жінок. Ймовірно, чоловікам хочеться встигнути створити щось, що збереже пам'ять про них на віки.

-у досліджуваних ранньої та середньої зрілості гедоністичні значення життя більш характерні для жінок. Можливо, це пов'язано з тим, що тепер у жінок з'явилося більше свободи і вони можуть багато часу приділяти собі.

-у досліджуваних ранньої та середньої зрілості сімейні сенси життя більш характерні для чоловіків. Можливо, це пов'язано з великою роллю чоловіка у підтримці сім'ї.

-для досліджуваних ранньої зрілості характерні екзистенційні сенси, що може бути пов'язане з формуванням сенсу життя і, відповідно, з вибором майбутнього шляху, і навіть з формуванням взаємин у цьому віці.

-для досліджуваних середньої зрілості більш характерні сімейні сенси, що може бути пов'язане з фінансовою підтримкою сім'ї у цьому віці.

-для досліджуваних середньої зрілості характерніше самодистанціювання, здатність вирішуватися, відповідальність, персональність, екзистенційність та екзистенційна виконаність.

Ймовірно, у цьому віці життя людини сильніше сповнене змісту, ніж у досліджуваних у віці ранньої зрілості.

- для досліджуваних середньої зрілості характерніший страх за наслідки для близьких, це може бути пов'язане з тим, що саме вони забезпечують свою сім'ю.

- для досліджуваних ранньої зрілості більш характерний страх забуття. Ймовірно, причина у їхніх амбіціях.

При аналізі трьох незалежних вибірок із використанням коефіцієнта Краскала-Уолліса з'ясувалося, що

- з трьох вікових груп для досліджуваних пізньої зрілості більш характерний загальний страх смерті, страх за наслідки для особистості, для тіла, для особистих прагнень і страх забуття, з чого випливає, що, можливо, літні люди більше бояться смерті.
- для досліджуваних середньої зрілості характерніший страх за наслідки для близьких, це може бути пов'язане з тим, що саме вони забезпечують свою сім'ю.

Результати емпіричного дослідження вказують на значущі зв'язки між індивідуально-психологічними особливостями та осмисленням життя та сприйняттям смерті в умовах війни. Проте важливо зазначити, що дослідження проводилось на території нашої держави, яка майже 10 років відчуває на собі військову агресію неадекватного сусіда, що могло вплинути на результати дослідження, оскільки перебуваючи тривалий час в середовищі війни – людина здатна адаптуватися до умов існування, отже ми не можемо дослідити первинні реакції особистості на потенційні деструктивні наслідки для себе.

Варто підкреслити, що на різних етапах життя індивіди реагують по-різному на стресові ситуації, пов'язані із смертю та війною. Молодь виявляє більшу тенденцію до ризикованої поведінки та відчуття безсмертя, тоді як люди похилого віку виявляють більшу турботливість та стурбованість стосовно себе та / або інших. Вивчення таких психологічних особливостей дозволяє більш ефективно розуміти та працювати з різними віковими групами у контексті воєнного стресу.

На основі отриманих даних рекомендується враховувати індивідуальні особливості та вікові фактори при розробці програм психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту. Також, важливо продовжувати дослідження в даній області, зокрема, залучаючи більш

широкий вибір учасників і розглядаючи додаткові фактори, які можуть впливати на сприйняття смерті в умовах військових дій.

Це дослідження відкриває нові горизонти для подальших досліджень у галузі психології смерті та впливу воєнних конфліктів на психічне здоров'я особистості на різних етапах її життя.

3.2. Практичні рекомендації для осмислення життя та подолання страху смерті під час війни

Сприйняття смерті та осмислення життя під час війни набуває особистісно-сислового забарвлення, виводиться на рівень особистісного сенсу як фактора ціннісно-мотиваційної сфери. Ставлення до смерті впливає на внутрішню картину світу, трансформуючи розуміння життєвих цілей, сутності свого «Я», локус-контролю та інших важливих складових смислової сфери, і може кваліфікуватися як усвідомлений страх через механізм впливу на особистість, як символічний аналог щодо емоційного впливу реальної ситуації загрози життю.

Сприйняття смерті являє собою систему, основними емоційними та раціональними компонентами якої є: ступінь сприйняття життя і смерті, онтологічна захищеність, прийняття себе, бачення сенсу, відповідальність, прагнення до зростання, уявлення про смерть як перехід в інший стан або як абсолютний кінець.

Сучасне суспільство нерідко стикається із проблемами психічного здоров'я, пов'язаними із втратою життя, небезпекою та стресовими ситуаціями. У цьому контексті, на основі емпіричних результатів дослідження, пропонує конкретні практичні рекомендації, спрямовані на допомогу різновіковим групам осіб у розумінні власного життя та подоланні страху смерті.

Практичні рекомендації було розроблено у відповідності з індивідуальними стратегіями психологічної підтримки, які враховують особливості вікового розвитку та індивідуальні риси особистості, та

спрямовані на допомогу людям у відчутті сенсу власного існування та подоланні страху перед смертю в умовах війни і випробувань, що нею зумовлені.

Для кожного вікової групи ми виділили конструктивні поради та рекомендації, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я та зміцненню внутрішнього стержня індивідууму під час випробувань воєнної дійсності.

Вік 20-30 років:

1. Розвивати особисті ресурси та реалізовувати потенціал через планування майбутнього.

Створення особистого «Плану досягнень» – список короткострокових та довгострокових цілей з чітко визначеними кроками до їх досягнення

2. Розвивати соціальні навички та створювати міцні соціальні зв'язки для підтримки.

Визначення та планування регулярних зустрічей з друзями чи участь у групах за інтересами. Тижневі інтерактивні завдання для розвитку соціальних навичок, такі як спільні вечори гри або обговорення книг.

3. Займатися фізичною активністю для вивільнення ендорфінів та покращення загального самопочуття.

Регулярні фізичні вправи, такі як біг, йога чи тренування в спортзалі. 15-хвилинні щоденні вправи, такі як стрибки на скакалці чи прогулянки швидким темпом.

4. Створення комфортного і безпечного середовище для особи, де вона може відчувати захист.

Уявіть ментальну картину своєї безпечної кімнати, включаючи кольори, звуки та запахи. При можливості створіть тихе, комфортне місце для відпочинку, особистий куточок з природним світлом та зеленими рослинами.

5. Вираження емоцій через розмови, малювання або письмо.

Дозвольте особі ділитися своїми почуттями та переживаннями у щоденнику (альбомі) емоцій, де можна вільно виражати свої почуття та спостереження.

6. Медитація та глибоке дихання.

Техніки релаксації допоможуть знизити рівень стресу та покращити психічне здоров'я.

7. Встановлення нових цілей та планів.

SMART-цілі (конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні та часові обмежені в часі цілі) допоможуть відновленню життя після воєнних подій.

8. Використовуйте творчість як засіб вираження емоцій.

Малювання, літературні твори чи рукоділля можуть бути важливими формами прояву емоцій та почуттів. Підтримуйте створення образів або кольорових представлень своїх емоцій на папері, а також використовуйте технічні засоби для опису і аналізу своїх переживань (створення аудіо-, відеозаписів).

9. Самостійне вивчення стресових реакцій.

Навчайтесь розпізнавати та керувати стресовими реакціями (фізичні та емоційні ознаки) за допомогою технік саморегуляції.

10. Психотерапія.

Застосовуйте психотерапію, таку як когнітивно-поведінкова терапія або емоційно-фокусована терапія, для глибшого розуміння та переробки (конструктивної трансформації) важких переживань.

Вік 30-40 років:

1. Встановити баланс між роботою та особистим життям, використовуючи стратегії ефективного управління часом.

Створення графіку робочих та особистих завдань, з визначенням пріоритетів.

2. Розвивати навички емоційного інтелекту та управління стресом.

Щоденник емоцій, в якому фіксуються та аналізуються власні емоції та стресові ситуації. Техніки глибокого дихання та медитації для зниження рівня стресу.

3. Залучатися до саморозвитку через навчання новим навичкам чи розвиток хобі.

Щотижневі виклики на освоєння нового навчання (музика, малювання, курси мов тощо) чи вдосконалення існуючих навичок.

4. Концентрація на позитивних перспективах.

Визначення конкретних цілей та кроків для їх досягнення через використання візуальних образів (створення карти/плану цілей із зазначення необхідних ресурсів, шляхів їх знаходження/поповнення).

5. Оволодіння навичками контролю стресу.

Навчитися зупинятися, дихати глибоко і переосмислювати негативні думки під час стресових ситуацій.

6. Фізичні вправи для розслаблення.

Фізичні вправи або спорт для розслаблення м'язів та покращення кровообігу допоможуть «вивести» накопичений стрес та покращити настрій.

7. Використовуйте малювання або інші творчі вирази для вираження емоцій та допомоги в реабілітації.

Підтримуйте створення образів або кольорових представлень своїх емоцій на папері, а також використовуйте технічні засоби для опису і аналізу своїх переживань (створення аудіо-, відеозаписів).

8. Самопрощення та прийняття.

Створюйте листи, в яких ви можете прощати себе за певні недоліки та приймати власні емоції.

9. Реконструкція життєвих цінностей.

Аналіз та адаптація життєвих цінностей, роблячи акцент на здоров'я та особистий розвиток.

10. Розвиток навичок проблемного вирішення.

Ідентифікація, аналіз та пошук альтернативних шляхів, методів та інструментів для вирішення проблем.

Вік 40-50 років:

1. Визначити основні цінності та життєві пріоритети для створення стабільності.

Проведення рефлексії та визначення трьох основних життєвих цінностей.

2. Активно працювати над розвитком позитивного мислення та оптимізму.

Щоденний запис позитивних подій та вражень.

3. Вивчати стратегії вирішення конфліктів та розвитку емпатії у відносинах.

Рольові ігри або сценарії для тренування навичок міжособистісного спілкування.

4. Відновлення самоідентифікації.

Створення моделі «життєвого дерева» із зазначенням важливих моментів, досягнень та цінностей, які були упродовж життя, а також створення проєкцій перспективного майбутнього.

5. Розробка різновікових планів.

Визначення основної мети та планів на найближчі 1-3-5 років з метою стабілізації психоемоційного стану та підтримки відновлення.

