

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему «Особливості страху смерті у військовослужбовців»

ХАІ.704.7-96п1/2.24О.053.10764296 КР

Виконав: здобувач б курсу групи №7-96п1/2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Олександр ЦИГАНЕНКО

(ім'я та прізвище)

Керівник: Олена ЯКОВЕНКО

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Дмитро ПРИХОДЬКО

(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«05» жовтня 2023 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Циганенко

Олександр

Михайлович

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості страху смерті у військовослужбовців»

керівник кваліфікаційної роботи Яковенко Олена Костянтинівна, кандидат психол. наук, доцент.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043–уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «12» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи вивчити особливості страху смерті у військовослужбовців.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) провести теоретичний аналіз впливу професії та військового досвіду на особливості прояву страху смерті; виявити рівень страху смерті у чоловіків військовослужбовців; дослідити індивідуальні особливості копінг стратегій чоловіків військовослужбовців; виявити особливості сімейних цінностей чоловіків військовослужбовців; дослідити особливості прояву тривожності чоловіків військовослужбовців..

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. — 0

Табл. — 12

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	<i>Яковенко О. К., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	26.10.23	06.11.23
2	<i>Яковенко О. К., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	07.11.23	24.11.23
3	<i>Яковенко О. К., кандидат психологічних наук, доцент каф. 704</i>	25.12.23	12.01.24

Нормоконтроль _____ Світлана Кузьміна «12» лютого 2024 р.
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «05» жовтня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	05.10.23-17.10.23	
2.	Складання плану роботи.	18.10.23-25.10.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	26.10.23-06.11.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	07.11.23-24.11.23	
5.	Проведення дослідження.	27.11.23-15.12.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	18.12.23-22.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	25.12.23-12.01.24	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	15.01.24-26.01.24	
9.	Передзахист.	30.01.2024	
10.	Внесення коректив до роботи.	02.02.24-07.02.24	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	09.02.24-11.02.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	05.02.24-09.02.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	12.02.24	
14.	Захист.	15.02.24	

Здобувач

_____ (підпис)

Олександр ЦИГАНЕНКО

(ім'я та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

Олена ЯКОВЕНКО

(ім'я та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 58 с., 12 табл., 0 рис., 5 дод., 31 джерел.

Ключові слова: СТРАХ СМЕРТІ, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ТАНАТОФОБІЯ, СІМЕЙНІ СТОСУНКИ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.

Об'єкт – психологічні особливості переживання страху смерті. Предмет – особливості прояву страху смерті у чоловіків військовослужбовців. Мета – виявити особливості прояву страху смерті у чоловіків військовослужбовців. Методи: теоретичний аналіз літератури; тест-опитувач «Шкала страху смерті» Д. Темплера; методика «Шкала тривожності Спілберга»; «Копінг-тест» Аарона Лазаруса; тест-опитувач «Рольові очікування та домагання у шлюбі»; шкала тривожності Спілберга. Висновки: військовослужбовці, які вже утримують сімейні стосунки, проявляють менший рівень страху перед смертю у порівнянні з тими, хто не має подібних зв'язків. Також була виявлена тенденція, що військовослужбовці без сімей проявляють вищий рівень ситуативної тривожності, аніж ті хто є залученим до довготривалих стосунків. Високий рівень ситуативної тривожності у військовослужбовців без сімей може виникати через відсутність стабільності та підтримки в особистому житті. 3. Загальна тенденція показує, що військовослужбовці, які не мають сімейних або довготривалих стосунків, можуть виявляти меншу ініціативу у взаємодії з іншими для отримання соціальної підтримки.

Abstract

Qualification work: 58 p., 12 tabl., 0 figs., 1 app., 31 sources.

Keywords: FEAR OF DEATH, SITUATION ANXIETY, COPING STRATEGIES, FAMILY RELATIONS, PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MILITARY SERVICEMEN.

The object of research is the psychological features of experiencing the fear of death. The subject of research is peculiarities of the manifestation of the fear of death in male military personnel. The purpose of the work is to reveal the features of the manifestation of fear of being erased in male military personnel. Research methods:

theoretical analysis of the literature; test-questionnaire "Scale of fear of death" by D. Templer; the "Spielberg Anxiety Scale" technique; "Coping Test" by Aaron Lazarus; test questionnaire "Role expectations and harassment in marriage"; Spielberg anxiety scale. Conclusions: Military personnel who already maintain a family relationship show a lower level of fear of death compared to those who do not have such relationships. Also, a trend was found that military personnel without families showed higher levels of situational anxiety than those involved in long-term relationships. A high level of situational anxiety in military personnel without families may arise from a lack of stability and support in their personal lives.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ.....	6
1.1 Особливості переживання страху смерті	6
1.2 Психологічні підходи до розуміння страху смерті	11
1.3 Особливості прояву страху смерті у чоловіків-військовослужбовців	13
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	18
2.1 Характеристика вибірки.....	18
2.2 Характеристика методів дослідження	19
2.3 Характеристика процедури дослідження	22
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ СТРАХУ СМЕРТІ ЧОЛОВІКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (З СІМ'ЯМИ ТА БЕЗ)	23
3.1 Особливості страху смерті чоловіків військовослужбовців.....	23
3.2 Індивідуальні особливості копінг-стратегій чоловіків військовослужбовців	27
3.3 Особливості рольових очікувань та домагань у шлюбі чоловіків-військовослужбовців	35
3.4 Особливості прояву тривожності особистості чоловіків-військовослужбовців	40
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	48
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Сприйняття смерті завжди було складним психологічним явищем, що привертає увагу дослідників різних наукових галузей. В контексті психологічних досліджень страх перед смертю стає важливою темою, що вимагає докладного аналізу та розуміння. Смерть, як невід'ємна складова людського існування, викликає різні емоції та психологічні реакції. Однак у військовослужбовців, які щоденно стикаються із стресом та ризиком, страх перед смертю набуває особливого відтінку, впливаючи на їхню фізичну та психічну стійкість. У цій категорії осіб страх перед смертю стає не лише особистою емоційною складовою, але й важливим фактором, що впливає на їхню військову діяльність та загальний психічний стан. Розуміння цього явища може визначити стратегії підтримки для військових, спрямовані на підвищення їхньої психічної стійкості та забезпечення оптимального функціонування у військовому середовищі.

У психологічних дослідженнях страху смерті визначається різноманітністю теоретичних підходів. В роботах видатних вчених, таких як Зигмунд Фрейд, Отто Фенікел, Карл Юнг, вивчається не тільки сам страх, але й його вплив на психіку та поведінку. Літературний огляд показав, що тема страху смерті вивчається в різних аспектах, від психологічних та екзистенційних підходів до культурних та релігійних вимірів. Результати попередніх досліджень свідчать про те, що страх перед смертю має багатогранний характер та визначається не лише біологічними аспектами, але й соціокультурним та індивідуальним досвідом.

Актуальність дослідження страху перед смертю у військовослужбовців обумовлена необхідністю забезпечення психологічної підготовки та підтримки цієї важливої групи. Глобальні конфлікти та воєнні дії висувають високі вимоги до психічної стійкості військових, роблячи актуальним

вивчення механізмів страху перед смертю. Чинники, такі як соціокультурний контекст, тривалість військової служби, індивідуальні особливості, є ключовими у формуванні страху смерті в цій групі. Розуміння цього явища дозволить розробити ефективні психологічні підходи для забезпечення психічного здоров'я та оптимізації професійної діяльності цієї важливої категорії осіб.

Отже, актуальність даної проблеми обумовлюється всіма переліченими чинниками.

Об'єкт дослідження - психологічні особливості переживання страху смерті.

Предмет дослідження - особливості прояву страху смерті у чоловіків військовослужбовців.

Мета наукової роботи - виявити особливості прояву страху смерті у чоловіків військовослужбовців.

Відповідно до мети були поставлені наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз впливу професії та військового досвіду на особливості прояву страху смерті.
2. Виявити рівень страху смерті у чоловіків військовослужбовців.
3. Дослідити індивідуальні особливості копінг стратегій чоловіків військовослужбовців.
4. Виявити особливості сімейних цінностей чоловіків військовослужбовців
5. Дослідити особливості прояву тривожності чоловіків військовослужбовців

В роботі було використано наступні методи:

Теоретичний аналіз літератури; тест-опитувч «Шкала страху смерті» Д. Темплера; методика «Шкала тривожності Спілберга»; «Копінг-тест» Аарона

Лазаруса; тест-опитувач «Рольові очікування та домагання у шлюбі»; шкала тривожності Спілберга.

Для математичної обробки дослідження було використано U-критерій Манна-Уїтні.

У дослідженні брали участь 20 чоловіків військовослужбовців віком від 30 до 40 років, які мають сім'ї або довготривалі стосунки та 20 чоловіків військовослужбовців віком від 30 до 40 років, які не мають сімей або довготривалих стосунків.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ

1.1 Особливості переживання страху смерті

Вивчення страху перед смертю є дуже актуальним у різних науках, таких як філософія, психологія, психотерапія та психіатрія. У науковій літературі не існує чіткого визначення феномену та терміну "страх (тривога) смерті". Деякі теорії управління страхом смерті ототожнюють тривогу та страх смерті, розглядаючи їх як страх перед небуттям, де тривога смерті виступає як несвідомий страх смерті [1]. У інших підходах робиться розмежування цих понять. Тривога смерті розглядається як занепокоєння повним знищенням, пов'язане з усвідомленням припинення розумового та духовного існування. Страх смерті, натомість, визначається як переконання в тому, що смерть лякає і проявляється особливо при усвідомленні припинення фізичного існування [2].

У літературі вказується на різну локалізацію проявів тривоги та страху смерті в нейробіологічній картині структурно-функціональної активності головного мозку. Загалом, тривогу смерті можна розглядати як багатовимірний конструкт, що виникає як тривога або страх у відповідь на усвідомлення реальності смерті. Цей конструкт включає емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти, які змінюються залежно від віку та соціокультурних особливостей [1].

Усвідомлення своєї смертності є важливою рисою психіки людини і може слугувати стимулом для осмислення життя, саморозвитку та самовдосконалення. Невідома тривога смерті вважається фундаментальним мотивом поведінки, і її можна виміряти лише непрямими методами. Запропоновано конструкт для таких досліджень та оцінки тривоги смерті - це поняття доступності думок про смерть, яке визначається рівнем активності

думок про неї і може бути виміряне за допомогою інтерпретації неоднозначних подій, стимулів та зміни швидкості реакції [3].

Страх смерті є явищем, властивим людській психіці, включаючи всі психічні явища та процеси. Це також феномен людської свідомості, вважається найвищим етапом розвитку психіки та продуктом суспільно-історичного розвитку [4]. Страх, як базова емоція, виникає внаслідок відчуття небезпеки та залежить від різноманітних зовнішніх та внутрішніх чинників, які можуть бути або вродженими, або набутими [5].

Основні функції страху та супутніх емоційних станів включають сигнальну, захисну, адаптаційну та пошукову. Смерть розглядається як незворотне припинення життєдіяльності організму, природний завершальний етап життя живої істоти, при якому припиняється матеріальне існування та інші аспекти особистості та суб'єктної діяльності [2].

