

**Марія Кузнєцова**

кандидатка психологічних наук, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”, доцентка кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2410-6427>;

E-mail: [pochta939@gmail.com](mailto:pochta939@gmail.com)

### **РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА КОПІНГИ ЯК ПРЕДИКТОРИ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

*Анотація:* розглянуто психологічні ресурси, зокрема резилієнтність, життєстійкість та копінг-стратегії як предиктори ставлення до смерті в дорослому віці. Обґрунтовано екзистенційний підхід, де усвідомлення смертності розглядається як стимул для особистісного зростання та пошуку сенсів. Результати дослідження виявили значущі гендерні відмінності: жінки демонструють вищий рівень страху смерті та частіше шукають соціальної підтримки, тоді як чоловіки схильні до автономних і конфронтаційних стратегій. Кореляційний аналіз підтвердив, що високий рівень резилієнтності та внутрішнього контролю сприяють зниженню екзистенційної тривоги. Регресійна модель засвідчила, що найсильнішим чинником зростання страху смерті є копінг-стратегія уникнення. Доведено, що отримані дані можуть стати основою для розробки програм психологічної підтримки та тренінгів із розвитку адаптивних копінгів.

*Ключові слова:* резилієнтність; життєстійкість; копінг-стратегії; ставлення до смерті; екзистенційна тривога; страх смерті; дорослий вік; психологічні ресурси; саморегуляція; копінг уникнення; внутрішній контроль; гендерні відмінності.

**Mariia Kuznietsova**

PhD in psychology, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, associate professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;

E-mail: [pochta939@gmail.com](mailto:pochta939@gmail.com)

### **RESILIENCE, LIFE-SPAN RESILIENCE, AND COPING AS PREDICTORS OF ATTITUDES TOWARD DEATH IN ADULTHOOD**

*Abstract:* the article examines psychological resources, specifically resilience, hardiness, and coping strategies, as predictors of attitudes toward death in adulthood. An existential approach is substantiated, where the awareness of mortality is viewed as a catalyst for personal growth and the search for meaning. The study's results revealed significant gender differences: women demonstrate a higher level of death anxiety and more frequently seek social support, whereas men tend toward autonomous and confrontational strategies.

Correlation analysis confirmed that high levels of resilience and internal control contribute to a reduction in existential anxiety. The regression model showed that the strongest factor increasing the fear of death is the avoidance coping strategy. It is established that the obtained data can serve as a foundation for developing psychological support programs and trainings aimed at fostering adaptive coping mechanisms.

© Марія Кузнєцова, 2026

*Key words:* resilience; hardiness; coping strategies; attitude toward death; existential anxiety; fear of death; adulthood; psychological resources; self-regulation; avoidance coping; locus of control; gender differences.

**Mariia Kuznietsova**

An extended abstract of the paper on the subject of:

**“Resilience, life-span resilience, and coping as predictors of attitudes toward death in adulthood”**

**Problem setting.** *The article presents a comprehensive theoretical and empirical study of the role of resilience, hardiness, and coping strategies in shaping adults’ attitudes toward death. The relevance of this issue is обусловлена by the increase in existential tension under conditions of social crises and military conflict, which intensify awareness of one’s own mortality and the need for psychological resources to cope with it.*

**Recent research and publications analysis.** *The theoretical analysis is grounded in the principles of existential psychology, S. Maddi’s concept of hardiness, and contemporary approaches that conceptualize resilience as a dynamic process of adaptation. It is demonstrated that fear of death is viewed not only as a biologically determined reaction but as an existential anxiety closely associated with experiences of meaning in life, control, and responsibility.*

**Paper objective.** *The empirical study was conducted on a sample of adults aged 25–55 years (N = 60) using standardized*

*psychodiagnostic instruments. Statistically significant gender differences were identified: women exhibit higher levels of fear of death and a preference for socially oriented coping strategies, whereas men more frequently employ confrontational and instrumental coping methods.*

**Paper main body.** *Correlation analysis revealed a moderate negative relationship between fear of death and overall resilience, as well as with components of hardiness, particularly control and risk acceptance. Regression analysis showed that avoidance coping was the strongest predictor of increased fear of death, while control and resilience emerged as key factors contributing to its reduction.*

**Conclusions of the research.** *The obtained results confirm the significant role of internal psychological resources in the formation of adaptive attitudes toward death and may be applied in the development of gender-differentiated psychological support programs and hardiness training interventions.*

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв’язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Проблема ставлення людини до смерті є однією з фундаментальних у психологічній науці, оскільки усвідомлення власної смертності виступає невід’ємною характеристикою людського існування. Знання про скінченність життя супроводжує людину постійно та є джерелом екзистенційної тривоги, яка впливає на емоційний стан, поведінку та систему цінностей особистості. Особливої

актуальності ця проблема набуває в умовах соціальної нестабільності, зокрема під час воєнних дій і кризових трансформацій, коли питання життя і смерті перестає бути абстрактним і набуває безпосереднього особистісного значення для широких верств населення.