6. Оволодіння навичками емоційного регулювання та емоційної стабільності.

Створення карт емоцій, де особа відмічає свої почуття та шляхи регулювання їх інтенсивності.

7. Розвиток психосоціальної адаптації.

Відновлення психосоціальних зв'язків через створення генеалогічної лінійки сім'ї з позитивними спогадами.

8. Формування позитивного життєвого наративу.

Сприяйте створенню позитивної історії життя, наголошуючи на розвитку після важких переживань, формулювання та повторення позитивних стверджень для підтримки психологічного благополуччя.

9. Збереження соціальних зв'язків.

Відновлення та збереження соціальних зв'язків з друзями та родиною через спільні заходи.

10. Саморефлексія та самопізнання.

Систематичний аналіз життя із виділенням сильних сторін та ресурсів для подальшого розвитку.

Вік 50-60 років:

1. Стимулювати когнітивну активність через читання, розв'язування головоломок та навчання нового.

Вирішення кросвордів, щоденне читання чи участь у лекціях.

2. Розвивати самовизначення через пошук нових значущих проектів.

Створення списку особистих досягнень та нових цілей.

3. Забезпечувати підтримку та позитивні міжособистісні відносини.

Регулярне спілкування та взаємодія з родиною та друзями.

4. Підтримка впровадження позитивних змін.

Впровадження невеликих, але постійних позитивних змін у повсякденному житті.

5. Розвиток навичок саморефлексії та самоприйняття.

Написати лист самому собі, коли вони були молодші, де висловлюється розуміння та підтримка усіх дій, прийнятих рішень та вчинків.

6. Соціокультурна адаптація.

Включення до соціальних груп або участь в культурних заходах.

7. Відновлення віри у себе.

Створіть графічне зображення дерева, на якому відзначте особисті досягнення та навички, які здобули впродовж життя.

8. Активний відпочинок та природний туризм.

Участь у природних туристичних подорожах для відновлення духу та фізичної активності.

9. Подолання негативних уявлень про майбутнє.

Створення позитивних та спокійних сценаріїв майбутнього через техніки візуалізації.

10. Розвиток навичок стресостійкості.

Створення ієрархії стресу (тривоги, страхів) із виділенням конкретних кроків у їх поетапному подоланні.

Вік 60-70 років:

1. Активно займатися фізичними вправами для підтримки здоров'я та мобільності.

Легкі фізичні вправи, такі як прогулянки чи водна аеробіка.

2. Сприяти взаємодії з молодшими поколіннями для збереження соціальної активності.

Участь у громадських заходах та подіях.

3. Враховувати потреби в регулярному відпочинку та релаксації.

Техніки глибокого дихання та релаксації для зняття напруги.

4. Робота над самооцінкою.

Створення портфоліо досягнень та позитивних моментів у житті, що сприяє підтримці позитивної самооцінки.

5. Збереження пам'яті та когнітивних функцій.

Займайтеся головоломками та завданнями для розвитку пам'яті та когнітивних здібностей.

6. Підтримка духовних практик.

Застосування духовних практик як способу знаходження внутрішнього спокою та розмірковування.

7. Стимулювання позитивних спогадів.

Перегляд фотографій або обговорення спогадів, які викликають позитивні переживання та емоції.

8. Робота з внутрішнім діалогом та формування вдячності самому собі.

Ведення щоденника подяк та аналізу власних дій і вчинків.

9. Створення нового життєвого сенсу.

Переосмислення життєвого досвіду та пошук життєвий сенсів і орієнтирів через розвиток особистості (набуття нових навичок, знань, трансформації минулого досвіду).

10. Створення безпечного простору.

Вправи візуалізації можуть допомогти створити внутрішній образ безпечного та спокійного місця. При можливості створіть тихе, комфортне місце для відпочинку, особистий куточок з природним світлом та зеленими рослинами.

Ці рекомендації можуть служити як основа для індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки та реабілітації для осіб, які пережили воєнні події, враховуючи їхній вік та специфічні потреби.

Окремо ми виділили **практичні рекомендації для психологів**, які працюють з особами, що були свідками смерті або працюють з втратою під час війни:

1. Створення безпечного простору.

Зміст: Забезпечте атмосферу, де клієнт може вільно висловлювати свої емоції та думки без страху бути засудженим.

Суть: Безпечний простір дозволяє особам поділитися важким досвідом, відчуваючи підтримку та відсутність оціночних суджень.

2. Підтримка ритуалів.

Зміст: Заохочуйте клієнтів використовувати ритуали для вшанування померлих або втрат у військовому конфлікті.

Суть: Ритуали можуть служити як спосіб збереження зв'язку з минулим та підтримувати процес справжнього прощення.

3. Робота з симптомами.

Зміст: Допомагайте клієнтам розпізнати та регулювати фізичні та емоційні симптоми, пов'язані із стресом та травмою.

Суть: Розуміння та управління симптомами сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психічного благополуччя.

4. Розвиток компетентності в самозахисті.

Зміст: Навчайте стратегіям самозахисту та розвитку внутрішніх ресурсів для забезпечення стійкості у стресових ситуаціях.

Суть: Збільшення самозахисту допомагає знижувати вразливість та зміцнює психічний стан.

5. Відновлення віри в майбутнє.

Зміст: Розвивайте з клієнтами позитивне ставлення до майбутнього, стимулюючи посттравматичний ріст.

Суть: Підтримка віри в майбутнє допомагає подолати безнадію та відновлює внутрішню мотивацію.

6. Праця у групах підтримки.

Зміст: Створюйте групи підтримки для жертв війни, де вони можуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного.

Суть: Групи підтримки забезпечують можливість почути інші історії, відчувати підтримку та зменшити відчуття самотності.

7. Залучення родини у процес терапії.

Зміст: Включайте родину в терапевтичний процес для створення системи підтримки навколо клієнта.

Суть: Родинна підтримка є важливою для подолання травм та забезпечення повного зцілення.

8. Формування стратегій копіngu.

Зміст: Навчайте ефективним стратегіям копіngu для подолання стресу та ефективного вирішення проблем.

Суть: Спроможність ефективно впоратися з труднощами покращує рівень самопочуття та знижує стрес.

9. Едукація та роз'яснення.

Зміст: Надавайте інформацію про травматичний стрес, його симптоми та ефективні методи лікування.

Суть: Едукація допомагає клієнтам розуміти свої емоції та реакції, що сприяє власному зціленню.

Проектуючи світло психологічної науки на шлях осмислення життя та виходу з тіні страху перед смертю в умовах військових конфліктів, ця робота розглядає як теоретичні, так і практичні аспекти, аби запропонувати конструктивні поради та рекомендації, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я та зміцненню внутрішнього стержня індивідууму під час випробувань воєнної дійсності.

Висновки до третього розділу

Результати емпіричного дослідження вказують на значущі зв'язки між індивідуально-психологічними особливостями та осмисленням життя та сприйняттям смерті в умовах війни. Проте важливо зазначити, що дослідження проводилось на території нашої держави, яка майже 10 років відчуває на собі військову агресію неадекватного сусіда, що могло вплинути на результати дослідження, оскільки перебуваючи тривалий час в середовищі війни – людина здатна адаптуватися до умов існування, отже ми не можемо дослідити первинні реакції особистості на потенційні деструктивні наслідки для себе.

Варто підкреслити, що на різних етапах життя індивіди реагують по-різному на стресові ситуації, пов'язані із смертю та війною. Молодь виявляє більшу тенденцію до ризикованої поведінки та відчуття безсмертя, тоді як люди похилого віку виявляють більшу турботливість та стурбованість стосовно себе та / або інших. Вивчення таких психологічних особливостей дозволяє більш ефективно розуміти та працювати з різними віковими групами у контексті воєнного стресу.

Сприйняття смерті та осмислення життя під час війни набуває особистісно-сислового забарвлення, виводиться на рівень особистісного сенсу як фактора ціннісно-мотиваційної сфери. Ставлення до смерті впливає на внутрішню картину світу, трансформуючи розуміння життєвих цілей, сутності свого «Я», локус-контролю та інших важливих складових смислової сфери, і може кваліфікуватися як усвідомлений страх через механізм впливу на особистість, як символічний аналог щодо емоційного впливу реальної ситуації загрози життю.

Сприйняття смерті являє собою систему, основними емоційними та раціональними компонентами якої є: ступінь сприйняття життя і смерті, онтологічна захищеність, прийняття себе, бачення сенсу, відповідальність, прагнення до зростання, уявлення про смерть як перехід в інший стан або як абсолютний кінець.

Сучасне суспільство нерідко стикається із проблемами психічного здоров'я, пов'язаними із втратою життя, небезпекою та стресовими ситуаціями. У цьому контексті, на основі емпіричних результатів дослідження, пропонує конкретні практичні рекомендації, спрямовані на допомогу різновіковим групам осіб у розумінні власного життя та подоланні страху смерті.

На основі отриманих даних рекомендується враховувати індивідуальні особливості та вікові фактори при розробці програм психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту. Також, важливо продовжувати дослідження в даній області, зокрема, залучаючи більш широкий вибір учасників і розглядаючи додаткові фактори, які можуть впливати на сприйняття смерті в умовах військових дій.

Практичні рекомендації було розроблено у відповідності з індивідуальними стратегіями психологічної підтримки, які враховують особливості вікового розвитку та індивідуальні риси особистості, та спрямовані на допомогу людям у відчутті сенсу власного існування та

подоланні страху перед смертю в умовах війни і випробувань, що нею зумовлені.

Для кожного вікової групи ми виділили конструктивні поради та рекомендації, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я та зміцненню внутрішнього стержня індивідууму під час випробувань воєнної дійсності.

Ці рекомендації можуть служити як основа для індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки та реабілітації для осіб, які пережили воєнні події, враховуючи їхній вік та специфічні потреби.

Проектуючи світло психологічної науки на шлях осмислення життя та виходу з тіні страху перед смертю в умовах військових конфліктів, ця робота розглядає як теоретичні, так і практичні аспекти, аби запропонувати конструктивні поради та рекомендації, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я та зміцненню внутрішнього стержня індивідууму під час випробувань воєнної дійсності.