В контексті непатологічного страху смерті, який виникає внаслідок уявного, індукованого, проєктованого або очікуваного незворотного припинення життєдіяльності, важливо враховувати ролі, які виконує особистість у суспільстві.

Без врахування патологічного страху смерті, що належить до сфери психіатрії, слід зазначити два основні клінічні феномени:

1. Танатофобія - нав'язливий страх, який включає страх кінця життя, вмирання, мук наприкінці життя та побутові проблеми, пов'язані із смертю;
2. Тафефобія (від грец. "Ταρхе" - похорон, поховання) - нав'язливий страх бути похованим живцем, страх похорону та пов'язаних з ним ритуалів [4].

Прийняття своєї смерті та відчуття страху перед нею можуть існувати паралельно, не виключаючи одне одного. Це може бути виявлено, наприклад, у тому, що, навіть якщо особа розуміє необхідність свого власного закінчення

на когнітивному рівні, це не врегулює її занепокоєння з цього приводу. З іншого боку, уникнення розмов про власну смерть та відмова від прийняття цієї теми може призвести до відсутності страхів [3].

Страх перед смертю має складну структуру, проте деякі автори, такі як Рязанцев [3], вбачають основні його причини у такому:

- Жах перед невідомим та невизначеним;
- Сумніви стосовно власної безсмертності;
- Відчуття непотрібності відділятися від усього, що було дорого серцю, або від тих, кого було справжньою полюблено чи до кого відчувалася сильна прив'язаність;
- Ідентифікація себе з фізичним тілом та страх втрати його.

Аналіз останніх публікацій з цієї проблематики розкриває фактори, які сприяють підвищенню усвідомленості про смерть та тривоги, пов'язані з цим явищем. Зокрема, можна виокремити наступні чинники, що збільшують доступність думок про смерть і тривогу смерті:

Залежність від інших осіб може сприяти низькій самооцінці та збільшити схильність до думок про смерть і тривоги. Розлука зі значним близьким може викликати переживання смерті та зглиблювати тривогу. Амбівалентність у власних уподобаннях може впливати на сприйняття смерті та збудження тривоги. Відсутність чіткого сенсу життя може підштовхувати до роздумів про смерть. [4] Незадоволеність життям та фрустрація можуть впливати на сприйняття смерті. Орієнтація на фактичні дані та дослідження щодо смерті може поглиблювати рефлексію на цю тему. Стресове оточення може підвищити чутливість до думок про смерть та тривоги. Відчуття відокремленості та відсутність соціальної підтримки можуть змінювати сприйняття смерті. Особистий досвід стикання зі смертю може залишити свій слід на психічному стані. Надмірна когнітивна навантаженість може збільшувати тривожність щодо смерті. Прояви депресії можуть підсилювати тривогу та відчуття безнадійності. Інформація про загрозові аспекти життя може активувати думки про смерть та викликати тривогу. Настановленість на

бездіяльність, тривожність, високий рівень захисних реакцій чи неусталена система переконань можуть впливати на сприйняття смерті [4].

Присутність схильності та тісні відносини є суттєвою складовою уявлень про смерть. Дослідження свідчать, що думки про розлуку зі значущою особою, дитиною або проблеми в романтичних зв'язках сприяють збільшенню відкритості до думок про смерть (Hayes, 2010). Різні аспекти розлуки, такі як ступінь близькості розлучених і тривалість розлуки, впливають на усвідомлення смерті: чим вищі ці показники, тим сильніше активізуються думки про смерть, навіть у випадках, коли не йдеться про смерть значущої особи. Думки про безпліддя та неможливість стати батьком також підсилюють нахил до думок про смерть, тоді як думки про батьківство, викликані нагадуванням про смерть, запобігають їхньому зростанню (Yaakobi, 2014). Можливість ідентифікації з певною групою сприяє подоланню втрати (Lifshin, 2017) [5].

Відсутність сенсу в житті та невдоволеність нею роблять людину вразливою перед стимулами, пов'язаними зі смертю [4]. Нагадування про смерть не викликає підвищення тривоги в тих, хто відчуває наповненість свого життя змістом (Juhl, 2010). Невдоволеність життям та життєві невдачі підсилюють активність думок про смерть. Загалом таке поєднання призводить до зниження готовності до саморегуляції, зменшення орієнтації на майбутнє, втрати мотивації та формування фаталістичного підходу до сьогодення, песимістичного відношення до життя (Hayes, 2016). Процес пошуку сенсу життя часто викликає страх смерті (Lyke, 2013), а роздуми про значущість і сенс власного життя збільшують доступність думок про смерть (Taubman-Ben-Ari, 2011) [5].

Суттєвим фактором є навички саморегуляції. Так, у тих, хто орієнтований на дії, негативний вплив нагадування про смерть значно менший, ніж у тих, хто орієнтований на бездіяльність (Lüdecke, 2015). Нагадування (в будь-якій формі) про смерть підвищує бажання працювати, а думки про роботу (після такого стимулу) знижують доступність думок про

смерть, тоді як думки про неможливість виконання роботи підвищують рівень доступності думок про смерть (Yaakobi, 2015) [5].

Маючи заощаджені кошти, люди відчують меншу тривогу, оскільки це сприяє збереженню відчуття контролю над своїм життям. Таким чином, у тих, хто схильний до економії, доступність думок про смерть зазвичай менша, ніж у тих, хто тенденційно витрачає гроші [6]

Думки про смерть можуть провокувати прагнення до буквального чи символічного безсмертя, і тому творчість може слугувати способом досягнення цієї мети. Проте ці думки також можуть призводити до зростання конформності, зменшення широти мислення і навіть креативності. Тим не менш, якщо творча діяльність отримує визнання і оцінюється як соціально важлива, то креативність після експериментально індукованих нагадувань про смерть може зростати, компенсуючи ці ефекти (Sligte, 2013). Ставлення до смерті також пов'язане з копінг-стратегіями, такими як дистанціювання та пристосування (Wittkowski, 2016) [5].

Підвищення доступності думок про смерть і тривогу, спричинену ними, може викликати негайні та віддалені зміни. Наприклад, нагадування про смерть може збільшити оцінку інтенсивності неприємних стимулів, таких як біль або тепло, і зменшити варіативність пошукової поведінки (Valentini et al., 2014; Huang, 2015). [5] Страх перед смертю позитивно пов'язаний з вищим рівнем здоров'я та наявністю релігійних переконань, в той час як думки про смерть інших можуть негативно впливати на власний стан здоров'я (Nazarzadeh, 2015). Нагадування про смерть також може провокувати імпульсивну споживчу поведінку та бажання мати виняткові та розкішні речі [4].

Зазначається, що страх смерті є загальним для людей будь-якого віку і виконує важливі функції, впливаючи на бажання зберегти власне життя та на повагу до життя інших [7]. У той же час далеко не всі представники похилого віку відчують цей страх. Наприклад, деякі з них висловлюють такі думки,

як "Я не боюся смерті, оскільки вірю в продовження життя після неї. Смерть не лякає мене. Тіло може померти, але душа залишається живою", "Я не відчуваю страху перед смертю... Чого боятися? В ній немає нічого страшного" [8].

Очевидно, що релігія виконує психотерапевтичну функцію у цьому контексті, і правильно відзначається, що "смерть не може розглядатися поза релігійним контекстом" [9]. Створені релігією образи світу гармонійно вписуються в потребу людини в вірі, що після смерті її існування не закінчується, а продовжується в інших формах. Задоволення цієї потреби є однією з ключових причин існування релігій та їхньої стійкості впродовж часу.

Збільшення тривоги перед смертю може призводити до різноманітних наслідків, які можна класифікувати як позитивні або негативні. Позитивні наслідки часто включають у себе утвердження системи вірувань, покращення соціальних зв'язків і статусу, збільшення відчуття контролю над власним життям, підвищення самооцінки, активну участь у відносинах, зокрема у романтичних, утвердження гендерних стереотипів, особистісний розвиток, здобуття та формування життєвих цілей, прагнення до автентичного життя і інші [8].

Наслідки, що можуть бути вважаються негативними, включають в себе порушення психічного здоров'я, негативне ставлення до старіння і людей похилого віку, втрату адекватної орієнтації на майбутнє, амбівалентне ставлення до власного тіла, проблеми з їжею та харчуванням в цілому, схильність до саморуйнувань і порушення у відносинах з іншими людьми [9].

1.2 Психологічні підходи до розуміння страху смерті

Розглянемо деякі з найпоширеніших поглядів на природу страху перед смертю.

Зигмунд Фрейд у своїх ранніх наукових працях тлумачив страх смерті як витік тривоги, пов'язаної з розлукою або страхом кастрації, які, в свою чергу, пов'язані з передедиповими та едиповими стадіями розвитку лібідо. Пізніше він прийшов до висновку, що страх і тривога є функцією Его, призначеною попереджати індивіда про наявність загрози, яку слід подолати або уникнути. Фрейд виділяв три типи тривоги - реалістичну, невротичну і моральну, стверджуючи, що тривога, що виникає з Супер-его (моральна), урешті перетворюється на страх смерті [10].

Отто Фенікел, наступник Фрейда, взагалі відкидав ідею "нормального страху смерті", вважаючи, що він маскує інші підсвідомі страхи, такі як страх втрати любові чи кастрації, страх від власного збудження, страх перед покаранням за бажання чужої смерті [11].

Альфред Адлер, який розглядав всю поведінку людини у соціальному контексті, трактував думки про смерть і страх смерті як один із численних симптомів неврозу, вважаючи сам симптом як механізм самозахисту та засіб захисту престижу особистості [10].

Карл Юнг, вивчаючи колективне несвідоме, припускав, що воно складається з архетипів, універсальних моделей сприйняття та реакції на об'єкти чи події. Він розглядав смерть як один із архетипів і вивчав психологічний сенс та символічний вираз смерті в різних культурах [12].

Джордж Келлі розглядав загрозу як емоційний стан з точки зору теорії особистісних конструкцій, стверджуючи, що страх перед смертю може бути найстрашнішим виглядом емоційного стану, якщо людина не інтерпретує його як необхідну умову, що надає сенс її життю [13].

Проблема страху, зокрема перед смертю, є ключовою в екзистенціалізмі, а також в екзистенційно-гуманістичній психології та психотерапії [14]. Представники екзистенціалізму відкидають ідею, що людина формується внаслідок спадкових факторів чи впливу середовища, стверджуючи, що кожен несе відповідальність за свою ідентичність і поступки [15].

Серен Кьєркегор розрізняв "емпіричний" страх, спричинений конкретним об'єктом чи ситуацією, і "невизначений" страх, який є метафізичним і пов'язаний із свідомістю людини про її обмеженість та беззахисність перед смертю. За концепцією Мартіна Хайдеггера, страх розкриває перед людиною її останню можливість - смерть, яку він сприймає як неот'ємну частину існування [15].

Віктор Франкл, у свою чергу, підкреслює не тільки проблему страху перед смертю, але й акцентує увагу на пошуку сенсу життя. Його вчення підкреслює, що саме усвідомлення обмеженості життя і можливий страх перед смертю можуть наповнити буття значенням [14].

Релігійний підхід також розглядає страх перед смертю. У християнстві віра в потойбічне життя допомагає зняти страх перед смертю, замінюючи його страхом перед відплатою за гріхи. Девіз філософів стоїків "пам'ятай про смерть" широко використовується в християнській та православній етиці [16].