У таких умовах зростає потреба у виявленні психологічних механізмів, які забезпечують адаптацію людини до екзистенційних викликів і сприяють зниженню інтенсивності страху смерті. Попри значну увагу до проблем життя і

смерті у філософії, суто психологічний аналіз цього феномену залишається недостатньо розробленим, що зумовлює необхідність подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі. Зокрема, недостатньо вивченими є внутрішні ресурси особистості, які можуть виступати предикторами конструктивного ставлення до смерті.

Здатність ставити екзистенційні питання — унікальний, фундаментальний феномен, притаманний тільки людському існуванню, а ставлення до смерті відображає якість прожитого часу. Смерть є глибоко особистою подією, але водночас універсальним законом буття, і ставлення до цієї події має властивість структурувати й організувати життєвий шлях у свідомості суб'єкта. Тому й адаптивне ставлення до смерті асоціюється із конструктивними життєвими стратегіями: життєстійкістю, резилієнтністю та ефективною долаючою поведінкою.

Сучасні психологічні підходи вказують на те, що страх смерті не є ізольованим явищем, а тісно пов'язаний із ширшим контекстом екзистенційного досвіду людини, зокрема з переживанням сенсу життя, рівнем особистісної зрілості та здатністю до саморегуляції. У цьому контексті особливого значення набувають досліджувані у статті ресурси особистості: резилієнтність, життєстійкість та копінг-стратегії, які визначають здатність суб'єкта ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності. Ці характеристики можуть виступати як факторами зниження екзистенційної тривоги, так і чинниками формування адаптивного або дезадаптивного ставлення до смерті.

Практична значущість дослідження цієї проблеми зумовлена необхідністю розробки ефективних програм психологічної підтримки населення, особливо в умовах підвищеного рівня стресу та травматизації. Розуміння того, які саме психологічні ресурси сприяють прийняттю факту смертності та зменшенню страху смерті, дозволяє

створювати цілеспрямовані інтервенції, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня резилієнтності та формування життєстійкої позиції особистості.

Таким чином, проблема вивчення предикторів ставлення до смерті має як теоретичне, так і прикладне значення. З одного боку, вона сприяє поглибленню наукового розуміння екзистенційних аспектів психіки людини, а з іншого — відкриває можливості для вдосконалення практик психологічної допомоги, профілактики тривожних розладів та підвищення якості життя в умовах сучасних соціальних викликів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій**, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Проблема ставлення людини до смерті має міждисциплінарний характер і тривалий час розроблялася переважно у філософії, психоаналізі та екзистенційній психології. У статті обґрунтовано насамперед екзистенційний підхід, у межах якого усвідомлення власної смертності розглядається як одна з базових даностей людського існування. Важливе місце тут посідають праці І. Ялома, який доводить, що страх смерті є прихованим джерелом багатьох тривожних переживань і водночас може виступати чинником особистісного зростання, пошуку сенсу та переоцінки життєвих пріоритетів. Саме цей підхід є концептуальною основою для розуміння смерті не лише як об'єкта страху, а як екзистенційного виклику, що активізує внутрішні ресурси особистості.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням психологічних механізмів подолання страху смерті як джерела тривоги. Тут доцільно згадати ідеї Е. Беккера та подальший розвиток теорії керування жахом (Terror Management Theory), відповідно до якої усвідомлення смертності спонукає людину шукати символічні форми безсмертя: у творчості,

культури, сім'ї, соціальної ідентичності та цінностях. Ці положення узгоджуються з висновками статті щодо ролі адаптивних захистів і символічного безсмертя у зниженні екзистенційної тривоги.

Суттєвим підґрунтям дослідження є також сучасні праці з проблем резиліентності та життєстійкості. У статті використано концепцію С. Мадді, який розглядає життєстійкість через компоненти залученості, контролю та прийняття виклику, а також розуміння резиліентності як динамічного процесу успішної адаптації до стресу. У сучасній психології ці конструкти вважаються ключовими предикторами ефективного функціонування особистості в умовах невизначеності, травматизації та криз. Важливо, що шкала CD-RISC, використана в роботі, є однією з найпоширеніших валідизованих методик вимірювання резиліентності, розробленою К. Коннор і Дж. Девідсоном.