Це дослідження відкриває нові горизонти для подальших досліджень у галузі психології смерті та впливу воєнних конфліктів на психічне здоров'я особистості на різних етапах її життя.

ВИСНОВКИ

Осмишеністю життя є надання життя сенсу, і навіть ступінь і стійкість спрямованості на цей сенс. Сам сенс життя є ієрархічною смисловою системою, що включає цінності, сенси, мотиви і цілі. У цій ієрархії одне значення - головне, інші значення є вторинними.

Феномен страху смерті неоднозначний, думки дослідників щодо особливостей його формування та прояву розходяться. Він може бути усвідомленням втраченої можливості, страхом втрати власності чи страхом перед небуттям. Тривога смерті завжди «переслідує» людину. Самооцінка, світогляд і прихильність допомагають людям уникати паралізуючого страху смерті. Існує думка, що сенс життя також допомагає справлятися зі страхом смерті.

У період ранньої дорослості починається самостійне життя, пов'язане з відповідальністю, громадською активністю, формуванням оточення, вибором професії. Люди у цьому віці осмислюють життя та план життя. Пізніше відбувається переключення з суспільної активності на професійну, постає питання про формування сім'ї, народження дитини. Людина вже реально оцінює свої можливості та ролі, відбувається корекція цінностей та домагань. Перехід до віку середньої дорослості пов'язаний із підбиттям підсумків життя та досягнень, їх порівнянням з планами, складеними в період молодості.

Вік середньої дорослості зачіпає пік життя, коли людина осмислює життя, його стислість, і навіть смерть. Багато хто починає посилено хапатися за останні можливості. Людина набуває багатого життєвого та професійного досвіду. Їй доводиться пристосовуватися до фізіологічних змін. Сприйняття самого себе у цьому віці формується на основі безлічі різних приватних самооцінок, за сприятливих умов ці самооцінки зливаються в єдину. Перед людиною постає низка завдань, які потрібно вирішити до пенсії. І тому віку може бути характерний найвищий рівень розвитку психологічної зрілості.

Рання та середня дорослість проходять через низку вікових криз, від виходу з них залежатиме подальший добробут людини.

Особистість людини похилого віку практично не змінюється за відсутності органічних захворювань або психозів. Літня людина, яка займає активну позицію в соціумі, визнала свою старість і змирилася з нею, а також прагне зберегти себе як особистість, зможе краще адаптуватися до навколишнього середовища і щасливо прожити залишок життя збереженим. Пенсіонер, який вибрав пасивний шлях виживання, який не приймає своєї старості, приречений на болісне доживання.

Зі сказаного вище випливає, що рівні осмислення життя і страху смерті різні в різних вікових періодах. Сприйняття смерті в умовах війни визначається різними факторами, такими як розвиток особистості, формування цінностей і переживання психологічних викликів в різні періоди життя.

Діти можуть переживати страх і невизначеність, не повністю розуміючи природу смерті та військових подій, бурно реагувати на страх та тривогу своїх батьків, що може впливати на її власне сприйняття смерті.

Підлітки вже більше усвідомлюють соціальні та політичні реалії, що може збільшувати їхню свідомість щодо військових конфліктів. Їх сприйняття смерті може змінюватися, оскільки підлітки шукають своє місце в світі та формують власні цінності.

Молодь бере активну участь у військових подіях, що впливає на їхнє сприйняття смерті. Молодь активно шукає зміст життя та своє місце в світі через подолання страху смерті.

Зрілі люди можуть розглядати життя та смерть більш збалансовано, але відчувати великий стрес через загрози, які несе війна. У зрілому віці особистий досвід та накопичені цінності впливають на індивідуальну реакцію на смерть.

Люди старшого віку можуть більше рефлексувати про своє життя, оцінюючи його сенс та цінність.

Загальне сприйняття смерті під час війни на різних вікових етапах розвитку особистості обумовлене комбінацією психологічних, соціальних та індивідуальних факторів, що варіюються від стадії дитинства до літніх років. Результати емпіричного дослідження вказують на значущі зв'язки між індивідуально-психологічними особливостями та осмисленням життя та сприйняттям смерті в умовах війни. Проте важливо зазначити, що дослідження проводилось на території нашої держави, яка майже 10 років відчуває на собі військову агресію неадекватного сусіда, що могло вплинути на результати дослідження, оскільки перебуваючи тривалий час в середовищі війни – людина здатна адаптуватися до умов існування, отже ми не можемо дослідити первинні реакції особистості на потенційні деструктивні наслідки для себе.

Варто підкреслити, що на різних етапах життя індивіди реагують по-різному на стресові ситуації, пов'язані із смертю та війною. Молодь виявляє більшу тенденцію до ризикованої поведінки та відчуття безсмертя, тоді як люди похилого віку виявляють більшу турботливість та стурбованість стосовно себе та / або інших. Вивчення таких психологічних особливостей дозволяє більш ефективно розуміти та працювати з різними віковими групами у контексті воєнного стресу.

Сприйняття смерті та осмислення життя під час війни набуває особистісно-сислового забарвлення, виводиться на рівень особистісного сенсу як фактора ціннісно-мотиваційної сфери. Ставлення до смерті впливає на внутрішню картину світу, трансформуючи розуміння життєвих цілей, сутності свого «Я», локус-контролю та інших важливих складових смислової сфери, і може кваліфікуватися як усвідомлений страх через механізм впливу на особистість, як символічний аналог щодо емоційного впливу реальної ситуації загрози життю.

Сприйняття смерті являє собою систему, основними емоційними та раціональними компонентами якої є: ступінь сприйняття життя і смерті, онтологічна захищеність, прийняття себе, бачення сенсу, відповідальність,

прагнення до зростання, уявлення про смерть як перехід в інший стан або як абсолютний кінець.

Сучасне суспільство нерідко стикається із проблемами психічного здоров'я, пов'язаними із втратою життя, небезпекою та стресовими ситуаціями. У цьому контексті, на основі емпіричних результатів дослідження, пропонує конкретні практичні рекомендації, спрямовані на допомогу різновіковим групам осіб у розумінні власного життя та подоланні страху смерті.

На основі отриманих даних рекомендується враховувати індивідуальні особливості та вікові фактори при розробці програм психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту. Також, важливо продовжувати дослідження в даній області, зокрема, залучаючи більш широкий вибір учасників і розглядаючи додаткові фактори, які можуть впливати на сприйняття смерті в умовах військових дій.

Практичні рекомендації було розроблено у відповідності з індивідуальними стратегіями психологічної підтримки, які враховують особливості вікового розвитку та індивідуальні риси особистості, та спрямовані на допомогу людям у відчутті сенсу власного існування та подоланні страху перед смертю в умовах війни і випробувань, що нею зумовлені.

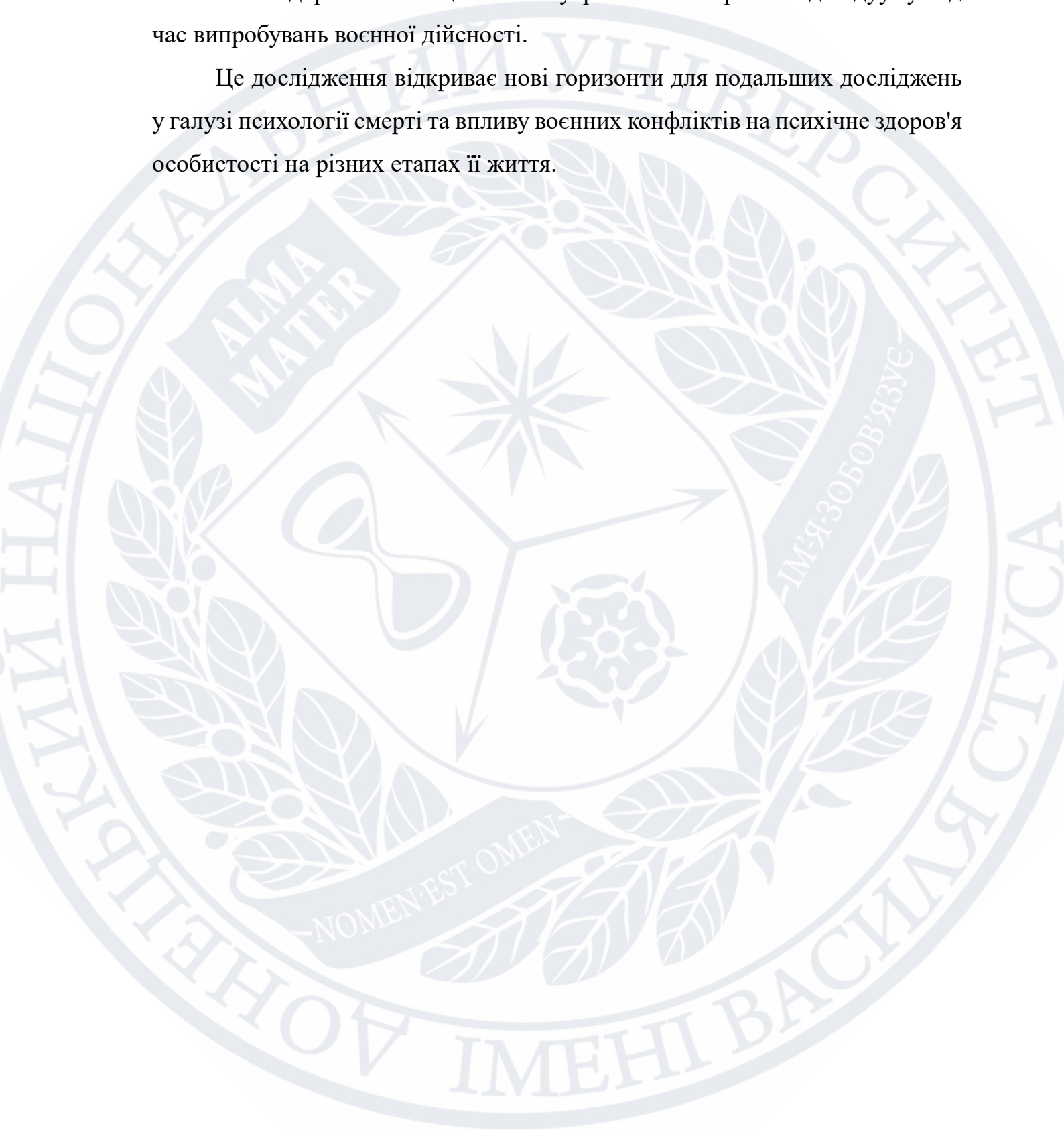
Для кожного вікової групи ми виділили конструктивні поради та рекомендації, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я та зміцненню внутрішнього стержня індивідууму під час випробувань воєнної дійсності.