Додатково, є два підходи, які відкидають ідею, що страх перед смертю є неот'ємною частиною людської природи. Філіпп Арьєс виділяє п'ять етапів у зміні ставлення до смерті, вказуючи на еволюцію сприйняття цього явища в різні епохи [17]. Відсутність страху смерті автор пояснює тим, що, за уявленнями людей, померлих не чекали суд і відплата за прожите життя, і вони поринали у свого роду сон, який триватиме до другого пришествя Христа [18].

1.3 Особливості прояву страху смерті у чоловіків-військовослужбовців

Люди, які займаються високоризиковою діяльністю, такою як парашутники, виявляють менше відчуття страху перед смертю порівняно з тими, хто тільки починає займатися цією діяльністю. Це пов'язано з рівнем особистого контролю, самовпевненості та саморегуляції [19].

Виявлено, що військові, які брали участь у бойових діях, виявляють менший страх перед смертю та менш виражену танатичну тривогу порівняно з тими, хто не мав такого досвіду [20]. Участь у бойових діях зменшує страх перед смертю і допомагає подолати фізичні та емоційні труднощі, пов'язані з нею [21]. Також, виявлено, що військовий стаж не має впливу на ставлення до смерті тих, хто не брав участі в бойових діях. За збільшенням страху перед смертю у цих осіб йде збільшення думок і емоцій, пов'язаних з можливою смертю [19].

Дослідження також показало, що в учасників бойових дій зниження страху перед смертю пов'язано із збільшенням професійного стажу. Зменшуються також їх стурбованість фізичними змінами, швидкоплинність часу та кількість переживань та думок про смерть. Зі збільшенням віку і стажу у цих респондентів спостерігається більша позитивність у сприйнятті способу смерті. Таким чином, тривалість професійної діяльності пов'язана зі зниженням страху перед смертю лише у тих, хто мав досвід у бойових діях [22].

Представники ризикованих професій вимушені діяти в умовах, коли виникають різні проблемні ситуації, характеризуючи це як високу складність, небезпеку та велику відповідальність за виконання трудових операцій. Особи, що працюють у небезпечних професіях, часто стикаються з неозначеністю, особливо інформаційною, і тимчасовим дефіцитом при прийнятті рішень [23]. Ризик є суттєвою частиною простору небезпечних професій, що вони сигналізують [24].

Існує подія чи ситуація, коли щось цінне для людини, включаючи її власне життя, перебуває під загрозою, і наслідки цієї події чи ситуації невизначені [25, 26]. Готовність до ризику та здатність до ефективних дій в умовах ризику є критичними для успішної трудової діяльності учасників небезпечних професій. Отже, важливою частиною їхнього життєвого світу є здатність формувати знання та навички, за допомогою яких вони можуть

впоратися з постійним ризиком і трудовими завданнями в умовах невизначеності [28].

Внаслідок діяльності в умовах ризику і невизначеності, характерних для небезпечних професій, особливо важливим стає вміння діяти в прикордонній ситуації між життям і смертю. Діяльність перед смертю визначає самовизначення та розуміння статусу учасників небезпечних професій. [27, 29]. Страх, що виникає внаслідок усвідомлення небезпеки роботи, є бар'єром, який необхідно подолати. Подолання цього страху здійснюється за допомогою механізмів легітимації (виправдання та пояснення) та включення смерті до повсякденного професійного універсуму, де вона стає елементом трудового процесу [30]. Небезпечні професії стають "нормальними", де небезпека, ризик і невизначеність вважаються стандартними елементами трудового оточення [31].

Для більш ніж половини осіб, що працюють у небезпечних сферах (54,5%), смерть є заключним етапом життя. Трошки більше чверті (28,2%) вважає смерть невід'ємною частиною життя. Для 10,9% існує ідея переходу до нового життя після смерті, тоді як тільки 5,5% вважають, що людина може бути безсмертною через суспільство, що постійно відтворює себе [24].

Групи людей, які працюють у небезпечних професіях, мають схоже емоційне сприйняття смерті. 45,9% вважають своє ставлення до смерті обдуманим вибором, де відсутній страх перед нею. 27,3% сприймають смерть як явище, але без страху. 18,6% вважають, що смерть підпорядковує людину, тоді як лише 6,8% вірять у те, що людство зможе подолати смерть у майбутньому. Це "професійне" ставлення впливає на їхнє "повсякденне" сприйняття смерті [24].

Висновки до розділу 1:

1. Страх смерті можна визначити як психологічний феномен, що характеризується занепокоєнням, тривогою та думками про смерть, як свою, так і смерть близьких, а також усвідомленням кінцівки існування. Цей страх

може бути викликаний різними факторами, включаючи близькі відносини, втрату сенсу у житті, фінансову нестабільність та інші. Психологічні реакції на страх смерті можуть змінюватись від адаптивних, що сприяють особистісному зростанню та пошуку сенсу, до дизадаптивних, що призводять до порушень психічного здоров'я та негативних відносин до старіння. Таким чином, страх смерті є складним психологічним феноменом, який впливає на різні аспекти людського життя.

2. Дослідження природи страху смерті через призму різних психологічних та філософських точок зору підкреслює складність та багатогранність цього емоційного стану. Психоаналітичний погляд, представлений З. Фрейдом, зосереджується у тому, як страх смерті пов'язаний з індивідуальним розвитком і підсвідомими чинниками, наприклад мораль і тривожність. Альфред Адлер підкреслює соціокультурний контекст та розглядає страх смерті як частину невротичних симптомів. Представник аналітичної психології Карл Юнг представляє колективне несвідоме та архетипи, які можуть формувати наше сприйняття та страх перед смертю. Екзистенціалісти, такі як Ж.П. Сартр і М. Хайдеггер, бачать страх смерті як невід'ємну частину людської екзистенції, наголошуючи на важливості усвідомлення тлінності життя. Віктор Франкл надає високе значення пошуку сенсу в житті як способу впоратися зі страхом смерті. Релігійні підходи, особливо в християнстві, можуть надавати логічне пояснення страху перед смертю через віру в потойбічне життя та післясмертну відплату. Філіп Ар'єс виділяє зміни щодо смерті в різні історичні періоди, підкреслюючи, як соціокультурні та релігійні фактори впливають на сприйняття страху смерті.

Загалом аналіз різних точок зору на страх смерті демонструє, що цей феномен є складним і багатогранним, і його розуміння залежить від багатьох факторів, включаючи біологічні, психологічні, культурні та релігійні аспекти. Ці різні підходи дозволяють нам глибше зрозуміти, як страх смерті впливає

на людське життя і як може бути подоланий чи переосмислений в індивідуальному житті.

3. Діяльність з високим ступенем ризику, така як небезпечні професії та участь у бойових діях, може значно впливати на ставлення до смерті в індивідумів. Досвід і стаж у таких професіях пов'язані зі зниженням страху смерті та більш позитивним емоційним сприйняттям смерті. Професійне ставлення до смерті може відрізнитись залежно від типу емоційного сприйняття феномена смерті. Деякі представники небезпечних професій можуть усвідомлено вибирати роботу, не відчуваючи страху перед смертю, тоді як інші можуть розглядати смерть як частину професійного ризику. Смерть у небезпечних професіях стає невід'ємною частиною повсякденної професійної реальності. У деяких працівників смерть сприймається як невід'ємна частина професійної реальності, тоді як в інших вона розглядається як фінал життя або навіть як щось, що підпорядковує собі людину.

РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Експериментальне дослідження охопило 40 чоловіків військовослужбовців віком від 30 до 40 років, що складає представників двох груп: 20 осіб із власними сім'ями або довготривалими відносинами (понад 3 роки) і 20 осіб без довготривалих стосунків та/або власних сімейних зв'язків. Такий розподіл дозволяє вивчити вплив сімейного стану та тривалості відносин на психологічний аспект страху перед смертю серед військовослужбовців. Всі респонденти за національністю є українцями та є добровольцями на фронті.

Дослідження включало в себе військовослужбовців, які на момент проведення експерименту несуть військову службу: перебувають на фронті та мають досвід активних бойових дій тривалістю понад півроку. Врахування цих критеріїв дозволяє збільшити релевантність дослідження, оскільки військовослужбовці, що знаходяться на фронті протягом значного періоду, можуть виявляти особливий психологічний стан та відмінності у сприйнятті страху перед смертю порівняно з тими, хто не мав або хто мав менший за інтенсивністю бойовий досвід.

Розділення на контрольну та експериментальну групи було проведено шляхом попереднього анкетування, розробленого нами. (Див. додаток А) Учасники дослідження, військовослужбовці, були розділені на дві категорії: ті, які мають власні сім'ї або перебувають у довготривалих відносинах (більше 3-х років), та ті, хто не має власних сімей та не є залученим до довготривалих стосунків. Цей підхід до формування груп враховував наявність сімейного статусу, оскільки сімейний контекст може впливати на сприйняття страху перед смертю.

2.2 Характеристика методів дослідження

Для експериментального вивчення особливостей страху смерті військовослужбовців було використано чотири методики:

1. Тест-опитувач «Шкала страху смерті» Темплера є інструментом, спрямованим на вимірювання рівня страху перед смертю в індивіда. Цей психологічний інструмент розроблений Темплером і використовується для оцінювання психічного стану особи у відношенні до власної смерті.

Текст опитувальника складається з 20 тверджень та передбачає відповіді так чи ні.

Питання охоплюють як емоційний аспект – переживання тривоги чи непокою, пов'язаного із свідомістю власної смерті, так і когнітивний – розуміння індивідом власної обмеженості та неунікненності смерті.

2. Методика «Копінг-тест» Аарона Лазаруса спрямована на вивчення стратегій копіngu – способів, якими особа вирішує проблеми та подолає стресові ситуації.

Методика складається з 50 тверджень та 8 субшкал.

1. Конфронтація. Спрямована на розв'язання проблем шляхом активних та не завжди цілеспрямованих дій. Це може забезпечити особі енергійність та підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, а також навички встояти власним інтересам.

2. Дистанціювання. Орієнтована на подолання негативних переживань шляхом зменшення їхньої важливості та емоційного залучення. Використовує інтелектуальні прийоми, раціоналізацію, переключення уваги, гумор та інші стратегії.

3. Самоконтроль. Спрямована на подолання негативних переживань через свідоме стримування та стратегічний контроль емоцій.

Характеризується високим контролем над власними емоціями та прагненням до самоконтролю.

4. Пошук соціальної підтримки. Орієнтована на розв'язання проблем шляхом залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, включаючи інформаційну, емоційну та конкретну підтримку від інших осіб.

5. Прийняття відповідальності. Спрямована на визнання особою своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення. Може включати компонент самокритики та самообвинувачення.

6. Втеча-уникнення. Орієнтована на подолання негативних переживань шляхом уникнення: відмови від проблеми, фантазування, нереальних очікувань тощо. При вираженому використанні може виявлятися у формі інфантильного поведінкового реагування на стрес.

7. Планування рішення проблеми. Спрямована на подолання проблем шляхом аналізу ситуації, розробки стратегії розв'язання та планування дій, враховуючи ресурси та умови.