Не менш значущими є дослідження копінг-стратегій, започатковані Р. Лазарусом і С. Фолкман. Їхній поділ на проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та унікальний копінг дозволяє пояснити, чому одні форми реагування сприяють прийняттю факту смертності, а інші - посилюють страх і внутрішню напругу. Саме тому логічним і науково обґрунтованим є висновок про те, що уникнення виступає одним із найсильніших предикторів зростання страху смерті, тоді як контроль, резиліентність і адаптивні копінгі знижують його інтенсивність.

Ранніми дослідниками було висунуто припущення, що значна частина психічних симптомів — зокрема неврозів, тривожних розладів і особливо іпохондричних проявів — пояснюється не лише ранніми психотравмами чи соціальними конфліктами, а має глибше екзистенційне підґрунтя, пов'язане з невирішеним страхом смерті. Підкреслюється, що навіть за відсутності свідомих роздумів про смерть

несвідоме знання про неминучість кінця життя зберігає свою дію, виступаючи потужним джерелом внутрішньої напруги та тривоги особистості.

Вагомий внесок у вивчення психологічного ставлення до смерті було здійснено представниками екзистенційної психології. У цьому напрямі усвідомлення власної смертності розглядається не як суто біологічний факт, а як фундаментальна рушійна сила людського існування. Зокрема, І. Ялом наголошує, що думка про неминучість смерті є однією з базових екзистенційних даностей, яка актуалізує низку первинних екзистенційних тривог [9]. У ситуаціях, коли життя переживається як порожнє або нереалізоване, смерть сприймається як остаточна та катастрофічна втрата єдиної можливості. У цьому контексті інтенсивність страху смерті прямо пов'язується з рівнем переживання безглуздя, тоді як усвідомлення власної смертності постає значущим мотиватором для пошуку та втілення життєвого сенсу.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми,** котрим присвячується дана стаття. Попри глибоке філософське осмислення феномену смерті, суто психологічні механізми формування ставлення до неї в дорослому віці залишаються недостатньо розкритими. Зокрема, потребує детальнішого вивчення роль внутрішніх ресурсів — життєстійкості (*Hardiness*) та резиліентності (*Resilience*) — не лише як стабільних установок, а як динамічних предикторів подолання екзистенційної тривоги. Невирішеним аспектом є також специфіка взаємодії копінг-стратегій із гендерними та віковими особливостями сприйняття смертності в умовах сучасної соціальної нестабільності. Саме тому дана стаття присвячена емпіричному аналізу того, як ці психологічні конструкти визначають здатність особистості трансформувати страх смерті у ресурс для саморозвитку та адаптації.

**Формулювання цілей статті** (постановка завдання). Метою нашого дослідження було емпірично дослідити взаємозв'язок резиліентності, життєстійкості та копінгів зі страхом смерті серед дорослих людей.

В дослідженні були використані методики: Опитувальник страху смерті М. А. Кузнецова, Шкала резиліентності (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25), Опитувальник способів подолання стресу (WCS) Р. Лазаруса та С. Фолкман, адаптація Т. Л. Крюкової, тест життєстійкості Мадді (Hardiness Survey).

**Виклад основного матеріалу дослідження** з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Перехід від теоретичного обґрунтування до практичного вивчення проблеми зумовив необхідність емпіричної перевірки взаємозв'язків між рівнем екзистенційної тривоги та адаптивним потенціалом особистості. Метою нашого дослідження стало виявлення того, як внутрішні ресурси — резиліентність, життєстійкість та специфічні копінг-механізми — детермінують сприйняття феномену смерті в дорослому віці. З'ясуємо теоретичний зміст головних понять.

Як було зазначено вище, І. Ялом визначив, що усвідомлення обмеженості часу як фундаментальної умови людського існування має парадоксальний ефект: з одного боку, воно актуалізує страх, а з іншого — стимулює прагнення до автентичного, насиченого та відповідального проживання життя, а також до реалізації особистої свободи. Здатність прийняти факт смертності без залучення захисних механізмів розглядається як важливий показник особистісної зрілості [1].

Хоча Ялом зазначає циклічний характер страху смерті [9], його інтенсивність і смислове наповнення зазнають змін упродовж дорослого життя. У молодому віці для особистості домінують переживання, пов'язані зі страхом не реалізувати свій потенціал та

згаяти час. Натомість особистість у середньому й пізньому дорослому віці частіше переживає побоювання щодо фізичного вмирання, болю та залежності від інших осіб [3].

Емпіричні спостереження свідчать, що жінки загалом схильні надавати феномену смерті більшого ціннісно-емоційного значення та частіше вдаються до рефлексії з цього приводу. Натомість чоловіки, як правило, демонструють більш виражене використання захисних або інструментальних стратегій подолання, що може зумовлювати відмінності у формах переживання та осмислення страху смерті [2].