Ці рекомендації можуть служити як основа для індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки та реабілітації для осіб, які пережили воєнні події, враховуючи їхній вік та специфічні потреби.

Проектуючи світло психологічної науки на шлях осмислення життя та виходу з тіні страху перед смертю в умовах військових конфліктів, ця робота розглядає як теоретичні, так і практичні аспекти, аби запропонувати

конструктивні поради та рекомендації, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я та зміцненню внутрішнього стержня індивідууму під час випробувань воєнної дійсності.

Це дослідження відкриває нові горизонти для подальших досліджень у галузі психології смерті та впливу воєнних конфліктів на психічне здоров'я особистості на різних етапах її життя.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Аръес Ф. Человек перед лицом смерти. М.: Академия, 1992.
3. Бодалев А. А. Смысл жизни и акме человека: соотношение «будничного» и «высшего Я». *Психолого-педагогические и философские проблемы смысла жизни*. М.: ПИ РАО, 1997. С. 29-33.
4. Божович Л. И. К развитию аффективно-потребностной сферы человека. *Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии*. М.: Педагогика, 1978. С. 168-179.
5. Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 304 с.
6. Вайзер Г. А. Смысл жизни и «двойной кризис» в жизни человека. *Психологический журнал*. 1998. Т. 19. № 5. С. 3-14.
7. Выготский Л. С. Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1984.
8. Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. Пер. с англ. А. И. Неклесса - М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1996. 246 с.
9. Кляйн М., Айзекс С., Райвери Дж., Хайманн П. Развитие в психоанализе / И. Ю. Романов (сост.и науч.ред.), Д. В. Полтавец (пер.). М.: Академический Проект, 2001. 511 с. (Психология детства)
10. Крайнюк, В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 345 с.
11. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
12. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл, 2003. 487 с.
13. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
14. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия 3-е изд. М.:Генезис, 2008. 128 с.

15. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. Х.: Гуманитарный центр, 2007. 332 с.
16. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997. 430 с.
17. Мэй Р. Экзистенциальная психология / под ред. Р. Мэя ; пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М.: Эксмо-Пресс, 2001. 624 с. (Психологическая коллекция)
18. Обуховский К. Психология влечений человека. М.: Прогресс, 1972. 247 с.
19. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. 656 с. (Серия «Психологическая энциклопедия»)
20. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. 424 с.
21. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2016. 320 с.
22. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2022. 160 с.
23. Фрейд З. Толкование сновидений. М.: Эксмо; СПб: Мижгарт, 2005. 1083 с.
24. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Київ: Навчальна книга – Богдан, 2021. 467 с.
25. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно. Київ: Андронум, 2021. 356 с.
26. Фромм Э. Иметь или быть? М., "Прогресс", 1990
27. Фромм Э. Человек для себя. М.: АСТ. 2006. 352 с.
28. Хорни К. Невротическая личность времени / Пер. с фр. В. Большакова. М.: Академический Проект, 2006. 208 с. («Психологические технологии»)
29. Чистопольская К. А., Ениколопов С. Н., Бадалян А. В., Саркисов С. А. Адаптация методик исследования отношения к смерти у людей в

остром постсуїциде и в относительно психологическом благополучии. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2012. Т. 22. № 2. С. 35-42

30. Чудновский В. Э. К проблеме адекватности смысла жизни. *Мир психологии*. 1999. № 2. С. 74-80

31. Чудновский В. Э. Смысл жизни и судьба. М.: Ось-89, 1998. 236 с.

32. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. М.: МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2006. 768 с.

33. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349 с.

34. Эриксон Э. Г. Детство и общество. Пер. с англ. и научн. ред. А. А. Алексеева. СПб.: "Ленато", Фонд "Университетская книга", 1996. 592 с.

35. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. 2-е изд. М.: Флинта: МПСИ : Прогресс, 2006. 352 с. (Библиотека зарубежной психологии).

36. Юнг К. Г. Аналітична психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 250 с.

37. Ялом І. Питання життя і смерті. Харків: КСД, 2021. 272 с.

38. Adler A. What life should mean to you. London: George Allen and Unwin, 1980. 300 p.

39. Arndt J., Cook A., Goldenberg J., Cox C. Cancer and the threat of death: The cognitive dynamics of death thought suppression and its impact on behavioral health intentions. *Journal of personality and social psychology*, 2007, vol. 92. P. 12 - 29.

40. Becker E. Escape from evil. New York: The Free Press, 1975.

41. Becker E. The denial of death. N.Y.: Free Press, 1973.

42. Cohen F., Solomon S. The politics of mortal terror. *Current directions in psychological science*. 2011. Vol. 20 (5). P. 316-320.

43. Costa P. T. & McCrae, R. R. From catalog to classification: Murray's needs and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 55, P. 258-265.

44. Crocker J., Nuer N. Do people need self-esteem? Comment on Pyszczynski, et al. *Psychol. Bull.* 2004. Vol. 130. № 3 P. 469-472.
45. Fenichel, O. *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. New York: Norton & Co., Inc., 1945
46. Frydenberg E. *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges* / E. Frydenberg. Oxford University Press, 2002. 176 p. 37. Moos R. H. *Life transitions and crises: A conceptual overview* / R.H. Moos, J.A. Schaefer. – In R. H. Moos (Ed.), *Coping with life crises: An integrated approach*. New York: Plenum, 1986. P.28–33.
47. Goldenberg J., Pyszczynski T., McCoy S., Greenberg J., Solomon S. Death, sex, love and neuroticism: Why is sex such a problem? *Journal of personality and social psychology*. 1999. Vol. 77 (6). P. 1173 - 1187.
48. Jaspers K., cited in Choron J., *Death and Western Thought* (New York: Collier Books 1963, p. 226
49. Koole S., van den Berg A. Lost in wilderness: Terror management, action orientation, and nature evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 2005. Vol. 88(6). P. 1014 - 1028.
50. Landau M., Greenberg J., Solomon S., Pyszczynski T., Martens A. Windows into nothingness: Terror management, meaninglessness, and negative reactions to modern art. *Journal of personality and social psychology*, 2006. Vol. 90(6). P. 879 - 892.
51. Langle A. The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*. 2004. Vol. 1, № 1. P. 28-37.
52. Laschman M. E. Personality and aging at the crossroads: Beyond stability and change. In K. W. Schaie & Schooler (Eds.), *Social Structure and aging: Psychological processes*: Hillsdale, N. J.: Erlbaum, 1989, 167-189.
53. May R. *Man's Search for Himself*. New York: Norton, 1953.

54. Navarrete C. D., Kirkpatrick L. A. Anxiety and intergroup bias: Terror Management or Coalitional Psychology? *Group process & intergroup relations*. 2004. Vol.7(4). P. 370-397.

55. Pyszczynski T., Rotschild Z., Abdollahi A. Terrorism, violence, and hope for peace: A terror management perspective. *Current directions in psychological science*, 2008. Vol. 17 (5). P. 318 - 322.

56. Ryan R. M., Deci E. L. Avoiding death or engaging life as accounts of meaning and culture: Comment on Pyszczynski et al. *Psychol. Bull.* 2004. Vol. 130. № 3. P. 473-477.

57. Ryan R. M., Deci E. L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychol. Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 319-338.

58. Solomon S., Greenberg J., Pyszczynski T. A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. *Advances in experimental social psychology*, 1991. Vol. 24. P. 93-159.

59. Taubman-Ben-Ari O., Florian V., Mikulincer, M. The impact of mortality salience on reckless driving: A test of terror management mechanisms. // *Journal of personality and social psychology*, 1999. Vol. 76. P. 35 -45.

60. Vess M., Arndt J. Cox C. Faith and nature: The effect of death-relevant cognitions on the relationship between religious fundamentalism and connectedness to nature. *Social psychological and personality science*. 2012. Vol. 3 (3). P. 333 - 340.

61. Wisman A., Goldenberg J. From grave to the cradle: Evidence that mortality salience engenders a desire for offspring. *Journal of personality and social psychology*, 2005. Vol. 89. P. 46 - 61.

62. Wong P. T., Reker G. T., Gesser G. Death-Attitude Profile-Revised: A Multidimensional Measure of Attitudes Toward Death. *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, and Application* / Ed. R. Neimeyer. N.Y.: Taylor and Francis, 1994. P. 121 - 148.

63. Yalom I. Existential Psychotherapy. Ingram Publisher Services, 1980.
64. Yalom I. The Gift of Therapy. Piatkus Books, 2014.
65. Yanovskaya S., Turenko R., Kononenko N., Bilous N. To the Question of Attitude to Death of Middle-Aged People During the War in Ukraine. 2022. No. 73. P. 75–83.
66. Self-esteem and immortality: Evidence regarding the terror management hypothesis that high self-esteem is associated with a stronger sense of symbolic immortality / U. Lifshin et al. Personality and Individual Differences. 2021. Vol. 175. P. 110712.
67. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14.



