

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО СМЕРТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE ATTITUDE OF YOUNG PEOPLE TOWARDS DEATH DURING THE WAR AND THE IMPLEMENTATION OF PSYCHOCORRECTIVE PROGRAMS TO IMPROVE THE PSYCHOLOGICAL STATE

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни. Визначено, що психологічні особливості ставлення молоді до смерті в контексті війни є досить складними та різноманітними, оскільки вони визначаються рядом факторів, таких як культурні, соціальні, економічні, політичні й індивідуальні чинники. Результати досліджень показують, що багато молодих людей мають певні страхи та тривоги, пов'язані з можливістю втрати життя внаслідок війни. Також дослідження показали, що під час війни багато молодих людей стикаються з психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожність. Одним із факторів, що впливає на ставлення молоді до смерті в контексті війни, є соціальний контекст. Наприклад, молоді люди, які живуть у регіонах із високим рівнем насильства, можуть мати більш тривожне ставлення до можливості втрати життя внаслідок війни. Також важливим фактором є культурні й релігійні переконання, які можуть визначати ставлення молоді до війни та смерті. Визначено, що становище молоді в Україні після повномасштабного вторгнення Росії можна описати як складне та напружене. Війна й окупація частини території країни залишили глибокі сліди в житті українців, особливо молоді. Підлітки, молодь змушені адаптуватися до умов війни та змін, які вона диктує, і водночас змушені по-іншому ставитися до власного життя, життя близьких, по-іншому сприймати смерть у буденному світі, які змінилися і став небезпечним. Страх смерті має інстинктивну природу і є транслятором інформації про певну загрозу для життя людини, з іншого боку, цей страх виходить за межі його вузького розуміння як інстинкту самозбереження та набуває нових соціальних форм і екзистенційних смислів. Впровадження психокорекційної програми призведе до позитивних змін у психологічному стані експериментальної групи. Після участі в програмі спостерігатиметься зниження рівня тривоги та страху. Залучення молоді до програм психологічної підтримки та розвитку навичок подолання стресу є перспективним напрямом для подальших досліджень і роботи в цьому контексті.

**Ключові слова:** молодь, смерть, війна, психокорекційна програма, депресія, тривога, адаптація.

The article is devoted to the study of the psychological characteristics of young people's attitude to death during the war. It was determined that the psychological features of young people's attitude to death in the context of war are quite complex and diverse, as they are determined by a number of factors, such as cultural, social, economic, political and individual factors. Research results show that many young people have certain fears and anxieties related to the possibility of losing their lives as a result of war. Studies have also shown that many young people experience psychological problems such as post-traumatic stress disorder, depression and anxiety during wartime. One of the factors influencing young people's attitudes towards death in the context of war is the social context. For example, young people who live in regions with high levels of violence may have more anxious attitudes about the possibility of losing their lives as a result of war. Cultural and religious beliefs are also an important factor that can determine young people's attitudes towards war and death. It was determined that the situation of youth in Ukraine after the full-scale invasion of Russia can be described as difficult and tense. The war and the occupation of part of the country's territory left deep traces in the lives of Ukrainians, especially young people. Teenagers, young people are forced to adapt to the conditions of war and the changes it dictates, and at the same time, they are forced to treat their own lives, the lives of loved ones differently, perceive death differently in the everyday world, which has changed and become dangerous. The fear of death has an instinctive nature and is a translator of information about a certain threat to a person's life, on the other hand, this fear goes beyond its narrow understanding as an instinct of self-preservation and acquires new social forms and existential meanings. Implementation of the psychocorrective program will lead to positive changes in the psychological state of the experimental group. After participating in the program, there will be a decrease in the level of anxiety and fear. Involvement of young people in programs of psychological support and development of stress coping skills is a promising direction for further research and work in this direction.

**Key words:** youth, death, war, psychocorrective program, depression, anxiety, adaptation.

УДК 159.98:[316.346.32-053.6:128  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.50>

**Гребелюк О.М.**  
студентка 665Мз групи  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Яблонський А.І.**  
к.психол.н., доцент,  
викладач  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Ставлення до смерті є одним з найважливіших і найскладніших психологічних феноменів, який впливає на життя людини, її цінності, мотивацію, поведінку й особистісний розвиток. Смерть є неминучою реальністю, з якою кожен із нас стикається протягом життя, але

не кожен готовий до неї психологічно. Страх смерті може бути джерелом тривоги, депресії, агресії, відчаю, а також стимулом до саморозвитку, самопізнання, пошуку сенсу життя та духовності. Ставлення до смерті залежить від багатьох факторів, таких як вік, стать, освіта,

релігія, культура, особистісні особливості тощо.