Культура функціонує як вагомий регулятор індивідуального сприйняття смерті. У соціумах, де панує табу на обговорення закінчення життя, інтенсивність індивідуального страху може зростати внаслідок дефіциту соціально значущого досвіду та відсутності адекватних поведінкових моделей [4].

Життєстійкість (*Hardiness*) постає як важлива адаптаційна стратегія, що виявляється у граничній мобілізації психофізіологічних і психологічних ресурсів в умовах екстремальних обставин, які становлять загрозу для існування індивіда або його значущого соціального оточення. У контексті питань смерті та ставлення до неї особливого значення набуває така якість, як резиліентність [5].

Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість (*Hardiness*) формується через взаємодію трьох базових компонентів [12]:

1. Залученість (*Commitment*) — стійке переконання в тому, що життя містить значущі та змістовні можливості.

2. Контроль (*Control*) — віра у власну здатність впливати на перебіг подій і результати діяльності навіть за відсутності гарантії повного успіху.

3. Виклик/прийняття ризику (*Challenge*) — переконання, що життєві події, незалежно від їхньої позитивної чи негативної валентності, є джерелом навчання та особистісного зростання.

Таким чином, зазначений досвід може бути розглянутий як важливий каталізатор формування екзистенційної стійкості, сприяючи становленню стійкого та конструктивного ставлення до феномену смерті. Це зумовлює підвищення загального рівня резиліентності особистості в дорослому віці [11].

У психологічній науковій традиції поняття резиліентності (Resilience) здебільшого використовується як описовий конструкт, тоді як життєстійкість (Hardiness) має переважно пояснювальний характер. Активне дослідження проблеми психологічної стійкості розпочалося у 1970-х роках, що зумовило формування відповідних теоретичних моделей і емпіричних підходів [13].

Згідно з визначенням вітчизняного дослідника В. Климчука, психологічна стійкість (Resilience) трактується як процес успішної адаптації індивіда до травматичного досвіду, життєвих труднощів або значущого стресу. Автор наголошує, що дана характеристика є типовою та відносно поширеною властивістю, а не винятковою рисою окремих осіб [2].

Резиліентність не зводиться лише до збереження внутрішньої рівноваги або емоційної стабільності; вона передбачає активне подолання стресових впливів і трансформацію кризових викликів у ресурси особистісного розвитку [4]. Як складна соціально-психологічна характеристика, резиліентність охоплює:

– здатність до адаптації в умовах непередбачуваності та екстремальних ситуацій;

– уміння оперативно відновлювати емоційний баланс після стресових подій;

– схильність до активного використання кризових обставин як чинників зростання й саморозвитку.

Особи з високим рівнем психологічної стійкості демонструють конструктивну поведінку в ситуаціях невизначеності, здатні знаходити

оптимальні рішення та використовувати кризові моменти як можливості для самореалізації й формування ефективних стратегій подолання.

Узагальнення наведених положень дозволяє стверджувати, що Hardiness і Resilience є тісно пов'язаними, проте концептуально нетотожними феноменами. Зокрема:

Hardiness, що включає компоненти контролю, залученості та прийняття виклику, виступає як відносно стабільна внутрішня особистісна установка, яка запобігає розвитку кризових станів, знижує їхній деструктивний вплив і формує активну життєву позицію;

Resilience розглядається як динамічний процес і водночас результат успішної адаптації, що виявляється у здатності особистості відновлюватися після того, як кризова подія вже відбулася [8].

Копінг (coping) у психології розглядається як сукупність свідомих і несвідомих зусиль особистості, спрямованих на регуляцію специфічних зовнішніх або внутрішніх вимог (стресорів), які суб'єктивно оцінюються як такі, що перевищують наявні ресурси або мають виснажливий характер [10].

Однією з найбільш усталених і концептуально значущих у психологічній науці є дихотомічна класифікація копінг-стратегій, запропонована Р. Лазарусом та С. Фолкман, відповідно до якої виокремлюються проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг.

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активну трансформацію джерела стресу або самої ситуації. Його метою є усунення, мінімізація чи обхід проблеми шляхом когнітивного переосмислення та цілеспрямованих поведінкових дій.

Емоційно-орієнтований копінг зосереджується на регуляції емоційних реакцій у ситуаціях, коли зміна об'єктивних обставин є неможливою (зокрема у випадку неминучості смерті).

Основним завданням цієї стратегії є зниження внутрішньої напруги та емоційного дискомфорту.