ДОДАТКИ

Результати дослідження за методикою «Система життєвих сенсів»

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Альтруїс- тичні	Екзстен- ційні	Гедоніст- ичні	Самореа- лізації	Статусні	Комуніка- тивні	Сімейні	Когнітивні
7	3	3	4	2	2	5	5	8	7	1	1	4	7	6	8	6	6	1	4	8	2	5	3	21	16	5	9	14	11	16	16
7	7	2	4	4	1	6	1	5	6	1	2	5	2	5	8	8	4	3	3	7	3	8	6	20	17	6	9	16	6	19	15
4	8	3	6	7	2	8	5	1	4	3	3	7	1	7	8	2	1	6	4	5	2	6	5	7	13	12	13	19	5	21	18
4	2	2	1	5	7	8	1	4	3	2	1	6	7	8	8	4	6	5	3	6	3	7	5	12	11	9	5	17	17	23	14
6	2	4	2	3	3	7	1	2	1	1	3	5	8	7	8	8	4	4	6	7	6	5	5	16	7	9	11	15	17	19	14
3	1	2	4	4	3	8	6	8	1	5	2	5	4	7	8	7	7	2	6	6	1	5	3	18	9	9	12	15	8	20	17
1	2	2	4	6	5	5	5	3	6	3	6	8	2	7	8	7	4	1	1	8	3	4	7	11	12	6	11	22	10	16	20
8	2	1	1	5	3	6	7	4	5	2	3	6	7	7	8	3	4	2	1	5	4	6	8	15	11	5	5	16	14	19	23
7	2	2	3	7	4	8	2	6	1	4	1	6	8	5	7	8	3	4	3	5	6	5	1	21	6	10	7	18	18	18	10
4	1	2	1	3	8	7	4	7	2	4	5	6	3	8	8	1	6	2	5	6	3	7	5	12	9	8	11	15	14	22	17
7	1	5	3	8	2	4	3	6	1	1	2	7	3	4	8	6	5	2	4	8	7	6	5	19	7	8	9	23	12	14	16
2	5	7	3	7	5	6	2	1	4	6	6	8	3	4	1	3	1	7	8	8	4	5	2	6	10	20	17	23	12	15	5
6	2	1	3	7	2	5	4	7	3	2	6	8	4	5	8	4	1	1	5	8	3	7	6	17	6	4	14	23	9	17	18
6	3	2	2	7	2	5	5	4	4	1	1	3	8	8	6	4	3	7	1	8	7	6	5	14	10	10	4	18	17	19	16
4	6	2	3	3	1	6	7	1	5	2	8	4	5	3	8	7	1	7	5	4	8	2	6	12	12	11	16	11	14	11	21
5	6	7	6	8	4	2	2	1	3	6	3	8	4	3	5	1	1	4	7	8	7	5	2	7	10	17	16	24	15	10	9
1	7	7	1	2	8	4	1	2	4	7	4	5	5	6	8	2	5	8	3	6	6	3	3	5	16	22	8	13	19	13	12
3	4	1	5	7	2	6	3	5	6	1	7	8	2	8	8	7	2	1	5	6	4	4	3	15	12	3	17	21	8	18	14
4	2	4	1	6	3	7	3	5	4	5	2	6	8	8	7	2	1	7	3	8	5	6	1	11	7	16	6	20	16	21	11
2	3	3	1	1	2	5	8	3	4	1	2	4	4	5	8	5	6	7	7	6	7	6	8	10	13	11	10	11	13	16	24

5	1	3	1	1	5	4	6	3	2	2	3	7	7	4	8	6	8	8	5	4	6	2	7	14	11	13	9	12	18	10	21
7	2	4	3	5	4	7	4	5	1	1	5	6	6	3	8	7	3	8	6	8	2	1	2	19	6	13	14	19	12	11	14
6	6	6	1	7	1	2	3	1	3	2	3	8	4	7	8	5	2	4	4	8	5	7	5	12	11	12	8	23	10	16	16
3	5	3	1	5	2	7	1	6	5	6	7	6	3	7	8	8	4	1	4	4	2	2	8	17	14	10	12	15	7	16	17
7	2	6	5	7	3	8	1	1	3	3	4	8	1	5	6	7	2	5	4	8	4	2	6	15	7	14	13	23	8	15	13
3	3	5	7	8	1	2	7	2	1	3	6	8	2	6	8	5	4	6	4	5	1	4	7	10	8	14	17	21	4	12	22
8	2	1	1	3	7	7	3	8	4	2	2	5	3	6	8	5	6	5	1	4	7	6	4	21	12	8	4	12	17	19	15
5	1	3	2	5	6	8	1	6	3	3	2	8	7	7	8	2	6	4	4	7	4	5	1	13	10	10	8	20	17	20	10
1	5	1	6	2	5	2	8	3	7	3	6	1	4	5	8	7	4	7	4	2	3	6	8	11	16	11	16	5	12	13	24
6	8	5	2	8	5	6	1	7	8	1	2	7	2	7	1	3	4	6	3	4	4	5	3	16	20	12	7	19	11	18	5
2	5	5	1	5	2	2	6	1	6	6	7	7	3	3	8	7	3	4	8	4	4	1	8	10	14	15	16	16	9	6	22
1	6	8	5	6	2	4	3	2	4	2	3	4	8	7	5	1	3	8	7	6	7	5	1	4	13	18	15	16	17	16	9
3	6	7	4	7	6	2	4	1	5	1	3	8	8	2	1	4	2	5	7	8	5	3	6	8	13	13	14	23	19	7	11
5	8	1	6	3	4	1	8	3	5	1	3	7	2	2	8	6	5	6	2	7	4	4	7	14	18	8	11	17	10	7	23
8	1	2	1	3	1	2	8	6	3	8	7	6	4	3	7	5	2	5	4	7	4	5	6	19	6	15	12	16	9	10	21
1	2	7	2	5	1	8	2	3	8	6	7	3	5	4	8	6	3	1	4	5	7	4	6	10	13	14	13	13	13	16	16
1	7	8	4	8	4	3	6	1	6	5	7	8	3	1	2	2	2	6	3	7	5	4	5	4	15	19	14	23	12	8	13
7	4	2	3	4	1	1	6	7	8	4	5	6	6	2	8	1	3	7	5	5	3	2	8	15	15	13	13	15	10	5	22
3	5	8	7	7	4	5	1	3	2	2	6	8	4	5	6	2	1	4	7	8	6	3	1	8	8	14	20	23	14	13	8
1	4	7	5	7	1	3	5	2	7	4	6	8	1	2	6	3	3	5	6	8	4	2	8	6	14	16	17	23	6	7	19
3	7	2	5	6	2	1	5	3	8	2	6	7	4	1	6	5	3	8	7	8	1	4	4	11	18	12	18	21	7	6	15
2	3	6	6	6	2	8	5	3	3	4	4	7	4	7	8	2	5	1	1	8	5	7	1	7	11	11	11	21	11	22	14
4	1	2	4	7	4	1	6	5	7	1	6	8	7	3	8	5	5	2	3	8	3	2	6	14	13	5	13	23	14	6	20
4	5	2	1	5	1	2	7	3	6	1	4	8	3	2	7	6	3	7	5	8	6	4	8	13	14	10	10	21	10	8	22
1	2	2	2	5	5	1	5	8	8	1	6	6	6	7	7	7	3	3	3	8	4	4	4	16	13	6	11	19	15	12	16
4	6	4	1	3	2	8	7	4	2	1	1	5	3	7	8	3	2	7	6	6	5	5	8	11	10	12	8	14	10	20	23
6	3	5	4	6	2	2	6	1	4	3	7	8	2	1	8	5	3	1	7	8	4	5	7	12	10	9	18	22	8	8	21
5	4	1	5	7	1	6	2	6	5	1	7	8	7	4	8	6	2	2	3	8	3	4	3	17	11	4	15	23	11	14	13
4	2	3	1	4	2	7	4	5	6	7	1	8	3	7	8	6	5	2	5	8	1	6	3	15	13	12	7	20	6	20	15
1	3	4	1	6	3	3	7	1	8	4	6	8	7	2	6	7	4	5	2	8	5	2	5	9	15	13	9	22	15	7	18

2	6	7	3	7	4	2	5	2	8	5	5	8	1	3	1	4	1	7	6	8	4	3	6	8	15	19	14	23	9	8	12
7	2	5	1	2	5	8	3	6	3	1	1	5	6	4	8	7	4	3	2	8	6	4	7	20	9	9	4	15	17	16	18
6	6	7	3	8	4	3	2	3	2	1	4	8	7	5	1	6	1	7	4	8	5	5	2	15	9	15	11	24	16	13	5
1	4	6	2	5	3	1	5	2	5	6	6	7	7	1	8	8	3	7	8	4	3	2	4	11	12	19	16	16	13	4	17
3	2	2	2	6	1	3	1	6	7	3	4	8	1	8	8	7	4	6	4	7	5	5	5	16	13	11	10	21	7	16	14
6	1	3	1	5	7	2	1	5	7	3	2	8	4	5	8	6	4	3	2	7	4	6	8	17	12	9	5	20	15	13	17
6	5	3	3	1	3	5	6	8	6	4	5	2	4	1	8	8	4	7	2	1	7	2	7	22	15	14	10	4	14	8	21
4	1	8	3	2	4	4	5	5	6	2	3	5	2	1	6	6	7	7	7	3	8	1	8	15	14	17	13	10	14	6	19
1	7	8	2	7	3	4	6	1	3	6	2	8	4	4	1	5	5	8	2	7	3	5	6	7	15	22	6	22	10	13	13
1	1	7	2	8	4	2	5	6	5	3	6	7	1	3	2	4	7	8	4	8	3	5	6	11	13	18	12	23	8	10	13
7	7	3	3	1	7	5	5	5	4	4	1	1	6	4	8	8	8	6	2	2	6	3	2	20	19	13	6	4	19	12	15
4	5	6	3	8	1	3	1	7	4	4	3	8	2	2	7	6	2	6	1	8	5	7	5	17	11	16	7	24	8	12	13
3	1	8	5	5	8	4	7	2	1	7	1	6	2	6	3	4	6	7	5	4	8	2	3	9	8	22	11	15	18	12	13
1	1	5	1	3	7	5	3	8	3	6	7	7	6	6	8	4	5	4	2	8	2	4	2	13	9	15	10	18	15	15	13
1	3	3	7	5	4	8	2	2	8	6	5	6	3	7	7	2	1	5	6	4	4	1	8	5	12	14	18	15	11	16	17

Додаток Б

Результати дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій»

Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 5	Q 6	Q 7	Q 8	Q 9	Q 10	Q 11	Q 12	Q 13	Q 14	Q 15	Q 16	Q 17	Q 18	Q 19	Q 20	Загальний показник	Цілі	Процес	Результат	Лк- Я	Лк- життя	
5	6	6	6	4	6	4	5	5	5	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5,40	5,83	5,00	5,20	5,75	5,17
2	3	2	2	3	5	3	3	2	3	4	3	4	7	2	1	1	4	7	2	3,15	2,17	2,50	2,60	3,00	4,67	
4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	4	2	1	1	2	1	3	4	1,95	1,33	2,17	2,00	2,25	1,67	
2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	6	2	1	4	3	6	3	3,00	2,50	2,50	2,80	2,75	3,83	
4	3	6	6	3	7	4	3	5	1	2	4	4	7	5	6	2	6	7	4	4,45	4,50	4,17	3,40	5,50	4,50	
4	2	5	3	2	6	2	3	3	3	2	4	6	4	4	2	2	3	3	3	3,30	3,00	2,67	3,20	3,25	2,83	
6	5	3	5	5	3	4	5	6	6	2	6	7	7	7	3	6	6	7	6	5,25	4,83	5,17	5,80	5,75	5,33	
6	6	5	5	5	5	6	5	7	7	7	4	5	6	7	7	7	7	7	7	6,05	6,33	5,83	6,00	6,75	6,67	
4	2	5	4	2	3	6	6	5	5	6	2	7	7	5	4	5	5	6	4	4,65	4,67	3,83	4,40	4,75	5,83	
3	5	4	2	5	6	4	5	3	5	4	3	6	4	5	3	5	3	4	3	4,10	3,67	3,67	3,80	3,75	4,00	
5	5	6	7	5	5	5	6	6	7	6	3	7	5	3	5	6	5	6	6	5,45	6,00	5,50	5,60	4,75	5,67	

7	6	7	7	3	4	7	7	7	6	7	7	7	5	6	3	7	5	4	7	5,95	5,8 3	6,1 7	6,8 0	5,0 0	5,6 7
5	6	6	5	5	7	4	3	7	7	6	4	5	7	5	4	6	5	7	6	5,50	5,5 0	5,3 3	5,4 0	5,2 5	6,0 0
3	2	6	5	5	6	4	3	5	5	3	2	3	4	3	5	5	6	4	5	4,20	5,3 3	4,0 0	4,0 0	3,7 5	4,3 3
3	3	2	4	4	2	1	1	2	4	1	2	5	2	3	2	5	1	3	3	2,65	3,0 0	2,8 3	2,4 0	2,7 5	2,0 0
6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	6	7	4	6	6	6	6	7	6	6	5,85	6,1 7	5,8 3	6,0 0	6,0 0	6,1 7
4	5	5	5	4	5	5	4	6	5	6	4	5	6	4	5	5	5	6	5	4,95	5,0 0	4,8 3	4,8 0	4,7 5	5,5 0
1	3	1	1	4	3	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	6	1	2	3	1,95	1,8 3	2,0 0	1,6 0	1,2 5	1,6 7
5	5	6	6	4	4	5	4	5	5	4	6	5	7	6	6	5	6	7	6	5,35	5,6 7	5,0 0	5,2 0	6,0 0	5,6 7
2	4	5	6	5	6	2	3	4	5	2	6	4	4	5	6	6	6	6	4	4,55	5,6 7	3,8 3	4,4 0	4,7 5	4,1 7
4	3	6	5	2	6	3	5	6	5	6	2	4	5	5	6	6	6	4	4	4,65	5,6 7	3,8 3	4,4 0	4,7 5	4,8 3
4	4	3	5	5	6	4	5	6	6	6	5	3	6	3	4	5	4	5	6	4,75	4,5 0	4,6 7	5,6 0	4,0 0	5,1 7
6	6	6	6	5	5	5	6	7	7	5	5	6	6	6	7	6	6	7	6	5,95	6,3 3	5,8 3	6,2 0	6,5 0	6,0 0
5	5	3	5	3	1	4	2	5	5	3	6	6	6	2	3	1	4	4	6	3,95	3,5 0	4,5 0	4,8 0	3,5 0	4,3 3
5	5	5	4	6	4	4	4	5	6	4	2	4	4	4	4	5	4	4	3	4,30	4,6 7	4,8 3	4,0 0	4,2 5	4,3 3
4	3	4	5	7	5	3	5	6	5	4	5	7	5	4	7	6	7	4	6	5,10	5,6 7	4,6 7	5,4 0	4,7 5	4,6 7
5	6	4	4	3	6	2	2	6	3	2	6	3	7	2	4	3	5	5	5	4,15	3,8	4,3	4,4	4,0	4,0

																					3	3	0	0	0
5	3	3	4	3	3	1	1	4	1	1	3	3	4	3	1	3	2	4	5	2,85	2,3 3	3,3 3	2,8 0	3,2 5	2,1 7
3	2	7	6	4	1	3	3	4	4	1	1	2	4	3	4	5	4	4	5	3,50	5,0 0	3,6 7	3,4 0	3,5 0	3,3 3
4	4	4	6	4	5	4	6	5	5	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	4,40	4,6 7	4,5 0	4,8 0	4,2 5	4,3 3
5	5	6	6	5	7	5	5	6	7	2	3	5	6	6	5	6	6	6	5	5,35	6,0 0	5,3 3	5,2 0	5,5 0	5,3 3
5	6	7	7	5	6	6	6	6	6	2	3	6	4	6	6	4	7	7	5	5,50	6,1 7	5,8 3	5,2 0	6,0 0	5,3 3
3	6	5	4	4	5	4	3	6	5	3	4	1	7	5	5	6	5	5	4	4,50	5,0 0	4,5 0	4,4 0	4,5 0	4,8 3
5	6	3	3	5	4	2	2	5	3	2	4	3	4	2	3	6	4	6	5	3,85	3,6 7	4,3 3	3,8 0	4,0 0	3,5 0
4	4	6	5	3	5	6	4	5	4	3	5	4	5	6	5	7	6	5	4	4,80	5,5 0	4,5 0	4,4 0	5,0 0	4,8 3
4	5	7	1	7	2	1	7	7	3	6	2	7	7	7	3	2	4	6	6	4,70	3,3 3	4,1 7	5,0 0	5,0 0	4,5 0
6	6	4	6	6	6	2	5	6	5	3	5	6	6	6	6	6	6	4	5	5,25	5,5 0	5,3 3	5,2 0	5,5 0	4,3 3
4	4	6	6	3	6	4	4	5	5	6	5	6	6	4	6	6	5	6	5	5,10	5,6 7	4,3 3	4,8 0	5,0 0	5,3 3
4	7	5	7	5	5	6	4	6	7	6	6	7	5	6	6	7	7	5	6	5,85	6,5 0	5,8 3	5,8 0	5,2 5	6,0 0
7	7	6	6	7	7	7	6	7	7	6	7	5	7	7	7	7	7	6	7	6,65	6,6 7	6,8 3	6,8 0	6,7 5	6,6 7
7	7	6	6	5	5	6	6	6	5	5	4	7	6	6	7	6	6	6	5	5,85	6,0 0	6,1 7	5,2 0	6,5 0	5,6 7
5	6	6	6	5	6	6	5	6	7	6	5	6	7	7	6	6	6	7	6	6,00	6,1 7	5,6 7	5,8 0	6,2 5	6,5 0

6	5	4	4	5	6	4	4	5	5	4	6	6	7	5	4	6	5	6	5	5,10	4,6 7	4,8 3	5,0 0	5,2 5	5,1 7
5	5	4	6	3	3	3	4	4	4	7	7	6	5	4	5	6	6	6	5	4,90	5,1 7	4,3 3	4,8 0	5,0 0	5,1 7
4	4	4	3	7	4	4	7	7	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4,35	3,8	4,8	5,2	4,0	4,0
5	1	2	2	2	5	1	1	2	2	2	2	5	4	2	1	3	3	5	3	2,65	2,1 7	2,1 7	2,0 0	3,2 5	2,8 3
6	7	4	6	5	7	6	7	7	7	4	4	7	4	7	6	4	7	4	5	5,70	5,6 7	6,1 7	6,0 0	5,7 5	5,3 3
5	4	5	6	4	3	5	5	5	6	3	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5,10	5,5 0	4,8 3	5,4 0	5,5 0	5,3 3
4	6	5	3	6	4	3	4	5	6	5	2	5	6	6	3	6	6	6	4	4,75	4,8 3	4,5 0	4,2 0	4,7 5	5,3 3
5	3	5	6	5	6	6	5	5	7	7	7	5	6	5	5	7	6	6	6	5,65	6,0 0	5,0 0	6,0 0	5,2 5	6,3 3
4	3	6	7	4	5	4	5	6	7	5	4	5	5	5	7	3	7	3	4	4,95	6,1 7	4,6 7	5,2 0	4,7 5	5,1 7
5	5	4	5	4	3	3	4	5	4	3	5	6	7	5	3	3	4	6	3	4,35	3,8 3	4,5 0	4,2 0	4,7 5	4,5 0
4	4	6	7	5	5	4	5	7	6	7	4	6	6	5	6	7	6	4	5	5,45	6,3 3	5,1 7	5,4 0	4,7 5	5,5 0
4	6	2	7	3	4	1	6	7	6	6	4	6	4	6	5	6	6	6	4	4,95	5,3 3	4,6 7	5,4 0	5,2 5	4,8 3
5	1	3	2	1	1	1	1	4	4	1	1	6	4	1	4	6	4	5	5	3,00	3,8 3	2,3 3	3,0 0	3,7 5	3,1 7
4	3	5	3	3	7	4	4	4	6	3	3	3	5	3	2	4	5	5	4	4,00	4,1 7	3,5 0	4,2 0	3,5 0	4,6 7
5	4	7	7	3	3	4	6	6	5	2	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5,25	6,1 7	4,8 3	5,6 0	5,7 5	4,8 3
3	5	5	5	4	6	4	4	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	4	4,55	5,0 0	4,3 3	4,6 0	4,2 5	4,5 0