8. Позитивне переосмислення. Орієнтована на подолання негативних переживань через їхнє позитивне тлумачення та розгляд як стимулу для особистісного росту. Включає філософське осмислення проблеми та її вписання в більший контекст саморозвитку.

3. Методика Тест-опитувач «Рольові очікування та домагання у шлюбі» спрямований на вивчення ролевих очікувань та домагань учасників сімейних відносин. Основні аспекти, які досліджуються за допомогою цього інструменту, включають взаємодію між чоловіком і жінкою в контексті сімейних ролей та взаємовідносин.

Дана методика містить по 36 утверджень. Учасникам пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень та висловити своє ставлення до кожного утвердження, використовуючи такі варіанти відповідей: «Повністю погоджуюся», «Загалом це правда», «Це не зовсім так», «Це невірно».

Ця методика містить 7 шкал, кожна з яких вимірює різні аспекти сімейних цінностей:

1. Інтимно-сексуальна шкала - означає значущість сексуальних відносин у шлюбі. Високі оцінки свідчать про важливість сексуальної гармонії для сімейного щастя, тоді як низькі можуть вказувати на недооцінку сексуальних відносин у шлюбі.

2. Шкала особистої ідентифікації з партнером - відображає установку на особисту ідентифікацію з подружжям. Низькі оцінки можуть свідчити про установку на особисту автономію.

3. Хозяйственно-побутова шкала - вимірює установку супругів на реалізацію хозяйственно-побутової функції сім'ї.

4. Родинно-виховна шкала - судить про ставлення супругів до своїх батьківських обов'язків.

5. Соціально-активна шкала - визначає установку на важливість зовнішньої соціальної активності для стабільності подружжя.

6. Емоційно-психотерапевтична шкала - виражає установку на значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу.

7. Шкала зовнішньої привабливості - оцінює ступінь значущості зовнішнього вигляду для супруги.

4 Методика шкала тривожності тривожності Спілберга, розроблена психологами Шарлем Д. Спілбергом, Річардом Л. Гордоном та Річардом Е. Шітцом, призначена для вимірювання рівня тривожності у людей.

Методика складається із 20 питань, які призначені для визначення двох видів тривожності: стану (теперішньої) і стійкої (особистісної). Кожне питання має форму твердження, і учасник повинен оцінити свою відповідь за чотирибальною шкалою: від "майже ніколи" до "майже завжди". За допомогою цих відповідей обчислюється сумарний бал для кожної шкали. Перша шкала, оцінюючи стан тривожності, виявляє тимчасовий стан напруженості, пов'язаний із конкретною ситуацією чи подією. Друга шкала

визначає стійку тривожність, яка вказує на загальний рівень тривожності, який є характеристикою особистості.

2.3 Характеристика процедури дослідження

Дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі використовувалося попереднє анкетування для розділення вибірки на контрольну та експериментальну групи за кількома критеріями, такими як сімейний статус, тривалість відносин, вік та стаж служіння на фронті.

На другому етапі використовувалися різні методики, такі як тест-опитувач «Шкала страху смерті» Темплера, тест-опитувач «Рольові очікування та домагання у шлюбі», методика «Копінг-тест» Аарона Лазаруса для аналізу стратегій подолання стресу, а також методику шкалу тривожності Спілберга.

Для забезпечення надійності результатів, опитування проводилося на обох групах, і методики були представлені у формі бланків для заповнення учасниками. Учасники були повідомлені про цілі дослідження, і їм надавалася можливість звертатися за додатковою інформацією. Заповнення опитувальників проводилося добровільно, у вільний від обов'язків час, і учасники мали можливість отримати пояснення щодо своїх результатів.

Висновки до розділу 2:

1. Вибірка даної роботи відповідає усім вимогам, тобто її склад представляє репрезентативну і достатню за обсягом групу учасників.
2. Використані методики є надійними, валідними та відповідають поставленим завданням та цілям цього дослідження, забезпечуючи достовірні та об'єктивні результати.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ СТРАХУ СМЕРТІ ЧОЛОВІКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (З СІМ'ЯМИ ТА БЕЗ)

3.1 Особливості страху смерті чоловіків військовослужбовців

Тест-опитувач «Шкала страху смерті» Д. Темплера був використаний з метою вимірювання рівня страху перед смертю в чоловіків військовослужбовців, які знаходяться у шлюбі або в довготривалих стосунках. (Див. додаток Б)

В таблиці нижче наведені результати за методикою.

Таблиця 3.1

Особливості страху смерті респондентів експериментальної групи

Шкала/ Рівень%	Страх смерті
Низький рівень	45%
Середній рівень	25%
Високий рівень	30%

Спираючись на отримані результати, можна побачити, що найбільшого поширення в експериментальній групі набув низький страх смерті, другим за поширенню виявився страх високого рівня і найменшого поширення віднайшов середній страх смерті.

Низький рівень страху смерті знайшов відображення у 45% респондентів та характеризується відсутністю значущих емоційних чи психологічних обтяжень, пов'язаних із свідомістю власної невідвортної смерті. Люди з низьким рівнем страху смерті можуть виявляти більш спокійне ставлення до загроз життю та невідомості післясмертя. Це може бути пов'язано з внутрішньою впевненістю, релігійними переконаннями, або глибоким осмисленням життєвих цінностей. Індивіди з низьким страхом смерті можуть більш свідомо та позитивно реагувати на тему власної смертності, проявляючи менш виражені ознаки тривоги чи уникаючи негативних емоційних реакцій.

На вибірці серед чоловіків військовослужбовців, які знаходяться у шлюбі, може бути поширений низький рівень страху смерті через взаємодію сімейних цінностей та соціально-психологічних чинників. Шлюбна підтримка та розуміння з боку сімейного оточення можуть створювати психологічний комфорт, знижуючи загальний рівень тривоги стосовно смерті. Також, військовослужбовці, які вже знайшли партнера життя, можуть переживати внутрішню стабільність та впевненість, що може проявлятися в низькому страху смерті. Такі особи можуть знаходити опору та позитивне розуміння власного життя, спираючись на сімейні цінності та близькі взаємини.

Високий рівень страху смерті знайшов відображення у 30% респондентів та виявляється в інтенсивних емоційних реакціях, тривожності та психологічній напрузі особи. Індивід, який має високий страх смерті, може переживати невпевненість, тривогу та панічні стани, пов'язані із свідомістю власної непередбачуваної долі та неунікненності смерті, що може бути пов'язаний з відчуттям відповідальності за благополуччя родини та обумовлений переживанням загрози для їхнього соціального оточення. Можливо, наявність сім'ї збільшує вагомість особистого внеску в безпеку та стабільність, що призводить до підвищеного рівня тривоги перед можливістю втрати. Також, у військовослужбовців з сім'ями може бути вищий ступінь усвідомлення важливості ролі, яку вони відіграють для своїх близьких, що також може спричиняти високий ступінь тривоги перед загрозою смерті.

У 25% респондентів знайшоа відображення середній рівень страху смерті. Такий рівень страху смерті вказує на те, що особа може має свідомість про неунікненність смерті, але цей страх не є домінуючим чи зависоким. Особа може розглядати свою смерть як невід'ємну частину життя, не переживаючи при цьому значущих рівнів тривоги чи страху. Такий ступінь страху може свідчити про здатність індивіда раціонально

сприймати і розуміти власну обмеженість та обставини життя. Особа з середнім рівнем страху смерті може активно займатися життєвими питаннями та цінувати теперішній момент, зберігаючи при цьому психологічний комфорт.

Тест-опитувач «Шкала страху смерті» Д. Темплера також був використаний з метою виявити рівень страху смерті на контрольній групі, яка складається з чоловіків військовослужбовців, які не знаходяться у шлюбі чи у довготривалих чоловічо-жіночих відносинах.

Таблиця 3.2

Особливості страху смерті респондентів контрольної групи

Шкала/ Рівень%	Страх смерті
Низький рівень	10%
Середній рівень	35%
Високий рівень	55%

Спираючись на отримані результати, можна говорити про те, що найбільшого поширення серед контрольної групи віднайшов високий рівень страху смерті, наступним за поширенням виявився середній рівень страху смерті і найменшого поширення знайшов низький рівень страху смерті.

У 55% респондентів знайшов відображення високий рівень страху смерті, який може виявлятися у вираженому емоційному та когнітивному негодуванні перед ідеєю власної смерті. Особа з високим страхом смерті може переживати значущі емоційні вибухи тривоги, страху та неспокою при зазначенні або навіть непрямому нагадуванні про тему смерті. Когнітивно це може виявлятися у песимістичному ставленні до власного майбутнього, частих думках про смерть, або навіть у униканні тем, пов'язаних із загибеллю. По-перше, відсутність сімейного опору та близького соціального середовища може підвищити почуття ізоляції та вразливості перед загрозами. Сприйняття власної смерті може бути значною, оскільки немає стабільної соціальної мережі для підтримки. По-друге, військовослужбовці

без сімей можуть стикатися з викликами самотності та особистої відповідальності, що може підсилити страх перед невідомим майбутнім, включаючи можливість смерті. Без основного родинного зв'язку може виникнути певна нестабільність у психологічному та емоційному благополуччі.

Середній рівень страху смерті знайшов поширення у 35% респондентів. Індивіди з середнім рівнем страху смерті можуть виявляти збалансований підхід до усвідомлення своєї смертності. Вони можуть бути свідомі можливості смерті, але це не завдає значущого впливу на їхні щоденні функції та психологічний стан. Ці особи можуть мати розвинуті стратегії копіngu та вміння пристосовуватися до життєвих ситуацій, пов'язаних із страхом смерті. Вони можуть знаходити рівновагу між усвідомленням смерті та активним, задовільним життям. Іншими словами, середній рівень страху смерті може свідчити про певний рівень емоційної стійкості та психологічної гнучкості.

Низький рівень страху смерті набув поширення всього у 10% респондентів контрольної групи. Низький рівень страху смерті часто виявляється в відсутності тривожних думок про невизначеність після життя. Особи з цією характеристикою можуть бути менше схильні до роздумів про власну смерть, зосереджуючись на насолоді моменту. Їхня впевненість або релігійні переконання можуть впливати на відношення до цього аспекту життя, роблячи його менш тривожним. З іншого боку, низький рівень страху смерті може також відображати відсутність свідомості чи невірне сприйняття реальних ризиків. Особа може уникати обговорення смерті чи недооцінювати можливі наслідки. Такі риси можуть впливати на її психологічний стан та поведінку в різних ситуаціях.

Для перевірки значимості отриманих результатів було використано U-критерій Манна-Уїтні.

Нижче наведено результати математичного аналізу у таблиці.