Окрім зазначених типів, у сучасних дослідженнях часто виділяють третю важливу категорію — копінг, сфокусований на уникненні (*avoidance coping*). Він охоплює стратегії, спрямовані на уникнення усвідомлення проблеми або пов'язаних із нею негативних емоцій, зокрема поведінковий ескапізм (надмірна зайнятість, зловживання психоактивними речовинами) чи когнітивне заперечення (ігнорування симптомів або загрози). Хоча в короткостроковій перспективі такі стратегії можуть зменшувати рівень тривоги, у довгостроковій перспективі вони стають причиною дезадаптації та поглиблення психологічних труднощів [5].

Вибір копінг-стратегій має принципове значення для формування ставлення дорослої людини до власної смерті: саме він визначає, чи набуде це ставлення адаптивного характеру (прийняття, зниження інтенсивності страху), чи дезадаптивного (заперечення, ірраціональна тривога).

Адаптивні копінг-стратегії сприяють інтеграції факту смертності в індивідуальну життєву філософію, що є необхідною умовою автентичного існування. До адаптивних стратегій відносять: пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення, планування та розв'язання проблем.

Дезадаптивні копінг-стратегії не вирішують екзистенційну проблему, а лише відтермінують зіткнення з реальністю, що в перспективі стає причиною зростання тривоги. До таких відносять: уникнення та втечу; дисоціацію; експресію ворожості.

Необхідність існування в умовах усвідомлення неминучості власної кінцевості зумовила формування специфічних психологічних захисних механізмів і копінг-стратегій, які мають амбівалентний характер. З одного боку, вони можуть виступати джерелом

невротичних проявів, а з іншого — слугувати потужним чинником розвитку культури, символічних систем і суспільного прогресу.

Символічне безсмертя розглядається як одна з ключових конструктивних екзистенційних стратегій подолання страху смерті. Воно реалізується через низку форм, зокрема: творчість і спадщина; продовження роду; ідентифікація з групою або ідеєю.

Ці форми символічного подолання власної кінцевості сприяють зниженню екзистенційної тривоги та формуванню смислової цілісності життєвого досвіду.

Заперечення і витіснення належать до примітивних захисних механізмів, які в короткостроковій перспективі зменшують напруження, проте в довгостроковому вимірі підвищують ризик формування невротичних розладів. До цієї групи належать заперечення смерті і магічне мислення. Такі стратегії перешкоджають усвідомленню та прийняттю смертності, посилюючи внутрішній конфлікт і підтримуючи хронічну екзистенційну тривогу.

З метою верифікації теоретичної моделі взаємозв'язку між рівнем екзистенційної тривоги та адаптивними ресурсами особистості в дорослому віці, а також визначення наявності гендерних відмінностей у сприйнятті смертності та ролі резиліентності, життєстійкості й копінг-стратегій як ключових предикторів психологічної адаптації до факту скінченності життя було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці дорослих осіб віком від 25 до 55 років. Обраний віковий діапазон є методологічно обґрунтованим, оскільки охоплює періоди професійного становлення, формування сімейних ролей, піку соціальної активності, а також перші прояви криз середнього віку, що можуть актуалізувати екзистенційні питання та усвідомлення власної смертності. Загальна чисельність вибірки становила  $N = 60$  осіб,

з яких 34 респонденти - жінки (56,7 %) і 26 — чоловіки (43,3 %).

На першому етапі дослідження було здійснено порівняльний аналіз показників за статтю з використанням t-критерію Стьюдента. Метою аналізу була перевірка гіпотези щодо наявності статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у ставленні до смерті та перевагах у виборі копінг-стратегій.

За результатами аналізу отримано такі дані:

Загальний рівень страху смерті: встановлено, що жінки демонструють вищий середній показник страху смерті ( $M = 57,8$ ;  $SD = 10,9$ ) порівняно з чоловіками ( $M = 51,9$ ;  $SD = 12,2$ ); різниця є статистично значущою ( $t(58) = 2,11$ ;  $p = 0,039$ ). Результат підтверджує, що жінки мають достовірно вищий загальний рівень страху смерті, ніж чоловіки. Отримані дані узгоджуються з результатами численних танатологічних досліджень, відповідно до яких жінки, як правило, є більш емоційно відкритими та менш схильними до витіснення або раціоналізації страхів, на відміну від більш характерної для чоловіків емоційної стриманості. Водночас вищий рівень переживання страху смерті у жінок не обов'язково свідчить про нижчу психологічну адаптацію. Навпаки, здатність відкрито визнавати та вербалізувати екзистенційну тривогу може розглядатися як прояв емоційної резиліентності, що забезпечує її психічну переробку, а не накопичення.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки: жінки істотно частіше вдаються до цієї стратегії ( $M = 11,5$ ), ніж чоловіки ( $M = 8,8$ ); отримані відмінності мають високу статистичну значущість ( $t(58) = 3,21$ ;  $p = 0,002$ ). Цей результат відображає як соціокультурні гендерні ролі, так і специфічні психологічні механізми подолання стресу:

В контексті екзистенційної проблематики смерті це може

розглядатися як спосіб зниження переживання ізоляції через встановлення та підтримання значущих зв'язків. Соціальна підтримка для жінок виступає важливим зовнішнім ресурсом, який дозволяє компенсувати підвищену емоційну напругу, зокрема пов'язану з усвідомленням смертності.