3	7	3	6	6	5	3	5	7	5	5	6	6	6	5	5	5	5	6	5	5,20	4,8 3	5,3 3	5,6 0	4,7 5	5,0 0
4	7	5	4	4	7	2	4	7	4	1	1	4	7	4	7	7	4	4	6	4,65	5,1 7	4,6 7	4,4 0	4,7 5	3,6 7
1	7	1	7	7	7	7	1	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6,00	6,0 0	6,0 0	5,8 0	5,5 0	6,6 7
4	5	6	6	5	6	4	5	6	5	3	3	5	6	5	6	5	6	6	5	5,10	5,6 7	5,0 0	4,8 0	5,2 5	5,0 0
4	4	6	5	3	4	1	3	6	4	3	4	4	6	6	5	6	5	6	5	4,50	5,1 7	3,8 3	4,4 0	5,2 5	4,1 7
6	6	6	6	7	6	5	5	6	6	3	2	6	6	5	2	6	7	6	6	5,40	5,5 0	6,0 0	5,0 0	4,7 5	5,5 0
6	6	3	4	5	5	4	6	6	5	3	3	6	6	5	6	5	6	6	5	5,05	4,8 3	5,1 7	5,0 0	5,7 5	5,0 0
5	5	6	6	5	4	6	2	5	6	6	3	6	5	6	2	6	6	6	5	5,05	5,3 3	5,3 3	4,2 0	4,7 5	5,8 3
6	5	6	6	5	5	4	6	6	6	3	6	6	5	5	6	5	5	5	6	5,35	5,6 7	5,3 3	6,0 0	5,5 0	4,6 7
3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	6	3	2	3	2,70	3,3 3	2,3 3	2,6 0	2,5 0	2,5 0
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	5	3,25	3,1 7	3,0 0	3,6 0	3,0 0	3,1 7
4	6	4	4	6	6	4	4	4	6	2	2	6	1	4	2	6	2	6	2	4,05	4,0 0	4,6 7	3,6 0	4,0 0	3,5 0
4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	2	4	4	4	7	4	4	3,60	4,5 0	3,5 0	3,4 0	4,0 0	3,1 7
2	2	4	6	4	6	2	6	6	6	4	1	4	2	4	6	6	2	4	2	3,95	5,0 0	3,6 7	4,2 0	4,0 0	3,3 3
5	5	5	5	5	5	4	3	7	7	2	4	6	4	4	5	7	4	2	6	4,75	5,5 0	5,1 7	5,4 0	4,0 0	3,8 3
6	7	7	7	7	1	1	2	6	7	1	7	7	7	6	7	7	6	7	7	5,65	6,8 3	5,6 7	5,8 0	6,5 0	4,8 3

6	6	6	6	4	6	1	6	5	6	6	1	7	5	6	4	6	6	6	5	5,20	5,6 7	4,6 7	4,6 0	5,5 0	5,0 0
4	4	4	6	6	7	4	4	6	7	4	4	7	4	4	4	7	4	4	4	4,90	5,3 3	5,0 0	5,0 0	4,0 0	4,5 0
7	7	7	6	6	6	6	6	7	6	6	2	7	6	6	7	7	7	7	7	6,30	6,6 7	6,5 0	5,6 0	6,7 5	6,3 3
7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6,70	7,0 0	6,0 0	7,0 0	7,0 0	6,0 0
7	7	6	6	6	7	5	7	7	7	1	7	6	7	5	7	6	7	7	7	6,25	6,5 0	6,3 3	7,0 0	6,5 0	5,6 7
7	6	2	2	2	5	3	1	1	3	1	6	7	4	2	3	3	2	3	3	3,30	2,5 0	3,5 0	2,8 0	3,7 5	2,6 7
5	5	3	3	3	1	1	7	2	7	7	6	7	1	6	7	7	2	1	7	4,40	4,8 3	3,1 7	5,8 0	4,7 5	3,1 7
6	5	3	3	3	5	1	2	6	6	1	6	7	6	6	2	6	6	7	7	4,70	4,3 3	4,0 0	5,4 0	5,2 5	4,5 0
6	2	6	2	2	2	1	6	2	7	1	1	7	2	2	2	7	6	2	3	3,45	5,0 0	2,5 0	3,8 0	3,0 0	3,1 7
3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3	3	5	3	3	3,50	3,3 3	3,3 3	3,0 0	3,5 0	3,3 3
7	6	4	6	6	4	4	4	6	4	4	4	5	4	6	4	1	6	6	7	4,90	4,1 7	5,8 3	5,0 0	5,7 5	4,6 7
4	7	5	5	4	3	4	4	5	7	4	3	7	5	5	6	6	7	2	5	4,90	6,0 0	4,8 3	4,8 0	4,2 5	4,8 3
7	2	7	7	6	7	2	4	7	7	2	6	7	7	7	6	7	7	7	7	5,95	6,8 3	5,1 7	6,2 0	6,7 5	5,3 3
2	1	1	2	1	2	6	7	2	6	6	7	7	7	7	6	7	7	7	4	4,75	4,8 3	2,3 3	5,2 0	5,5 0	6,5 0
5	6	7	7	1	1	4	6	7	7	7	3	7	4	1	7	7	7	7	7	5,40	7,0 0	5,0 0	6,0 0	5,0 0	6,0 0

Результати дослідження за методикою «Шкала екзистенції»

Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 5	Q 6	Q 7	Q 8	Q 9	Q 10	Q 11	Q 12	Q 13	Q 14	Q 15	Q 16	Q 17	Q 18	Q 19	Q 20	Q 21	Q 22	Q 23	Q 24	Q 25	Q 26
3	5	2	6	3	2	2	5	1	5	6	5	5	5	4	2	4	4	4	5	2	3	3	4	4	4
1	3	1	4	3	2	3	1	1	1	1	1	3	3	4	4	2	1	1	3	3	4	3	2	1	3
1	4	5	5	3	2	4	1	1	1	1	1	1	5	2	2	4	1	2	4	1	5	3	1	2	2
2	3	3	4	6	3	2	5	1	6	2	3	3	5	2	3	4	5	5	6	2	2	2	2	3	2
4	6	5	6	5	4	2	2	3	1	6	5	6	5	6	5	3	6	5	6	5	3	4	1	5	4
5	5	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	5	2	3	5	3	5	3	2	2	3	4	5	3
6	4	3	6	5	1	1	5	1	1	6	3	6	6	3	3	4	3	6	1	5	4	1	4	4	4
4	4	2	6	2	4	3	3	2	4	6	3	6	5	5	4	4	3	3	5	6	2	4	3	6	5
5	4	4	6	3	4	4	3	1	4	3	4	5	4	4	4	3	1	3	6	3	3	4	3	4	4
2	3	1	3	3	5	2	3	3	2	2	2	4	4	5	3	2	4	4	2	5	3	3	2	2	5
5	5	3	6	2	4	6	6	5	3	4	6	6	6	5	5	5	1	2	1	5	3	4	3	6	5
4	6	6	6	4	2	5	1	1	2	6	6	6	2	4	1	4	2	6	6	6	2	2	1	4	6
4	6	5	6	3	3	5	6	2	6	6	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	3	4	5	5	4
2	5	1	6	3	2	1	4	1	3	6	5	4	5	5	2	2	4	2	3	2	4	3	3	2	2
2	3	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	1	4	3	1	4	2	3	3
5	6	2	6	5	5	5	5	2	3	5	6	6	5	6	5	5	5	6	2	4	4	2	6	6	6
2	6	2	6	4	3	4	4	4	3	5	4	6	6	6	3	1	3	4	4	4	2	2	1	3	4
1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	2	2	1	2
5	6	4	6	3	5	5	5	5	4	6	6	6	5	5	5	4	5	5	3	4	2	3	4	5	5
4	6	5	6	3	4	5	5	2	3	6	6	2	6	5	2	5	5	5	4	3	2	2	6	6	6
3	4	2	5	2	2	3	5	1	5	5	4	5	4	5	3	3	3	5	2	6	4	2	3	3	5
5	6	3	6	2	3	3	5	3	5	5	3	6	4	5	3	4	4	4	2	6	3	4	4	4	4
5	6	3	6	5	2	3	3	4	5	6	4	6	6	5	4	5	4	4	3	6	4	4	5	6	5
3	5	4	5	4	6	1	3	1	6	5	6	4	6	5	4	2	4	6	6	5	6	4	2	6	2
2	4	4	6	5	3	2	4	2	3	4	4	5	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3

3	5	5	6	6	5	5	6	4	6	6	4	6	6	6	5	3	4	5	4	5	2	4	6	6	4
2	3	1	6	3	4	5	3	5	2	6	2	3	4	5	2	3	6	3	6	4	5	4	1	3	3
1	4	1	1	2	3	3	3	1	3	2	2	1	3	3	1	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3
1	6	1	4	3	4	2	3	2	2	6	1	3	3	3	6	5	2	4	6	5	2	4	1	3	3
2	5	2	6	2	2	2	3	1	2	5	4	5	4	4	3	2	3	2	4	4	2	1	1	3	2
4	5	3	6	2	4	1	3	3	3	6	1	5	6	3	3	6	1	3	1	6	1	3	3	5	2
5	6	5	6	5	6	3	5	6	1	6	6	5	6	6	6	4	5	4	1	6	5	4	2	5	6
1	6	2	6	4	2	4	4	1	1	6	3	5	3	5	1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3
3	5	2	4	2	2	2	3	2	4	4	5	3	4	2	4	2	3	4	5	5	3	4	3	5	3
4	6	3	4	2	3	3	4	3	5	5	2	5	4	5	3	2	3	3	5	5	3	3	4	4	5
6	6	1	6	6	1	1	4	1	1	3	1	1	3	6	1	1	1	3	1	6	1	1	1	1	6
4	3	4	5	5	2	2	2	2	2	5	2	2	2	5	2	2	2	4	6	6	3	4	3	4	5
4	4	6	6	6	5	3	4	3	4	6	4	6	6	6	1	3	3	4	4	3	4	4	5	4	4
5	5	1	6	3	5	6	4	2	1	6	5	6	5	5	5	5	1	3	2	4	5	5	5	6	5
6	6	6	6	6	5	4	5	3	4	6	6	6	6	6	5	5	5	5	4	6	5	4	6	6	6
3	4	2	6	4	2	2	4	3	5	2	3	4	5	6	6	5	4	4	5	6	2	4	3	6	5
3	1	3	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
4	5	4	5	4	2	5	5	3	5	5	4	5	5	5	3	4	3	5	3	5	3	3	5	5	5
3	5	5	6	4	4	5	4	2	3	4	3	5	5	5	1	4	3	5	3	5	3	3	5	6	5
5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	2
3	3	3	2	4	4	4	3	2	2	1	5	2	4	4	1	3	2	1	3	4	3	3	1	4	3
6	5	4	6	6	6	5	4	6	6	6	5	6	5	6	5	1	2	4	2	6	5	3	2	5	6
5	4	4	6	3	6	5	4	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	4	5	6	5	5	5	4
4	6	3	4	3	4	1	3	2	5	6	4	5	5	4	5	2	4	2	4	4	2	5	3	4	6
5	5	4	6	5	3	5	6	3	4	6	5	6	6	4	5	5	4	5	5	3	5	6	6	6	6
4	2	4	6	1	3	4	6	3	2	6	3	6	3	5	3	2	2	5	4	3	5	1	3	6	4
5	2	2	6	2	3	4	6	4	6	5	3	5	5	5	3	3	4	5	2	5	2	5	4	5	5
5	6	5	5	2	2	2	5	2	2	6	6	2	5	2	3	5	2	5	4	5	5	5	5	6	5
5	4	5	6	5	5	4	6	1	3	5	3	5	2	3	2	2	1	3	2	4	2	3	2	2	2
2	4	3	1	2	2	3	2	1	1	3	3	2	3	4	1	2	3	2	5	2	4	3	1	2	1
4	2	6	6	5	4	5	4	5	5	6	5	5	5	3	2	5	4	6	4	1	5	1	6	5	1