Останні роки в Україні були складними через війну, що призвело до тиску на молодь та її ставлення до життя та смерті. Молодь, зокрема військовослужбовці, волонтери, люди, які втратили близьких від смерті, зіткнулися з різними психологічними проблемами, пов'язаними зі стресом, тривогою, депресією, та іншими. Отже, дослідження ставлення молоді до смерті в контексті війни в Україні є важливим для розуміння психологічної та емоційної складових молоді й розробки ефективних програм для допомоги молоді, яка перебуває під впливом війни.

Тому важливою задачею сучасної психології є дослідження психологічних особливостей ставлення молоді до смерті в період війни, а також розробка й перевірка ефективності психокорекційних програм, які спрямовані на підвищення стресостійкості, оптимізацію емоційного стану, формування позитивного ставлення до життя, зниження страху смерті, підтримку духовності та пошук сенсу життя в молоді, яка зазнає впливу війни.

В. Бондаровська [2], М. Ірклієвська [5], В. Климчук [6], Л. Лепіхова [8], К. Мирончак [9, 10] та інші науковці досліджували різні аспекти психологічних особливостей ставлення людини до смерті. Проте недостатньо вивченим є питання особливостей ставлення молоді до смерті в період війни й розробка психокорекційних програм із покращення психологічного стану.

Молодий вік є вразливим періодом у житті, коли молодь прагне проводити більше часу зі своїми друзями й однолітками, а не з родиною, коли вона активно входить у доросле життя. Це ключовий період для фізіологічного та психологічного розвитку й соціалізації. Неочікуване та стрімке вторгнення війни в життя суспільства загалом і кожної окремої людини внесло свої корективи в цінності й бачення. Різке збільшення кількості смертей у період війни не може не відбитися на психологічному сприйнятті молодих людей. Смерть є припиненням, зупинкою всіх біологічних і фізіологічних процесів в організмі людини. Смерть має двоякий початок: з одного боку, це біологічне явище, що пояснюється рядом природних факторів. Але смерть водночас є і неминучим наслідком війни, що впливає на людину, адже розвиток суспільства і сприйняття феномену смерті взаємопов'язані, мають специфічні риси, властиві лише їм зараз і в цих умовах. Смерть і страх її можуть формувати в молодих людей закони та правила, визначати специфіку поглядів і ставлення до неї [2, с. 82].

Смерть у психології вважається невід'ємною частиною життя, але в контексті війни вона може стати реальністю для багатьох людей.

Смерть може викликати сильні емоції у людей, такі як жаль, гнів, страх і незнання, що стається далі.

У цій ситуації психологічні аспекти життя та смерті є особливо важливими, оскільки можуть відігравати роль у реакції людини на стресові ситуації та наслідки війни. Розуміння психологічних процесів, що відбуваються в цих ситуаціях, може допомогти в підготовці та захисті молоді від негативних наслідків війни [5].

З точки зору психології, життя та смерть розглядаються як процеси, що мають певну ціннісну орієнтацію для людини. Ціннісні орієнтації мають індивідуальні, соціальні й культурні аспекти.

Гуманістична психологія глибоко сягає «коріннями» в екзистенціальну філософію, розроблену такими європейськими мислителями й письменниками, як С. Кьєркегор, К. Ясперс, М. Хайдеггер і Ж.-П. Сартр. Розвиток і становлення особистості в гуманістичній психології розглядається як творчий пошук людиною свого призначення, згоди із собою, актуалізації своїх можливостей. Представники гуманістичного напрямку в психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.) розглядають тенденцію до саморозвитку й особистісного росту як споконвічну здатність особистості [3].

Сучасні дослідження акцентують увагу на розвитку особистості, де життя розглядається як постійний процес еволюції та самореалізації. Теорії розвитку, психосоціальні моделі й підходи до формування ідентичності ставлять життя в контекст шляху особистісного зростання.

Важливість ставлення до смерті виокремлюється в психології травми, де вивчається вплив втрати та процеси травми. Смерть розглядається як невід'ємна частина життя, а психологія травм надає інструменти для подолання болю та втрати.

Психологічна наука також вивчає поняття щастя й задоволення, розглядаючи життя як пошук особистого благополуччя. Це відкриває можливості для розуміння того, як особистісні фактори впливають на сприйняття та якість життя [2].