Чоловіки характеризуються нижчою частотою використання соціально орієнтованих копінгів, що вказує на перевагу автономних стратегій подолання та схильність до інтерналізації труднощів відповідно до домінуючих культурних норм емоційної стриманості.

*Конфронтаційний копінг.* У чоловіків зафіксовано вищі показники використання цієї стратегії ( $M = 8,1$ ) порівняно з жінками ( $M = 5,9$ ); відмінність є статистично значущою ( $t(58) = 2,55$ ;  $p = 0,013$ ). Такий результат свідчить про суттєво інший підхід до питання екзистенційної тривоги серед чоловіків порівняно з жінками, що пояснюється гендерним та культурним контекстом. Чоловіків частіше стимулюють до активного протистояння загрозі, тоді як жінок орієнтують на вираження емоцій та встановлення соціальних зв'язків.

Отримані результати мають прикладне значення для розробки диференційованих програм психологічної допомоги. Зокрема, робота з екзистенційною тривоگوю у жінок має акцентуватися на розвитку спільності та емоційній валідації, тоді як у чоловіків — на конструктивному перенаправленні потреби в контролі у сфери планування, усвідомленого вибору та на зниженні деструктивних форм конфронтації.

Настпним етапом нашого дослідження було вивчення кореляційних зв'язків між страхом смерті та резиліентністю, а також показниками життєстійкості за допомогою критерія Пірсона. Результати цього етапу дослідження наведені в таблиці 1.

Взаємозв'язок резиліентності, життєстійкості зі страхом смерті

Корельовані змінні	Коефіцієнт r	Рівень значущості p	Інтерпретація зв'язку
Резиліентність (CD-RISC) / страх смерті	-0.48	p < 0.001	Середній, негативний.
Контроль / страх смерті	-0.51	p < 0.001	Середній, негативний.
Прийняття ризику / страх смерті	-0.32	p = 0.012	Слабий, негативний.
Захист від страху смерті / Резиліентність	0.55	p < 0.001	Середній, позитивний.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущого оберненого зв'язку між загальним рівнем резиліентності та страхом смерті ( $r = -0,48$ ;  $p < 0,001$ ), що відповідає помірному кореляційному взаємозв'язку. Отриманий результат свідчить про те, що зі зростанням рівня резиліентності особистості знижується інтенсивність переживання страху смерті.

Це означає, що особи з високою резиліентністю володіють більш ефективними адаптивними механізмами, демонструють здатність до відновлення та психологічної адаптації навіть в умовах зіткнення з неминучістю кінцівки.

Найбільш виражений обернений зв'язок виявлено між компонентом "контроль" та страхом смерті ( $r = -0,51$ ;  $p < 0,001$ ), що відповідає середній силі негативної кореляції. Віра у власну здатність впливати на перебіг подій виступає найпотужнішим чинником зниження страху смерті.

Страх смерті значною мірою є страхом втрати контролю над тілом, свідомістю та майбутнім. Особи з високим рівнем внутрішнього контролю переживають ціннісне ставлення до небіологічних аспектів свого існування, таких, як сенс, духовність, емоційні зв'язки; відчувають більше контролю над тим, що не є "смертним". Отриманий результат емпірично підтверджує ключові положення екзистенційної психології щодо ролі відповідальності та внутрішньої позиції у подоланні страху смерті.

Кореляційний аналіз також виявив статистично значущий, але слабкий обернений зв'язок між прийняттям ризику та страхом смерті ( $r = -0,32$ ;  $p = 0,012$ ). Це свідчить про те, що готовність сприймати зміни та невизначеність як виклик сприяє зниженню страху смерті, однак її вплив є менш вираженим порівняно з компонентом контролю.

З екзистенційної перспективи смерть постає як граничний виклик людському існуванню. Особи, які схильні інтерпретувати життєві зміни та непередбачуваність як можливості для зростання, а не як загрозу, демонструють вищу здатність до прийняття власної скінченності.

Виявлено найсильніший позитивний кореляційний зв'язок між рівнем резиліентності та ефективністю психологічних захистів від страху смерті ( $r = 0,55$ ;  $p < 0,001$ ). Цей результат свідчить про те, що висока резиліентність безпосередньо пов'язана зі здатністю особистості використовувати саме адаптивні захисні механізми.