Таблиця 3.3

Результати математичної обробки за методикою тест-опитувальник «Шкала страху смерті» Д. Темплера

Шкала	U емпіричне	Рівень значимості
Високий рівень страху смерті	75,000	,001

Була виявлена статистично значуща відмінність ($p \leq 0,01$) між групами між групами за шкалою «Низький рівень страху смерті». Отримані результати дозволяють констатувати наступне: військовослужбовці, які знаходяться у шлюбі мають нижчий рівень страху смерті порівняно з тими військовими, які не знаходяться в стосунках. Перш за все, наявність сімейної підтримки може стати джерелом внутрішньої сили та мотивації для військовослужбовця. Знання того, що їхні близькі підтримують їх у важкі моменти, може допомагати зменшити емоційне напруження і страх. Також, сімейні зв'язки можуть служити додатковим джерелом стабільності та психологічної підтримки. Існуюча мережа взаємодії та розуміння в сім'ї може сприяти зниженню військового стресу та забезпечити відчуття безпеки. Військовослужбовці без стосунків та дружин можуть відчувати більший рівень страху смерті з кількох причин. По-перше, відсутність сімейного опору може призвести до почуття самотності та відсутності емоційної підтримки. У ситуаціях великого ризику, таких як військові операції, це відчуття самотності може підсилити страх смерті. По-друге, відсутність сімейних зв'язків може призвести до відчуття, що ніхто не буде чекати вдома або не буде плакати за військовослужбовцем, якщо щось станеться. Це може збільшити внутрішній страх та почуття безпорадності.

3.2 Індивідуальні особливості копінг-стратегій чоловіків військовослужбовців

З метою виявити індивідуальні особливості копінг-стратегій чоловіків військовослужбовців була використана методика «Копінг-тест» Аарона Лазаруса. (Див. додаток В)

Нижче представлені показники найбільш поширених стратегій копінгу чоловіків військовослужбовців, які мають сімейні відносини або залучені у довготривалі стосунки.

Таблиця 3.4

Індивідуальні особливості копінг-стратегій досліджуваних експериментальної групи

Шкала	Рідкісне використання стратегії	Помірне використання стратегії	Виразене використання стратегії
Конфронтація	20%	20%	60%
Дистанціювання	20%	20%	35%
Самоконтроль	10%	60%	30%
Пошук соц. Підтримки	20%	35%	45%
Прийняття відповідальності	10%	40%	50%
Втеча-уникнення	15%	60%	25%
Планування рішення	10%	65%	25%
Позитивна переоцінка	10%	40%	50%

Спираючись на отримані результати, можна говорити про те, що у експериментальній групі поширеними є наступні копінг стратегії : конфронтація, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка.

Найбільшого поширення у експериментальній групі набула наступна копінг-стратегія: конфронтація, що зустрічається 60% респондентів, та виявляється у вирішенні проблем або стресових ситуацій шляхом прямого впливу або протистояння їм, замість уникання. Це може включати в себе вираження своїх почуттів, встановлення чітких меж чи прийняття активних

заходів для вирішення проблем. Це може бути пояснене рядом факторів. По-перше, тренування та військовий досвід нерідко формують в людей властивість вирішувати проблеми через прямий захід. В умовах бойових дій важливо швидко та ефективно реагувати на небезпеку, що сприяє розвитку стратегій конфронтації. По-друге, військовослужбовці, зокрема ті, хто пережив бойові дії, часто стикаються з великим обсягом стресу та травм. Вони можуть відчувати потребу в засобах самозахисту, і конфронтаційна стратегія може бути їхнім способом збереження стабільності та контролю над ситуацією. По-третє, наявність сім'ї може підсилити бажання військовослужбовців захищати своїх близьких. Вони можуть вибирати конфронтаційний підхід, спрямований на забезпечення безпеки та стабільності у сімейному оточенні. Враховуючи ці фактори, копінг-стратегія конфронтації визначається як ефективний спосіб вирішення проблем і забезпечення стабільності для чоловіків-військовослужбовців, особливо тих, що мають власні сім'ї.

Також поширеним в експериментальній групі є така копінг-стратегія, як прийняття відповідальності, що була виявлена у 50% респондентів. Дана копінг-стратегія характеризується здатністю особи брати на себе відповідальність за власні дії, реакції та результати. Це може включати в себе визнання власних помилок, активну участь у вирішенні проблем та відданість саморозвитку. Особа, яка обирає цю стратегію, намагається контролювати ситуацію, приймаючи відповідальність за своє життя та події навколо. Це може бути пояснене тим, що військова служба навчає їх не лише реагувати на стрес, а й брати на себе відповідальність за свої дії та рішення. Обов'язок та військовий досвід формують в них внутрішню потребу контролювати ситуації, особливо в родині. Відчуття відповідальності за безпеку та добробут рідних може бути основним стимулом для вибору цієї стратегії. Тренування в армії також сприяє розвитку лідерських якостей, що зумовлює бажання взяти на себе відповідальність за сім'ю.

Також у 50% респондентів експериментальної групи поширення набула така копінг-стратегія, як позитивна переоцінка, що виявляється у спробі перегляду стресової ситуації або негативної події з оптимістичного кута зору. Особа, що використовує цю стратегію, зазвичай акцентує увагу на позитивних аспектах, спрямовуючи свій погляд на можливості для особистого зростання, навчання чи розвитку. Спільний вплив ризикованих умов служби та віддаленості від дому може створювати потребу в позитивному сприйнятті подій та ситуацій. Важливим чинником є забезпечення психологічної стійкості в сімейному колі, зокрема для дружин та дітей військовослужбовців. Стратегія позитивної переоцінки допомагає забезпечити оптимізм та позитивний настрій, що може бути важливим для підтримання сімейних зв'язків у навколишніх умовах нестабільності та стресів. Додатково, враховуючи велику відповідальність військовослужбовців за безпеку та добробут своїх родин, позитивна переоцінка може слугувати ефективним механізмом адаптації. Вони можуть шукати позитивні сторони навіть у важливих та напружених моментах, щоб зміцнити сімейні зв'язки та зберегти емоційне здоров'я всієї родини.

«Копінг-тест» Аарона Лазаруса був проведений і на контрольній групі респондентів: чоловіках-військовослужбовцях, які не знаходяться у шлюбі або в довготривалих стосунках.

Нижче наведені показники у процентному відношенні щодо результатів тестування контрольної групи.

Таблиця 3.5

Індивідуальні особливості копінг-стратегій досліджуваних контрольної групи

Шкала	Рідкісне використання стратегії	Помірне використання стратегії	Виражене використання стратегії
<u>Конфронтація</u>	10%	20%	70%
<u>Дистанціювання</u>	25%	25%	50%
<u>Самоконтроль</u>	5%	80%	15%

<u>Пошук соц. Підтримки</u>	75%	20%	5%
<u>Прийняття відповідальності</u>	10%	50%	40%
<u>Втеча_уникнення</u>	20%	70%	10%
<u>Планування рішення</u>	15%	80%	5%
<u>Позитивна переоцінка</u>	35%	20%	45%

Спираючись на отримані результати, можна говорити про те, що у контрольній групі найбільш поширеними є наступні копінг стратегії: конфронтація та дистанціювання; а найменшого поширення серед респондентів віднайшла така копінг стратегія, як пошук соціальної підтримки.

Найпоширенішим у контрольній групі є така копінг-стратегія, як конфронтація, що знайшла виявлення у 70% респондентів. Дана копінг стратегія є поширеною як в контрольній, так і в експериментальній групах та характеризується активним і прямим ставленням до стресової ситуації чи проблеми. Основна ідея полягає в тому, щоб стати лицем до проблеми, замість ухиляння чи уникнення її. Ця стратегія означає прийняття виклику та відкрите взяття за рішення проблеми або подолання стресової ситуації. У військовому контексті, зокрема серед респондентів-військовослужбовців, що брали участь у бойових діях, конфронтація стає важливою стратегією через специфіку їхньої професійної діяльності. Бойові умови вимагають від військовослужбовців негайного та рішучого реагування на небезпеку, а також прийняття важливих рішень в екстрених ситуаціях. Конфронтація дозволяє військовослужбовцям ефективно діяти в стресових умовах та швидко реагувати на непередбачені обставини. Вони навчаються не лише адаптуватися до стресових ситуацій, але і активно шукати рішення та контролювати ситуацію.

Наступною за поширенням (50% респондентів) у контрольній групі було виявлено таку копінг-стратегію, як дистанціювання, що визначається тенденцією особи відокремлювати себе від стресових ситуацій або емоційного навантаження з метою зменшення їхнього впливу. Ця стратегія передбачає відсутність прямого зіткнення із стресом або проблемою, а замість цього — створення емоційної відстані для збереження психологічного комфорту. У військовослужбовців, які не мають сімей або довготривалих чоловічо-жіночих стосунків, ця стратегія може бути поширеною через кілька ключових аспектів. По-перше, самотність та відсутність стабільних родинних зв'язків можуть створювати почуття ізоляції, і дистанціювання може служити засобом захисту від власних емоцій у ситуаціях стресу. Відсутність сімейного опору може також призводити до бажання уникнути надмірної емоційної вразливості, яка може виникнути при прямому стикається зі стресом. Дистанціювання може стати способом контролювати власні емоції і уникати виявлення слабкості в соціальному оточенні. Крім того, військовослужбовці без сімей можуть розвивати стратегію дистанціювання через вивчення військової культури, яка сприяє самостійності та незалежності. Здатність зберігати емоційну відстань може розглядатися як прояв сили та самостійності, які цінуються у військовому співтоваристві.

Копінг-стратегією, яка набула найменшого поширення стала стратегія пошуку соціальної підтримки. Дана стратегія виражається у звертанні до інших людей для отримання допомоги, поради чи емоційної підтримки. Особа, яка обирає цей підхід, може відзначатися відкритістю у висловлюванні своїх почуттів, активним звертанням до соціального оточення та сприйняттям позитивного впливу соціальної підтримки на своє емоційне благополуччя. Тобто, ми можемо розуміти, що чоловіки-військовослужбовці, які не мають власних сімей або не залучені до довготривалих стосунків у більшості випадків невиявляють ініціативи у взаємодії з іншими для отримання допомоги, порад чи емоційної підтримки. Можуть проявляти

тенденцію до ізоляції, тобто намагатися розв'язувати проблеми чи подолати стрес самотійно. Відсутність цієї копінг стратегії може бути пов'язано з тим, що військова субкультура традиційно виховує стійкість та незалежність. Військовослужбовці навчаються розв'язувати проблеми самотійно, реагуючи на ситуації в рамках свого військового навчання. Ця навичка може перейти і в особисте життя, призводячи до відсутності активного пошуку соціальної підтримки. Також стереотипи про мужність і силу військовослужбовців можуть викликати стигматизацію звернення за допомогою чи виявлення вразливості. Це може призвести до того, що чоловіки у військовому середовищі уникають вираження своїх почуттів чи пошуку допомоги в соціальному оточенні. Військовослужбовці без сімей можуть виявляти відсутність копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки через більшу самотійність або відчуття незалежності. Одержання підтримки може для них не бути стільки пріоритетом, оскільки вони можуть звикнути вирішувати проблеми або стрес самотійно. Насупроти цього, військовослужбовці зі сім'ями частіше обирають стратегію пошуку соціальної підтримки. Маючи відповідальність за родину, вони можуть відчувати потребу в емоційній підтримці та обміні досвідом з іншими, щоб краще впоратися з викликами служби та родинного життя. Довготривалі стосунки та сімейна підтримка можуть створювати певну комфортність для вираження власних емоцій та звернення за підтримкою, що може бути менш вираженим у військовослужбовців без таких стосунків.

Для перевірки значимості отриманих результатів було використано U-критерій Манна-Уїтні.

Нижче наведено результати математичного аналізу в таблиці.