4	6	3	6	5	6	5	5	3	3	6	4	6	6	5	5	4	5	6	3	5	2	3	3	5	5
3	4	3	5	2	4	4	4	3	4	6	5	6	4	5	4	3	4	4	3	4	3	2	5	5	5
4	5	6	6	3	4	4	2	4	4	6	6	6	5	6	3	4	3	4	4	3	3	4	5	6	5
5	6	3	6	5	5	4	5	2	5	6	1	5	6	2	1	5	5	5	5	6	5	1	2	5	6
6	6	1	6	3	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6
5	5	3	6	3	4	4	4	3	4	5	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	6	4
4	5	3	5	3	3	4	4	4	2	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4
5	1	6	6	5	2	4	3	5	5	6	6	6	6	6	3	5	6	6	6	3	5	5	4	5	5
5	5	2	6	5	6	5	5	3	3	6	6	4	5	5	3	5	5	5	6	4	5	5	6	4	4

Результати дослідження за методикою «Страх особистої смерті»

Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 5	Q 6	Q 7	Q 8	Q 9	Q 10	Q 11	Q 12	Q 13	Q 14	Q 15	Q 16	Q 17	Q 18	Q 19	Q 20	Q 21	Q 22	Q 23	Q 24	Q 25	Q 26
3	5	2	6	3	2	2	5	1	5	6	5	5	5	4	2	4	4	4	5	2	3	3	4	4	4
1	3	1	4	3	2	3	1	1	1	1	1	3	3	4	4	2	1	1	3	3	4	3	2	1	3
1	4	5	5	3	2	4	1	1	1	1	1	1	5	2	2	4	1	2	4	1	5	3	1	2	2
2	3	3	4	6	3	2	5	1	6	2	3	3	5	2	3	4	5	5	6	2	2	2	2	3	2
4	6	5	6	5	4	2	2	3	1	6	5	6	5	6	5	3	6	5	6	5	3	4	1	5	4
5	5	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	5	2	3	5	3	5	3	2	2	3	4	5	3
6	4	3	6	5	1	1	5	1	1	6	3	6	6	3	3	4	3	6	1	5	4	1	4	4	4
4	4	2	6	2	4	3	3	2	4	6	3	6	5	5	4	4	3	3	5	6	2	4	3	6	5
5	4	4	6	3	4	4	3	1	4	3	4	5	4	4	4	3	1	3	6	3	3	4	3	4	4
2	3	1	3	3	5	2	3	3	2	2	2	4	4	5	3	2	4	4	2	5	3	3	2	2	5
5	5	3	6	2	4	6	6	5	3	4	6	6	6	5	5	5	1	2	1	5	3	4	3	6	5
4	6	6	6	4	2	5	1	1	2	6	6	6	2	4	1	4	2	6	6	6	2	2	1	4	6
4	6	5	6	3	3	5	6	2	6	6	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	3	4	5	5	4
2	5	1	6	3	2	1	4	1	3	6	5	4	5	5	2	2	4	2	3	2	4	3	3	2	2
2	3	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	1	4	3	1	4	2	3	3
5	6	2	6	5	5	5	5	2	3	5	6	6	5	6	5	5	5	6	2	4	4	2	6	6	6
2	6	2	6	4	3	4	4	4	3	5	4	6	6	6	3	1	3	4	4	4	2	2	1	3	4
1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	2	2	1	2
5	6	4	6	3	5	5	5	5	4	6	6	6	5	5	5	4	5	5	3	4	2	3	4	5	5
4	6	5	6	3	4	5	5	2	3	6	6	2	6	5	2	5	5	5	4	3	2	2	6	6	6
3	4	2	5	2	2	3	5	1	5	5	4	5	4	5	3	3	3	5	2	6	4	2	3	3	5
5	6	3	6	2	3	3	5	3	5	5	3	6	4	5	3	4	4	4	2	6	3	4	4	4	4
5	6	3	6	5	2	3	3	4	5	6	4	6	6	5	4	5	4	4	3	6	4	4	5	6	5
3	5	4	5	4	6	1	3	1	6	5	6	4	6	5	4	2	4	6	6	5	6	4	2	6	2
2	4	4	6	5	3	2	4	2	3	4	4	5	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3

3	5	5	6	6	5	5	6	4	6	6	4	6	6	6	5	3	4	5	4	5	2	4	6	6	4
2	3	1	6	3	4	5	3	5	2	6	2	3	4	5	2	3	6	3	6	4	5	4	1	3	3
1	4	1	1	2	3	3	3	1	3	2	2	1	3	3	1	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3
1	6	1	4	3	4	2	3	2	2	6	1	3	3	3	6	5	2	4	6	5	2	4	1	3	3
2	5	2	6	2	2	2	3	1	2	5	4	5	4	4	3	2	3	2	4	4	2	1	1	3	2
4	5	3	6	2	4	1	3	3	3	6	1	5	6	3	3	6	1	3	1	6	1	3	3	5	2
5	6	5	6	5	6	3	5	6	1	6	6	5	6	6	6	4	5	4	1	6	5	4	2	5	6
1	6	2	6	4	2	4	4	1	1	6	3	5	3	5	1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3
3	5	2	4	2	2	2	3	2	4	4	5	3	4	2	4	2	3	4	5	5	3	4	3	5	3
4	6	3	4	2	3	3	4	3	5	5	2	5	4	5	3	2	3	3	5	5	3	3	4	4	5
6	6	1	6	6	1	1	4	1	1	3	1	1	3	6	1	1	1	3	1	6	1	1	1	1	6
4	3	4	5	5	2	2	2	2	2	5	2	2	2	5	2	2	2	4	6	6	3	4	3	4	5
4	4	6	6	6	5	3	4	3	4	6	4	6	6	6	1	3	3	4	4	3	4	4	5	4	4
5	5	1	6	3	5	6	4	2	1	6	5	6	5	5	5	5	1	3	2	4	5	5	5	6	5
6	6	6	6	6	5	4	5	3	4	6	6	6	6	6	5	5	5	5	4	6	5	4	6	6	6
3	4	2	6	4	2	2	4	3	5	2	3	4	5	6	6	5	4	4	5	6	2	4	3	6	5
3	1	3	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
4	5	4	5	4	2	5	5	3	5	5	4	5	5	5	3	4	3	5	3	5	3	3	5	5	5
3	5	5	6	4	4	5	4	2	3	4	3	5	5	5	1	4	3	5	3	5	3	3	5	6	5
5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	2
3	3	3	2	4	4	4	3	2	2	1	5	2	4	4	1	3	2	1	3	4	3	3	1	4	3
6	5	4	6	6	6	5	4	6	6	6	5	6	5	6	5	1	2	4	2	6	5	3	2	5	6
5	4	4	6	3	6	5	4	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	4	5	6	5	5	5	4
4	6	3	4	3	4	1	3	2	5	6	4	5	5	4	5	2	4	2	4	4	2	5	3	4	6
5	5	4	6	5	3	5	6	3	4	6	5	6	6	4	5	5	4	5	5	3	5	6	6	6	6
4	2	4	6	1	3	4	6	3	2	6	3	6	3	5	3	2	2	5	4	3	5	1	3	6	4
5	2	2	6	2	3	4	6	4	6	5	3	5	5	5	3	3	4	5	2	5	2	5	4	5	5
5	6	5	5	2	2	2	5	2	2	6	6	2	5	2	3	5	2	5	4	5	5	5	5	6	5
5	4	5	6	5	5	4	6	1	3	5	3	5	2	3	2	2	1	3	2	4	2	3	2	2	2
2	4	3	1	2	2	3	2	1	1	3	3	2	3	4	1	2	3	2	5	2	4	3	1	2	1
4	2	6	6	5	4	5	4	5	5	6	5	5	5	3	2	5	4	6	4	1	5	1	6	5	1

4	6	3	6	5	6	5	5	3	3	6	4	6	6	5	5	4	5	6	3	5	2	3	3	5	5
3	4	3	5	2	4	4	4	3	4	6	5	6	4	5	4	3	4	4	3	4	3	2	5	5	5
4	5	6	6	3	4	4	2	4	4	6	6	6	5	6	3	4	3	4	4	3	3	4	5	6	5
5	6	3	6	5	5	4	5	2	5	6	1	5	6	2	1	5	5	5	5	6	5	1	2	5	6
6	6	1	6	3	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6
5	5	3	6	3	4	4	4	3	4	5	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	6	4
4	5	3	5	3	3	4	4	4	2	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4
5	1	6	6	5	2	4	3	5	5	6	6	6	6	6	3	5	6	6	6	3	5	5	4	5	5
5	5	2	6	5	6	5	5	3	3	6	6	4	5	5	3	5	5	5	6	4	5	5	6	4	4