Усі ці аспекти взаємодіють у сучасній психологічній науці, розширюючи наше розуміння й допомагаючи формувати психологічні підходи до життя і смерті в індивідуальному та колективному контексті. Збагачення цього розуміння може визначати способи покращення якості життя та психічного благополуччя в сучасному суспільстві.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки питанню ставлення до життя та смерті, а також вивченню сутності критичних життєвих ситуацій приділяється багато уваги, передусім через їх вплив на становлення особистості, особливо в ціннісно-смысловому аспекті.

Провідну позицію в цьому питанні відведено екзистенціально-гуманістичній парадигмі [3].

Основним напрямом усвідомлення опанування страху смерті в молоді в умовах війни є насамперед регуляція рівня цього страху. Він може здійснюватися за допомогою осмислення – надання певного сенсу ситуації, формування соціальних мотивів (любов до близьких; віра в Бога, справедливість, перемогу; ненависть до ворога; почуття обов'язку тощо). Осмислена діяльність «бере гору» над страхом смерті рівно стільки, скільки його потрібно, щоб зберегти сенс життєдіяльності в умовах війни.

Отже, підлітки, молодь змушені адаптуватися до умов війни та змін, які вона диктує, і водночас змушені по-іншому ставитися до власного життя, життя близьких, по-іншому сприймати смерть у буденному світі, які змінився і став небезпечним. Ставлення до смерті в молоді в період війни досліджено не повною мірою. Фрагментарність розробки цієї проблематики може бути подолана в подальших дослідженнях. Звичайно, на розуміння феномену смерті впливає особистий досвід. До нього можна віднести наявність у молоді людини померлих родичів, знайомих, друзів, а також можливість присутності в оточенні смертельно хворих людей. Змінюється сприйняття феномену й у тому випадку, якщо молода особа сама перебувала чи перебуває під загрозою щодо власного життя [7, с. 14].

Більшість інтерпретацій життєвого досвіду наголошують на його цілісності, структурованості, значущості, самотрансцендентності та, що найважливіше, на тому, що досвід сформований, а не наперед визначений; що формується у взаємодії особистості зі світом, а не в бездіяльній ізоляції; що розвивається, зазнає змін і перетворень і не залишається на місці.

Усі перелічені особливості впливають на формування ставлення до смерті у свідомості молоді людини. Не зіткнувшись, за винятком, зі смертю особисто, вона спочатку вбирає це ставлення з культури, сім'ї, релігії, суспільства, а потім, в умовах війни і постійної небезпеки, формує свій власний погляд [7].

Отже, війна має глибокий і багатогранний вплив на психологічні аспекти ставлення до смерті. Розуміння цих факторів може виявитися важливим для розробки адекватних стратегій психологічної підтримки й адаптації в умовах воєнних дій.

На нашу думку, однією з важливих умов, що впливають на формування життєвого досвіду, його організацію та трансформацію, є страх смерті. Як слушно зауважив А. Адлер, неправильно говорити, що людина має досвід і що вона є носієм власного минулого, суб'єктом життя в поточному сьогоднішньому і творцем свого майбутнього [9].

Життєвий досвід особистості наповнений різноманітними адаптивними програмами та сценаріями, які дає змогу людині адаптуватися до величезної кількості переживань, ситуацій, подій, випробувань, починаючи з перших днів її життя. Увесь цей комплекс знань, умінь і навичок добре зберігається в численних файлах пам'яті, у яких закарбовані ситуації і відповідні способи поводження з ними. Такі персональні програми впорядковують і організовують життя відповідно до накопиченого досвіду.

Однак зіткнення зі смертю може легко вивести з рівноваги усталену систему досвіду. Адже така ситуація стикає людину з глибоко вкоріненою в її природі смертельною тривогою (страх смерті), яка знімає ілюзію певної безпеки та розкриває внутрішній сенс людини [9].

Отже, нами було виявлено ключові аспекти теоретичних основ розуміння життя та смерті в контексті ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. Розглянуто поняття «життя» і «смерть» у сучасній психологічній науці, а також вивчено вплив критичних ситуацій на ставлення молоді до цих аспектів. Особлива увага приділена факторам, що визначають ставлення до смерті в умовах військового стану.

Також визначено, що теоретичні основи розуміння життя та смерті глибоко вплетені в ціннісно-сміслові орієнтації особистості. Досліджено вплив критичних ситуацій на перспективи молоді щодо життя та смерті, а також визначено фактори, які формують ставлення молодих людей до смерті, особливо у військовому контексті [11, с. 133].

Смерть є однією з найважливіших онтологічних умов існування людини на різних рівнях її існування: біологічному, соціальному, психологічному, духовному. Ситуація зіткнення зі смертю може мати парадоксальний характер, залежно від рівня заглиблення в неї та способу інтерпретації. З одного боку, страх смерті має інстинктивну природу і є транслятором інформації про певну загрозу для життя людини, з іншого боку, цей страх виходить за межі його вузького розуміння як інстинкту самозбереження та набуває нових соціальних форм і екзистенційних смислів.