Таблиця 3.6

Результати математичної перевірки за методикою «Копінг-тест»

Аарона Лазаруса

Шкала	U емпіричне	Рівень значимості
Пошук соціальної підтримки	94,000	0,04

Була виявлена статистично значуща відмінність ($p \leq 0,05$) між групами за шкалою “Стратегія пошуку соціальної підтримки”. Отримані результати дозволяють констатувати наступне: респонденти контрольної групи, яка складається з чоловіків-військовослужбовців, які не знаходяться у шлюбі або в довготривалих стосунках відсутністня така копінг-стратегія, як пошук соціальної підтримки, що виявляється в здатності особи звертатися до інших людей для отримання емоційної або практичної допомоги під час стресових ситуацій. У військових, особливо тих, що пережили активні бойові дії, ця стратегія може бути недостатньо вираженою, особливо якщо вони не перебувають у шлюбі чи тривалих стосунках. Чоловіки-військовослужбовці, які не мають партнерів або довготривалих стосунків, можуть відчувати відсутність ефективного механізму пошуку соціальної підтримки. Вони можуть маскувати свої емоції або уникають звертатися до інших з приводу своїх проблем. Це може бути пов’язано з чуттям ізоляції та важкістю поділу власних досвідів, що може виникнути через особливості військового життя. У порівнянні з військовослужбовцями, які мають дружин, ті можуть користуватися емоційною підтримкою від своїх партнерів, які розуміють їхні переживання. Дружини можуть стати ключовим джерелом підтримки, що дозволяє їм легше впоратися із стресовими ситуаціями. Таким чином, відсутність стійкого соціального зв’язку може ускладнити копінг-стратегію військовослужбовців, позбавляючи їх можливості поділитися важливими емоціями та отримати підтримку у важких моментах.

Також варто звернути увагу на те що і в експериментальній, і в контрольній групі поширення набула така копінг-стратегія як конфронтація, це може пояснюватись військовим досвідом, де пряме ставлення до викликів і вирішення проблем через конфронтацію є частиною професійної культури. У військовослужбовців може бути внутрішнє переконання, що відкрите протистояння є ефективним способом подолання труднощів.

3.3 Особливості ролевих очікувань та домагань у шлюбі чоловіків-військовослужбовців

З метою виявити особливості сімейних цінностей чоловіків військовослужбовців було використано методику тест-опитувач «Рольові очікування та домагання у шлюбі». (Див. додаток Г)

Нижче наведені показники найбільш поширених сімейних цінностей чоловіків-військовослужбовців, які мають власні сім'ї або довготривалі стосунки.

Таблиця 3.7

Особистісні особливості досліджуваних експериментальної групи

Сімейні цінності	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
Високі бали	35%	30%	35%	80%	40%	70%	25%
Середні бали	55%	25%	45%	10%	45%	20%	70%
Низькі бали	10%	45%	20%	10%	15%	10%	5%

Спираючись на отримані результати, можна побачити, що найбільшого поширення в експериментальній групі набули наступні сімейні цінності: батьківсько-виховна та емоційно-психотерапевтична.

Найбільш поширеною особливістю в експериментальній групі є: батьківсько-виховна цінність, яка знайшла виявлення у 80% респондентів. Це говорить про те, що військовослужбовці з сім'ями в більшості своєму надають високу значимість батьківським функціям в родині. Забезпечення

добробуту та безпеки своєї родини стає пріоритетом, що може послабити страх і зробити їх більш вирішеними та зосередженими на завданнях перед собою. Відчуття відповідальності за дітей і близьких може служити мотивацією для військовослужбовців подолати власні страхи та виконувати свої обов'язки з великою рішучістю.

Також поширення в експериментальній групі набула така сімейна цінність, як висока значимість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу, що була виявлена у 70% респондентів. Дана цінність проявляється у потребі та можливості надавати емоційну підтримку та заспокоєння один одному. В шлюбі можуть виникати труднощі та стресові ситуації, і партнери виконують роль психологічної опори, спільно подолуючи труднощі. Це сприяє не лише підтримці індивідуального психічного здоров'я, але й зміцненню взаємин та розвитку особистості в контексті сімейного життя. Емоційна підтримка для військовослужбовців з сім'ями набуває особливого значення у зв'язку з унікальними викликами та стресами, які вони зазнають під час виконання своїх обов'язків. Специфіка військової служби часто включає тривалі розлуки, небезпеку та високий рівень навантаження, що може суттєво впливати на психологічний стан військових. Для військовослужбовців, які мають сім'ї, емоційна підтримка стає ключовим фактором в управлінні стресом та подоланні труднощів. Сімейні члени виступають як надійні опори, що можуть забезпечити важливий емоційний резерв для військовослужбовців. Розуміння та підтримка родини допомагають стабілізувати емоційний фон військовослужбовця, сприяючи його психологічній стійкості. У порівнянні з холостими військовослужбовцями, ті, у кого є сім'ї, частіше зазнають впливу відділення від дому та боротьби із віддаленістю. Емоційна підтримка сім'ї в цих випадках виступає як засіб збереження рідних стосунків, важливих для психологічного благополуччя військовослужбовців.

Проективна методика тест-опитувач «Рольові очікування та домагання у шлюбі» і на контрольній групі, чоловіках-військовослужбовцях, які не знаходяться у шлюбі та не мають довготривалих стосунків.

Таблиця 3.8

Сімейні цінності	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
Високі бали	90%	45%	45%	60%	50%	20%	55%
Середні бали	5%	25%	35%	35%	40%	40%	40%
Низькі бали	5%	30%	20%	5%	10%	40%	5%

Спираючись на отримані результати, можна говорити про те, що найбільш поширеними серед контрольної групи є наступні сімейні цінності: інтимно-сексуальна, батьківсько-виховна, зовнішня привабливість та соціальна активність.

Найбільшого поширення у контрольній групі набула така сімейна цінність, як інтимно-сексуальна, що знайшов виявлення у 90% респондентів. Високі оцінки по шкалі означають, що шлюбні партнеривважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до партнера істотно залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера.

Також поширення набула наступна сімейна цінність: батьківсько-виховна цінність, що проявляється у наданні високої значимості продовженню роду та вихованим функціям в родині. Військовослужбовці, особливо без сімей, можуть відчувати, що наявність нащадка є способом продовження роду та залишення свого сліду в житті. Однак ця перспектива

може також збільшувати страх втрати життя, оскільки вони можуть переживати турботу про майбутнє своєї родини та спадщину, яку залишать.

У 55% респондентів набула поширення така сімейна цінність, як зовнішня привабливість, що свідчить про виразність бажання мати зовні привабливого партнера.

Для перевірки значимості отриманих результатів було використано U-критерій Манна-Уїтні.

Нижче наведено результати математичного аналізу у таблиці.

Таблиця 3.9

Результати математичної обробки за методикою тест-опитувач «Рольові очікування та домагання у шлюбі»

Шкала	U емпіричне	Рівень значимості
Інтимно-сексуальна цінність	90,500	0,02
Емоційно-психотерапевтична	94,000	0,04

Була виявлена статистично значуща відмінність ($p \leq 0,05$) між групами за шкалою «Інтимно-сексуальна цінність». Отримані результати дозволяють констатувати наступне: серед респондентів контрольної групи, яка складається з чоловіків-військовослужбовців, які не мають власних сімей або довготривалих стосунків, у більшості випадків, на відміну від контрольної групи, зустрічається така сімейна цінність, як надання високої значимості інтимно-сексуальній сфері подружнього життя. Військовослужбовці без сімей, які не мають дружини, можуть приділяти більше значення інтимно-сексуальній функції шлюбу з кількох причин. Перш за все, відсутність стійких сімейних зв'язків може зробити інтимний аспект взаємин більш актуальним для задоволення емоційних та фізичних потреб. Додатково, військовослужбовці без сімей можуть переживати певний рівень самотності чи відчуття втрати під час розлуки з рідними та друзями. Таким чином, інтимно-сексуальні стосунки можуть служити способом заповнення цього емоційного порожнечі та надання психологічної підтримки. З іншого боку, військовослужбовці, які мають сім'ї, можуть

знаходити емоційну та соціальну підтримку в сімейному оточенні. Такі особи можуть більше покладатися на інші аспекти шлюбу, такі як партнерство, взаємопідтримка та виховання дітей, вважаючи інтимність менш важливою частиною відносин. Отже, відсутність стійких сімейних зв'язків може зробити інтимно-сексуальну функцію шлюбу більш акцентованою для військовослужбовців без сімей, які можуть шукати в цьому аспекті задоволення і емоційну підтримку.

Також була виявлена статистично значущі відмінність ($p \leq 0,05$) між групами за шкалою «Емоційно-психотерапевтична функція». Дана цінність проявляється в орієнтації на шлюб як середовище, що сприяє психологічній розрядці й стабілізації. Отримані результати дозволяють констатувати наступне: серед респондентів експериментальної групи, яка складається з чоловіків-військовослужбовців, які залучені до довготривалих стосунків або мають шлюб, на відміну від контрольної групи, широкого поширення знайшла така сімейна цінність, як емоційна підтримка у шлюбі. Для військовослужбовців з сім'ями, емоційна підтримка стає важливою сімейною цінністю через комплексні виклики, які стикаються у своєму професійному житті. Дружина, як невід'ємна частина сімейного кола, відіграє ключову роль у підтримці партнера, що перебуває на передовій. Її емоційна сила та здатність розуміти труднощі військового служіння стають невід'ємним ресурсом для забезпечення психологічного благополуччя військовослужбовця. З іншого боку, для військових без сімей, емоційна підтримка може не виглядати настільки пріоритетною. Одноосібна служба може вносити в їхні життя стабільність та концентрацію на особистому професійному зростанні, заміщаючи потребу у партнерському підтримці. Такі військові можуть відчувати менший тиск пов'язаний із сімейними відповідальностями та мають можливість фокусуватися на викликах, що стоять перед ними в межах військового життя.

3.4 Особливості прояву тривожності особистості чоловіків-військовослужбовців

З метою виявити особливості прояву тривожності чоловіків військовослужбовців було використано методичку шкалу тривожності Спілберга. (Див. Додаток Д)

В таблиці нижче наведені результати за методикою.

Таблиця 3.10

Особливості прояву тривожності досліджуваних експериментальної групи

Шкала	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Високі бали	30%	30%
Середні бали	20%	35%
Низькі бали	50%	35%

Спираючись на отримані результати, можна побачити, що найбільшого поширення в експериментальній групі набула наступна особливість прояву тривожності: низька реактивна тривожність, яка знайшла відображення у 50% респондентів та характеризується станом, при якому особа має тенденцію не переживати значущих ступенів тривоги або страху в конкретних ситуаціях. Ця характеристика свідчить про відсутність частого переймання сумнівів, волнування чи невпевненості при зіткненні з новими викликами або несподіваними обставинами. Особа з низькою ситуативною тривожністю може виявляти стійкість до стресових ситуацій, маючи здатність зберігати спокій і зосередженість. Це може також свідчити про впевненість в собі та власних здібностях, яка сприяє позитивній психічній стійкості.