Резиліентність постає не як абстрактна "психологічна сила", а як здатність ефективно керувати внутрішніми механізмами, що запобігають дезінтеграції психіки під впливом тривоги смерті. Резиліентні особи успішніше створюють і підтримують різні форми символічного подолання смертності, зокрема концепцію символічного безсмертя, а також інші адаптивні захисні стратегії.

Множинний лінійний регресійний аналіз став третім етапом емпіричного дослідження, що дав змогу оцінити прогностичну силу та відносний внесок

кожного психологічного чинника у формування загального рівня страху смерті. Залежною змінною виступив загальний показник страху смерті, тоді як незалежними змінними — резилієнтність, компоненти життєстійкості та вісім копінг-стратегій.

За результатами аналізу коефіцієнт детермінації моделі становив  $R^2 = 0,56$  ( $p < 0,001$ ), що є високим і статистично значущим показником. Це означає, що

56 % варіативності загального рівня страху смерті у дорослих осіб пояснюється сукупним впливом включених до моделі психологічних чинників.

Отримана регресійна дозволяє розглядати екзистенційний страх смерті не як випадковий феномен, а як психологічну змінну, значною мірою детерміновану внутрішніми ресурсами особистості. Результати цього етапу дослідження наведені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Зв'язок між предикторами та рівнем страху за результатами регресійного аналізу

Чинник (Предиктор)	Стандартизований $\beta$	Рівень значущості $p$	Внесок у зниження/підвищення страху
Втеча– уникнення (Копінг)	+0.42	$p < 0.001$	Найсильніший чинник підвищення
Контроль(Життєстійкість)	-0.38	$p = 0.002$	Сильний чинник зниження
Резилієнтність (CD-RISC)	-0.25	$p = 0.035$	Помірний чинник зниження

За результатами множинного лінійного регресійного аналізу було побудовано рівняння прогнозування загального рівня страху смерті:

Страх смерті =  $b_0 + 0,42 \times$  “Втеча–уникнення” —  $0,38 \times$  “Контроль” —  $0,25 \times$  CD-RISC + e.

Найбільший позитивний стандартизований коефіцієнт у моделі має копінг-стратегія “втеча–уникнення”, що свідчить про її роль як найзначущого предиктора зростання страху смерті. Отриманий результат підтверджує положення щодо деструктивного характеру уникання та ігнорування екзистенційної тривоги.

Уникнення не усуває страх, а сприяє його накопиченню. Відмова від осмислення, пригнічення тривоги за допомогою психоактивних речовин або надмірної діяльності не призводить до інтеграції усвідомлення власної скінченності в структуру самосвідомості, а, навпаки, формує психологічну дистанцію, яка з часом трансформується у хронічну внутрішню напругу. Таким чином, підвищений рівень страху смерті

постає наслідком тривалого уникання, а не його первинною причиною.

Компонент життєстійкості “контроль” виявився найсильнішим негативним предиктором страху смерті. Цей результат має принципове значення для логотерапії та теорії життєстійкості, оскільки страх смерті у своїй основі пов'язаний із переживанням абсолютної неконтрольованості.

Загальний рівень резилієнтності виявився помірним, але статистично значущим предиктором зниження страху смерті. Хоча його унікальний внесок є менш вираженим порівняно з компонентом контролю, цей показник відображає загальну здатність особистості до відновлення, адаптації та збереження психологічної цілісності в умовах стресу.

Резилієнтність виконує системотворчу функцію, забезпечуючи застосування адаптивних копінг-стратегій та знижуючи ймовірність звернення до деструктивного уникнення. Таким чином, психологічна стійкість зменшує вразливість особистості до екзистенційних загроз, пов'язаних з усвідомленням власної смертності.

Отримані результати надають переконливе емпіричне підтвердження гіпотези про те, що резиліентність, життєстійкість і копінг-стратегії виступають значущими предикторами ставлення особистості до смерті. Ці ресурси формують цілісну систему психологічного захисту, що дозволяє людині інтегрувати факт скінченності буття в конструктивну життєву стратегію.

**Висновки з даного дослідження** та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Виявлені значущі гендерні відмінності щодо ставлення до смерті. Жінки характеризуються вищою емоційною чутливістю до екзистенційної загрози (підвищений рівень страху смерті) та перевагою соціально орієнтованих копінг-стратегій, що сприяють формуванню соціальної резиліентності.

Чоловіки демонструють відносно нижчий рівень страху смерті, який може частково виконувати захисну функцію, та частіше використовують інструментальні та конфронтаційні копінги, спрямовані на утвердження індивідуального контролю й автономної життєстійкості.