Становище молоді в Україні після повномасштабного вторгнення Росії можна описати як складне та напружене. Війна й окупація частини території країни залишили глибокі сліди в житті українців, особливо молоді.

По-перше, війна й окупація стали причиною багатьох людських втрат, що безпосередньо впливає на молодь. Багато молодих людей втратили рідних і близьких, що призвело до психологічних травм і депресії. До того ж багато молодих людей були змушені залишити свої домівки й переїхати в інші міста або країни, що також впливає на їхнє психічне становище.

По-друге, війна й окупація стали причиною економічної кризи в країні, що безпосередньо вплинуло на становище молоді. Багато молоді людей стали безробітними або змушені працювати за низькою зарплатою, що ускладнює їхнє матеріальне становище, доступ до освіти та медичної допомоги.

По-третє, війна й окупація призвели до зниження довіри молоді до влади та державних інституцій. Багато молодих людей відчують розчарування владою і не вірять у її здатність захистити країну від зовнішньої агресії. Це може призвести до зменшення активності молоді в громадському житті та політиці.

Ставлення до смерті впливає на поведінку, мотивацію, цінності, емоції, самооцінку, самореалізацію та інші аспекти життя молоді.

У зв'язку із цим виникає потреба у реалізації психокорекційних програм, які б могли підвищити психологічний стан молоді, зменшити її страждання від війни, підтримати її життєву силу й оптимізм, а також сформувати адекватне та здорове ставлення до смерті. Такі програми можуть базуватися на різних підходах, методах і техніках, які враховують індивідуальні та групові особливості молоді, її потреби, інтереси, рівень психологічної готовності та відкритості до роботи з проблемою смерті. Психокорекційні програми можуть мати різні форми, такі як індивідуальна або групова психотерапія, тренінги, семінари, майстер-класи, воркшопи, арт-терапія, музикотерапія, біоенергетика, релаксація та інше [3].

Далі буде наведено назви психокорекційних програм та їх реалізацію з підвищення психологічного стану молоді під час стану війни та їх впливу на особливості ставлення до смерті.

Назва програми: «Жити повноцінно: як долати страх смерті та знайти сенс життя в умовах війни».

Мета програми: допомогти молодим людям, які зазнають стресу, тривоги, депресії та інших психічних розладів через війну, зменшити їхнє страждання, підтримати їхню життєву силу й оптимізм, а також розвинути позитивне, прийняття та цікавість ставлення до смерті.

Тривалість програми: 8 занять по 90 хвилин кожне, один раз на тиждень.

Формат програми: групова онлайн-психотерапія з елементами арт-терапії, музикотерапії, релаксації та медитації.

Кількість учасників: 8–10 осіб віком від 18 до 30 років, які перебувають у зоні воєнного конфлікту або мають родичів чи друзів, які загинули або постраждали від війни.

Методи та техніки: психоосвіта, дискусія, вправи на взаємодію, рефлексія, малювання, спів, слухання музики, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитація на світло, письмо листів до себе та до померлих,

робота з метафорами та символами, визначення життєвих цілей і цінностей.

Структура занять: кожне заняття складається з чотирьох етапів: 1) вступ (10 хвилин) – привітання, оголошення теми та мети заняття, узгодження правил і очікувань; 2) основна частина (60 хвилин) – проведення психотерапевтичних вправ і технік, що відповідають темі заняття; 3) заключна частина (15 хвилин) – підбиття підсумків, вираження вражень і почуттів, надання взаємної підтримки та заохочення; 4) домашнє завдання (5 хвилин) – рекомендації щодо самостійної роботи між заняттями, що сприяють закріпленню набутих навичок і поглибленню розуміння себе та свого ставлення до смерті [9].

Теми занять:

1. Вступне заняття: знайомство, формування довіри та безпечної атмосфери в групі, визначення індивідуальних і групових цілей, ознайомлення з концепцією ставлення до смерті та її впливом на психологічний стан.

2. Страх смерті: особливості, причини, наслідки та способи подолання страху смерті, розрізнення реального й ірраціонального страху, робота з власними страхами та тривогами, використання релаксаційних і дихальних технік для заспокоєння.

3. Сенс життя: пошук та визначення особистого сенсу життя, роль цілей і цінностей у формуванні сенсу життя, виявлення власних цілей і цінностей, розвиток мотивації та оптимізму, письмо листа до себе в майбутньому.