Військова служба сама по собі може вимагати від солдатів високого рівня тривожності та стресостійкості. Ті, хто здатні ефективно управляти стресом, частіше мають низьку ситуативну тривожність. Військова дисципліна та тренування сприяють формуванню психологічної стійкості у важких ситуаціях. Також, наявність стабільних відносин у військовому середовищі може бути додатковим фактором. Дружба та підтримка дружини чи дівчини можуть створювати психологічний «захист», допомагаючи чоловікам відноситися до непередбачуваних ситуацій з впевненістю та спокоєм. Здатність розраховувати на підтримку у різних життєвих сферах сприяє зниженню рівня тривоги. Крім того, військові чоловіки, які мають стабільні відносини, можуть відчувати більшу відповідальність за свою сім'ю. Це відчуття відповідальності може бути мотивуючим фактором, що сприяє подоланню стресу та невпевненості.

Загалом, соціальна підтримка, стабільні відносини та психологічна готовність до стресових ситуацій відіграють ключову роль у формуванні низької ситуативної тривожності у військових чоловіків.

Шкала самодіагностики тривожності Спілберга також була застосована на контрольній групі з метою виявити особливості прояву тривожності особистості чоловіків-військовослужбовців, які не знаходяться у шлюбі та не мають довготривалих стосунків.

Таблиця 3.11

Особливості прояву тривожності досліджуваних контрольної групи

Шкала	Реактивна тривожність	Ситуативна тривожність
Високі бали	65%	30%
Середні бали	30%	40%
Низькі бали	5%	30%

Спираючись на отримані результати, можна говорити про те, що найбільш поширеними серед контрольної групи є наступна особливість

прояву тривожності: висока реактивна тривожність, яка була виявлена у 65% респондентів та проявляється станом, при якому особа має схильність переживати значний рівень тривоги чи невпевненості в конкретних ситуаціях чи перед подіями. Це може вказувати на вразливість до стресових впливів та затруднену здатність ефективно управляти емоціями. Люди з високою ситуативною тривожністю можуть демонструвати переймання сумнівів, страхи чи непокій у відповідь на нові обставини чи невизначеність. Це може впливати на їх здатність до прийняття рішень та адаптації до змін. З високою ситуативною тривожністю часто пов'язують підвищений рівень фізіологічних реакцій на стрес, таких як прискорене серцебиття чи підвищений тиск. Важливо враховувати цей аспект, оскільки він може мати вплив на фізичне і психічне здоров'я особи.

Висока ситуативна тривожність у чоловіків-військових без стабільних відносин часто може бути результатом впливу різноманітних факторів, які взаємодіють у військовому середовищі та в особистому житті. Військова служба може супроводжуватися великим рівнем стресу та викликів. Військові зобов'язання, особливо у воєнних конфліктах чи дійсно активних зонах, можуть створювати постійний психологічний тиск. Відсутність стабільної підтримки в особистому житті може призвести до зростання тривожності, оскільки особа відчуває недостаток психологічної безпеки та стабільності.

Для перевірки значимості отриманих результатів було використано U-критерій Манна-Уїтні.

Нижче наведено результати математичного аналізу у таблиці.

Таблиця 3.12

Результати математичної обробки за методикою тест-опитувач
батьківського ставлення А.Я.Варга, В.В.Столін

Шкала	U емпіричне	Рівень значимості
Реактивна тривожність	75,000	,001

Була виявлена статистично значуща відмінність ($p \leq 0,01$) між групами за шкалою «Реактивна тривожність». Отримані результати дозволяють констатувати наступне: респонденти з експериментальної група у більшості випадків виховувались мають низький ступінь прояву ситуативної тривожності, коли як респонденти контрольної групи демонструють навпаки високий рівень прояву ситуативної тривожності.

Різниця у рівні ситуативної тривожності між військовими чоловіками, які мають стабільні стосунки, і тими, у кого вони відсутні, може бути пояснена різним впливом психосоціальних та емоційних факторів. Чоловіки з дружиною або довготривалими стосунками можуть відчувати підтримку та безпеку в особистому житті, що сприяє низькій ситуативній тривожності. Наявність стабільних відносин може слугувати джерелом емоційної підтримки, а також розподілом відповідальностей, що створює психологічний комфорт при вирішенні труднощів.

Навпаки, у військових чоловіків без стійких стосунків може виникати висока ситуативна тривожність через відсутність цього джерела підтримки та безпеки. Вони можуть відчувати особистий та емоційний стрес у зв'язку з віддаленістю від близьких людей та можливою самотністю. Без встановленого соціального опору військові можуть відчувати більший тиск у вирішенні проблем та подоланні стресових ситуацій. Крім того, військова служба сама по собі може вимагати від військовослужбовців високого рівня тривожності, але наявність стабільних відносин може функціонувати як компенсаційний фактор, знижуючи загальний рівень тривоги.

Висновки до розділу 3:

1. Статистично значуща відмінність ($p \leq 0,01$) виявлена між групами за шкалою "Низький рівень страху смерті". Результати дослідження

свідчать, що військовослужбовці у шлюбі виявили нижчий рівень страху смерті порівняно з тими, хто не перебуває в стосунках.

2. Статистично значуща різниця ($p \leq 0,05$) виявлена між групами за шкалою "Стратегія пошуку соціальної підтримки". Дослідження показало, що чоловіки-військовослужбовці з контрольної групи, які не перебувають у шлюбі чи довготривалих стосунках, менше використовують стратегію пошуку соціальної підтримки, тобто звертання до інших у стресових ситуаціях.

3. Виявлено статистично значущу різницю ($p \leq 0,05$) між групами за шкалою "Інтимно-сексуальна цінність". Результати свідчать, що серед чоловіків-військовослужбовців, які не мають власних сімей чи довготривалих стосунків, інтимно-сексуальна сфера подружнього життя частіше визначається як важлива, порівняно з тими, хто перебуває в стабільних стосунках. Також виявлено статистично значущу різницю ($p \leq 0,05$) за шкалою "Емоційно-психотерапевтична функція". Ця цінність вказує на орієнтацію на шлюб як на середовище, сприятливе для психологічної розрядки та стабілізації. Результати свідчать, що серед чоловіків-військовослужбовців, залучених до довготривалих стосунків чи маючих шлюб, емоційна підтримка у шлюбі має ширше розповсюдження, ніж серед тих, хто не перебуває в стабільних відносинах.

4. Виявлено статистично значущу різницю ($p \leq 0,01$) між групами за шкалою "Реактивна тривожність". Результати вказують на те, що у більшості випадків респонденти з експериментальної групи, а саме військовослужбовці, які залучені до шлюбу або довготривалих стосунків характеризуються низьким рівнем ситуативної тривожності. У той час як респонденти контрольної групи – самотні військовослужбовці, навпаки, проявляють високий рівень ситуативної тривожності.

ВИСНОВКИ

1. Страх смерті, як психологічний феномен, виявляється у тривозі, занепокоєнні та усвідомленні кінця існування. Психологічні реакції можуть варіюватись від адаптивних до дизадаптивних, впливаючи на психічне здоров'я та ставлення до старіння. Діяльність у високоризикових професіях може модифікувати ставлення до смерті, де досвід та стаж пов'язані зі зниженням страху та/або позитивним сприйняттям смерті. Особи, що працюють у небезпечних сферах, можуть обдуманно вибирати такі роботи, не відчуваючи страху перед смертю, в той час як інші розглядають смерть як частину професійного ризику. В інших випадках смерть стає частиною професійної реальності, розглядається як фінал або щось, що підпорядковує собі.

2. Військовослужбовці, які вже утримують сімейні стосунки, проявляють менший рівень страху перед смертю у порівнянні з тими, хто не має подібних зв'язків. Перш за все, наявність родинної підтримки може становити джерело внутрішньої сили та мотивації для військовослужбовця. Знання того, що їхні близькі підтримують у важкі моменти, допомагає зменшити емоційне напруження і страх. Крім того, сімейні зв'язки виступають додатковим джерелом стабільності та психологічної підтримки. Існуюча мережа взаємодії та взаєморозуміння в родині сприяє зниженню військового стресу та забезпечує відчуття безпеки. Військовослужбовці, які не мають сімейних та романтичних зв'язків, можуть навпаки відчувати збільшений рівень страху перед смертю з кількох причин. Відсутність підтримки від близьких може призвести до почуття самотності та відсутності емоційної опори. У випадках великого ризику, таких як військові операції, це почуття самотності може збільшити страх перед смертю. Крім того, відсутність родинних зв'язків може викликати враження, що ніхто не буде

чекати вдома або не виявить сум, якщо щось трапиться військовослужбовцю. Це може підсилити внутрішній страх та викликати почуття безпорадності.

3. Загальна тенденція показує, що військовослужбовці, які не мають сімейних або довготривалих стосунків, можуть виявляти меншу ініціативу у взаємодії з іншими для отримання соціальної підтримки. Це може бути пов'язано з унікальним військовим середовищем, яке сприяє самостійності та розв'язанню проблем самостійно. Стереотипи про мужність і силу також можуть грати роль у униканні вираження вразливості. У той час як військовослужбовці, які мають сім'ї, частіше шукають соціальну підтримку, що може впливати на їхню емоційну стійкість та здатність впоратися з викликами служби та особистого життя.

4. Військовослужбовці без сімей мають тенденцію приділяти більше уваги інтимним відносинам через відсутність стійких сімейних зв'язків. Для них інтимність може стати способом заповнення емоційної пустоти та подолання самотності. У той час як ті, хто має сім'ї, можуть знаходити емоційну підтримку в інших аспектах шлюбу, вважаючи інтимність менш важливою. Військовослужбовці, які утримують стійкі стосунки або мають сімейний стан, визнають емоційну підтримку в шлюбі як важливу сімейну цінність. Для них дружина стає необхідним ресурсом, що забезпечує психологічне благополуччя під час служби на передовій.

5. Була виявлена тенденція, що військовослужбовці без сімей проявляють вищий рівень ситуативної тривожності, аніж ті хто є залученим до довготривалих стосунків. Високий рівень ситуативної тривожності у військовослужбовців без сімей може виникати через відсутність стабільності та підтримки в особистому житті. Військові зі стійкими відносинами можуть користуватися емоційною підтримкою сім'ї, що зменшує рівень тривожності. Також відчуття відповідальності за сім'ю, може підштовхувати "сімейних військових" до мобілізації своїх ресурсів під час великомасштабного стресу, тоді як самотні військовослужбовці можуть стосувати через те, що не залишили свого відбитку перед смертю.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Мирончак, К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість / К. В. Мирончак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. – 370 с.
2. Гаркавенко М. М, Доскач. С.А. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті у період війни. / М. Гаркавенко. – Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2023. – С. 50.
3. Кириленко, Т. С., та Мирончак К. В. Особливості переживання страху смерті в різних життєвих ситуаціях: когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. / Т. С. Кириленко, К. В. Мирончак. – Київ, 2012. – С. 145.
3. Вані Мохд Амін. Психологічне благополуччя: порівняльне дослідження танатофоричних людей / М. Амін Вані. – Індійський журнал здоров'я та благополуччя, 2018. – С. 100.
4. Галлахер, М. Звідки взявся термін танатофобія? / М. Галлахер. – Нью-Йорк: Державний університет Нью-Йорка, 2020. – Докторська дисертація.
5. Peng, H., Han, L., & Wang, Y. Взаємозв'язок між сприйняттям здоров'я літніх людей, самооцінкою та танатофобією. / H. Peng, L. Han, Y. Wang. – Торонто, 2018.
6. Карпов Є. О. Смерть як феномен мислення та пізнання життя людиною / Карпов Євген Олександрович. – Ужгород, 2018.
7. Мирончак, К. В. Емпіричні параметри страху смерті як способу організації життєвого досвіду / К. В. Мирончак. – Херсон: Херсонський державний університет, 2016. – С. 69.
8. Бурдова, М. В., та Ямницький В. М. Проблема страху смерті у похилому віці / М. В. Бурдова, В. М. Ямницький. – Київ, 2014. – С. 34.
9. Мойсієнко, Я. В. Ставлення до смерті як предмет психологічного дослідження. / Я. В. Мойсієнко. – Київ, 2014. – С. 63.

10. Живанова, В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. / В. А. Живанова. – Київ, 2010. – С. 125.
11. Звонарьова, Ю. І. Проблема дослідження страху смерті у філософії та психології. / Ю. І. Звонарьова. – Миколаєв, 2009.
12. Романова, Ірина. Танатологія та її теза про витіснення смерті: дискурсивний і загальний аналіз / Ірина Романова. – Лафборо, 2019. – Дисертація.
13. Фюрер, П. та Уокер, Дж. Р. Тривога смерті: когнітивно-поведінковий підхід. / П. Фюрер, Дж. Р. Уокер. – Журнал когнітивної психотерапії, 2008. – С. 182.
14. Pandya, AK, & Kathuria, T. Тривога смерті, релігійність і культура: наслідки для терапевтичного процесу та майбутніх досліджень. / AK Pandya, T. Kathuria. – Релігії, 2021. – С. 61.
15. Вільямс, А. Добре прожите життя: виявлення мотивації та глибших стосунків шляхом споглядання нашої власної смертності. / А. Вільямс. – The Boller Review, 2020.
16. Кетс де Фріс, М.Ф., і Кетс де Фріс, М.Ф. ' Смертельна тривога. Екзистенційні виклики лідерів. / М.Ф. Кетс де Фріс, М.Ф. Кетс де Фріс. – 2021. – С. 44.
17. Jeschke, EA, Martinez, HR, Choi, EM, Dorsch, J., & Huffman, SL, Зіткнення зі смертю: етичне дослідження танатофобії в бойовій допомозі пораненим. У дефіциті ресурсів у суворому середовищі: Етична експертиза сортування та медичні правила відповідності. / EA Jeschke, HR Martinez, EM Choi, J. Dorsch, SL Huffman. – Cham: Springer International Publishing, 2023. – С. 209.
18. Бура Т. О. Страх смерті у молоді: філософсько-психологічне осмислення / Т.О. Бура. – Одеса, 2018.

19. Титаренко, Д. С. Екзистенціальні страхи та механізми психологічного захисту особистості. / Д. С. Титаренко. – Львів, 2010. – С. 405.
20. Балабанова, Любов Матвіївна. Феномен страху в професійній діяльності фахівців ДСНС України / Л. М. Балабанова. – Харків, 2017. – Дисертація.
21. Кожушко А. Р. Порівняльний аналіз ставлення до смерті, які брали участь у бойових діях та не мають такого досвіду." / А. Р. Кожушко. – Чернівці, 2022. – С. 244.
22. Іваненко, І. В. Життестійкість курсантів а умовах воєнного стану." / І. В. Іваненко. – Київ, 2023.
23. Афанасьєва, Н. Є., Поліщук О.В., Хмиров І. М. Використання комбінованої психотерапії для корекції професійних страхів пожежних-рятувальників. / Н. Є. Афанасьєва, О. В. Поліщук, І. М. Хмиров. – 2017.
24. Лунова, М. Екзистенційні наслідки переживання досвіду військових дій для дитини: філософський аналіз. / М. Лунова. – Харків: Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого, 2022. – С. 71.
25. Косолапов, О. М., та А. І. Корнев. Роль професійних страхів в екстремальних умовах діяльності. / О. М. Косолапов, А. І. Корнев. – Одеса, 2022. – С. 161.
26. Левченко В.Я. Страх смерті у геймерів / Вікторія Ярославівна Левченко. – Ужгород, 2018.
27. Мирончак, К. В. Шлхи інтеграції страху смерті у військових. / К. В. Мирончак. – Рекомендовано до друку вченою радою Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (протокол № 6/15 від 26 травня 2015 р.), 2015. – С. 88.
28. Александров, Ю. В. Поняття страху у психології. / Ю. В. Александров. – Матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.). – Харків: ХНУВС, 2021. – С. 134-136.

29. Мирончак, К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. / К. В. Мирончак. – Львів, 2020.

30. Джеон, Дж. Тривога смерті та релігійна приналежність: порівняльне дослідження військового персоналу. / Дж. Джеон. – Університет Орала Робертса, 1996.

31. Кіббл, СД Взаємозв'язок між тривогою смерті та бойовим стресом. / СД Кіббл. – Чиказька школа професійної психології, 2015. – Докторська дисертація, Чикаго.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Приклад анкети, яку заповнювали учасники дослідження

Вітаємо!

Дякуємо, що Ви погодились взяти участь у нашому дослідженні. Ваш внесок є надзвичайно важливим для розуміння особливостей страху смерті у військовослужбовців.

Будь ласка, відповідайте на наведені нижче питання:

1. Ім'я: _____
2. Стать: _____
3. Вік: _____
4. Національність: _____
5. Досвід служби: _____ (років)
6. Чи добровільно поїхали на фронт?

Так / Ні

7. Чи приймали участь у активних бойових діях?

Так / Ні

Якщо так, на який термін: _____ (у місяцях)

8. Наявність дружини або дівчини:

Так / Ні

Як довго у стосунках: _____

ДОДАТОК Б

Таблиця з результатами тестування за методикою тест-опитувач «Шкала страху смерті» Д. Темплера

№	Шкала	Тривожності щодо смерті (Рівень страху смерті)	
		Експериментальна група Чоловіки військовослужбо із власними сім'ями або довготривалими відносинами (понад 3 роки)	Контрольна група Чоловіки військовослужбовці без довготривалих стосунків та/або власних сімейних зв'язків.
1		10	4
2		1	4
3		2	12
4		3	12
5		7	8
6		4	7
7		11	2
8		1	5
9		10	12
10		12	12
11		5	13
12		12	10
13		2	1
14		1	11
15		1	12
16		14	12
17		8	7
18		0	10
19		4	12
20		3	9

ДОДАТОК В

Таблиця з результатами тестування за методикою «Копінг-тест» Аарона Лазаруса експериментальної групи

Шкала №	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування рішення проблеми	Позитивне переосмислення
1	39	45	72	41	69	4	34	44
2	72	57	40	43	51	71	64	56
3	61	62	40	83	72	62	44	72
4	67	23	50	69	52	44	42	23
5	72	62	51	51	63	37	68	55
6	72	7	35	79	60	29	44	72
7	45	23	53	84	71	42	48	48
8	42	64	46	66	28	44	82	39
9	28	66	49	35	63	56	4	52
10	60	53	63	68	62	33	43	72
11	68	66	57	52	63	49	46	78
12	55	85	55	12	65	56	65	54
13	52	67	44	65	53	56	48	69
14	70	10	70	29	69	58	42	63
15	17	63	54	54	39	72	34	54
16	84	68	65	58	52	61	45	75
17	67	69	70	41	42	54	43	64
18	61	81	423	79	44	56	46	42
19	25	39	27	27	48	48	42	64
20	80	40	41	76	63	34	74	75

Таблиця з результатами тестування за методикою «Копінг-тест» Аарона Лазаруса контрольної групи

Шкала №	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування рішення проблеми	Позитивне переосмислення
1	67	40	39	27	51	72	27	62
2	79	65	41	50	69	4	42	20
3	15	66	41	39	64	34	54	68
4	60	6	54	28	15	41	53	41
5	64	37	44	35	60	48	52	62
6	43	69	70	73	41	54	46	39
7	59	59	55	24	51	46	53	69
8	73	69	5	27	46	33	56	33
9	65	67	68	49	68	4	42	44
10	67	30	56	11	72	46	44	32
11	60	61	57	38	80	44	27	65
12	60	68	46	37	23	41	54	39
13	69	34	48	21	65	47	72	67
14	61	82	42	34	46	41	57	87
15	30	55	69	49	44	44	46	37
16	62	53	59	31	41	32	27	27
17	68	23	40	37	43	46	46	72
18	76	63	53	31	69	41	42	64
19	40	69	41	52	69	71	52	29
20	84	64	54	37	45	31	42	30

ДОДАТОК Г

Таблиця з результатами тестування за методикою тест-опитувач «Рольові очікування та домагання у шлюбі» респондентів експериментальної групи

Шкала №	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
1	4	9	7	4	6	3	9
2	9	7	1	7	6	7	4
3	4	4	9	7	5	9	5
4	7	0	4	7	6	8	4
5	8	2	1	9	3	7	8
6	5	1	9	7	8	5	5
7	4	3	4	2	6	9	4
8	2	9	5	8	9	7	5
9	4	8	3	8	4	5	9
10	4	6	7	7	8	7	5
11	6	0	5	8	5	7	5
12	7	5	4	6	4	3	6
13	6	3	6	7	9	9	6
14	5	2	6	7	4	9	8
15	4	4	3	2	5	6	4
16	8	3	6	7	8	7	6
17	7	8	8	7	5	8	1
18	2	9	6	7	9	5	6
19	4	1	5	8	7	7	5
20	8	5	9	8	8	7	8

Таблиця з результатами тестування за методикою тест-опитувач «Рольові очікування та домагання у шлюбі» респондентів контрольної групи

Шкала №	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
1	1	7	6	0	7	7	7
2	7	7	4	9	5	8	8
3	9	8	5	4	7	4	9
4	7	7	9	4	8	7	4
5	9	0	3	6	7	8	6
6	9	5	3	9	3	7	3
7	8	1	8	7	8	7	4
8	7	7	6	7	5	1	5
9	7	8	8	7	9	3	6
10	9	3	4	5	4	5	4
11	9	5	8	8	6	7	4
12	7	3	1	5	9	8	7
13	9	9	8	8	3	8	5
14	7	3	9	7	9	4	8
15	9	8	9	7	4	7	8
16	8	7	8	5	6	7	5
17	7	3	4	9	7	7	4
18	9	5	8	9	5	7	4
19	7	6	8	5	7	4	6
20	6	4	0	7	5	7	5

ДОДАТОК Д

Таблиця з результатами тестування за методикою «Шкала тривожності Спілберга»

Шкала	Реактивна тривожність		Особистісна тривожність	
	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група
1	50	45	54	44
2	46	49	56	53
3	32	55	35	45
4	52	57	63	53
5	47	68	36	61
6	68	58	46	35
7	58	45	57	32
8	52	45	67	47
9	44	5	43	50
10	50	46	56	50
11	40	5	50	53
12	68	45	36	64
13	45	65	46	63
14	56	56	6	35
15	34	55	34	48
16	56	67	53	68
17	45	57	53	32
18	73	57	48	60
19	60	61	53	56
20	66	61	45	32