4. Прийняття смерті: розуміння смерті як невід'ємної частини життя, розвиток позитивного, прийняття та цікавості ставлення до смерті, робота з власними уявленнями й очікуваннями щодо смерті, малювання символів смерті та життя, медитація на світло.

5. Втрата та жалоба: розуміння процесу жалоби, її стадій та вираження, робота з власним досвідом втрати близьких людей, виявлення та вираження емоцій, пов'язаних із втратою, письмо листа до померлого, надання й отримання підтримки в групі.

6. Самопізнання та саморозвиток: розвиток самосвідомості, самоповаги, самоприйняття й самооцінки, робота з власними сильними та слабкими сторонами, визначення сфер, що потребують зміни та розвитку, розроблення плану саморозвитку, використання метафор і символів для самопізнання, співання пісень, що піднімають настрій.

7. Соціальні відносини: розвиток соціальних навичок, комунікації, емпатії, асертивності, кооперації, взаємодопомоги.

8. Підсумкове заняття: підбити підсумки програми, оцінити її ефективність, отримати зворотний зв'язок від учасників, надати рекомендації для подальшої психологічної підтримки [9].



Психокорекційні програми з підвищення психологічного стану молоді під час війни є актуальними й потрібними для забезпечення психічного здоров'я, соціальної адаптації та особистісного розвитку студентів, які зазнають негативного впливу військового конфлікту.

Такі програми спрямовані на формування в молоді позитивного ставлення до себе, свого життя, своєї країни, на розвиток стресостійкості, ресурсності, сенсотворчості, на подолання страху смерті, горя, втрати, травми, на підтримку психоемоційної стабільності та психологічної безпеки. Психокорекційні програми базуються на сучасних психологічних теоріях і методах, таких як когнітивно-поведінкова терапія, позитивна психотерапія, екзистенціальна психотерапія, арт-терапія, психологія позитивних змін тощо.

Психокорекційні програми передбачають різноманітні вправи, які сприяють психологічному зціленню, самопізнанню, саморегуляції, самопомозі, самореалізації молоді. Психокорекційні програми можуть бути реалізовані в онлайн-режимі, що забезпечує доступність, зручність і оперативність психологічної допомоги. Психокорекційні програми сприяють підвищенню якості освітнього процесу, підготовці молоді до активної громадянської позиції, формуванню національної свідомості та патріотизму.

Психокорекційні програми вимагають від психологів високого рівня професійної компетентності, майстерності, етики, емпатії, відповідальності, готовності до постійного самовдосконалення та навчання. Психокорекційні програми є важливим інструментом психологічної підтримки молоді в умовах війни, який сприяє збереженню та розвитку її психічного потенціалу, життєвої сили, духовності, творчості, оптимізму, надії.

Психокорекційна програма значно покращує психологічний стан молоді, яка переживає війну, виражений у зменшенні рівня тривоги та покращенні ставлення до смерті.

Для подальшого зменшення страху смерті й удосконалення психічного стану молоді рекомендується продовжити роботу з психоедукацією, когнітивно-поведінковою терапією, арт-терапією та іншими методами, врахову-

ючи індивідуальні потреби учасників. Також важливо стимулювати розвиток ресурсів для подолання стресу, пошук сенсу життя та формування позитивних механізмів психологічного захисту.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2015. № 2. С. 46–53.
2. Бондаровська В. М. Духовність та моральні цінності сучасної української молоді деякі соціально-психологічні аспекти. Київ : Науково-дослідний інститут «Проблеми людини», 2019. 244 с.
3. Булах І. С. Консультативна психологія. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2012. 458 с.
4. Варій М. Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
5. Ірклієвська М. В. Страх як форма відношення людини до смерті в ХХ–ХХІ ст. *Університетські студії: актуальні дослідження гуманітарних та суспільствознавчих наук. Збірник наукових праць*. Київ : Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2014. № 1. С. 16–18.
6. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
7. Климчук В. О., Горбунова Я. В., Мойсієнко Я. В. Ставлення до смерті та проблема розвитку его-ідентичності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний освітньо-методичний журнал*. 2011. № 5. С. 13–17.
8. Лепіхова Л. А. Вплив життєвого досвіду на стратегії та рівні життєвих домагань. *Актуальні проблеми психології: психологічна герменевтика*. За ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Міленіум, 2005. Т. 2. Вип. 3. С. 169–172.
9. Мирончак К. В. Емпіричні параметри страху смерті як способу організації життєвого досвіду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2016. Випуск 3 (1). С. 65–69.
10. Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 361–370.
11. Попелюк Т. А. Життя та смерть у контексті української соціонормативної культури. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2003. № 33. С. 132–142.