Кореляційний аналіз засвідчив, що резиліентність та її окремі компоненти — такі як контроль і прийняття ризику — мають зворотний взаємозв'язок зі страхом смерті. Показник останнього знижується при зростанні здатності особистості до психологічної стійкості.

Таким чином, резиліентність інтегрує захисні механізми психіки та сприяє формуванню найбільш продуктивних стратегій внутрішньої роботи особистості з тривогою, спричиненою усвідомленням власної смертності.

### **Список літератури:**

1. Гусак Н. Є., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч. метод. посіб. Київ, 2017. 92 с.

За результатами регресійного аналізу, можемо сказати, що варіативність страху смерті серед дорослих на 56 % залежить від такого компоненту життєстійкості, як контроль, а також резиліентності, котрі можуть знижувати означений емоційний стан, в той час, як у підвищенні його значущу роль грає копінг-стратегія уникнення.

Сформована вибірка не є репрезентативною щодо генеральної сукупності дорослого населення, що зумовлено її обмеженим обсягом та відсутністю випадкової процедури відбору. У зв'язку з цим отримані результати не можуть бути безпосередньо екстрапольовані на широку популяцію без додаткових перевірок.

Водночас результати дослідження мають аналітичну та теоретичну цінність, оскільки дозволяють виявити статистично значущі взаємозв'язки між психологічними змінними (зокрема, між резиліентністю, компонентами життєстійкості та страхом смерті), що можуть розглядатися як тенденції, релевантні для подальших досліджень. Обережна екстраполяція отриманих висновків можлива лише на рівні гіпотез або узагальнених закономірностей, які потребують підтвердження на більших і репрезентативних вибірках.

Отримані дані можуть бути корисними у дослідницьких та прикладних сферах. За допомогою представлених результатів можливо побудувати генерно-диференційований тренінг по навчанню адаптивним копінг-стратегіям і відпрацюванню навичок психологічної стійкості.

2. Климчук В. О. Психологічна стійкість (резиліентність) та її розвиток. Київ : Міленіум, 2013.

3. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.

4. Лазос Г. П. Резиліентність: концептуалізація понять, огляд сучасних

досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3, вип. 14. С. 26–64. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf).

5. Ляц Л. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 74(4). С. 79–86.

6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: монографія. Київ: КММ, 2006. 255 с.

7. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. *Лекції*. Київ: навчальна книга, 2022. 486 с.

8. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 6, т. 2. С. 160–165.

9. Ялом І. Д. Вдивляючись у сонце: долаючи жах смерті. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 328 с.

10. Lazarus R. S. The psychology of stress and coping. *Issues in Mental Health Nursing*. 1985. Vol. 7, № 1–4. P. 399–418. URL: <https://doi.org/10.3109/01612848509009463>.

11. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.

12. Maddi S. The hardiness enhancing lifestyle program for improving physical, mental and social wellness. *National Wellness Institute*. 1987. P. 101–115.

13. Masten A. S., Obradovic J. Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. Vol. 1094, № 1. P. 13–27.

### References:

1. Husak N. Ye., Chernobrovkina V. A., Chernobrovkin V. M. Psykhosotsialna pidtrymka v umovakh nadzvychainykh sytuatsii: pidkhid rezylieyntnosti [Psychosocial support in emergency situations: the resilience approach]. *Navch. metod. posib*. Kyiv, 2017. 92 p.

2. Klymchuk V. O. Psykholohichna stiikist (rezyliientnist) ta yii rozvytok [Psychological resilience and its development]. Kyiv: Milenium, 2013.

3. Korolchuk V. M. Psykholohiia stresostiikosti osobystosti [The Psychology of Stress Resilience]. Kyiv, 2009. 511 p.

4. Lazos H. P. Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualisation of concepts, a review of current research]. *Aktualni problemy psykholohii*. 2018. Vol. 3, issue. 14. pp. 26–64. Available at: [https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf).

5. Liashch L. Emotsiinyi intelekt yak zasib rozvytku rezyliientnosti osobystosti [Emotional intelligence as a means of developing personal resilience]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 2023. Issue. 74(4). pp. 79–86.

6. Maksymenko S. D. Heneza zdiisnennia osobystosti [The origins of personal fulfilment. Monohrafiia. Kyiv: KMM, 2006. 255 p.

7. Freid Z. Vstup do psykhoanalizu [An Introduction to Psychoanalysis]. *Lektsii*. Kyiv: navchalna knyha, 2022. 486 p.

8. Khaminich O. M. Rezilientnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezilientnist? [Resilience: resilience, vitality or resilience]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. 2016. Issue. 6, vol. 2. pp. 160–165.

9. Yalom I. D. Vdyvliaiuchys u sontse: dolaiuchy zhakh smerti [Gazing into the sun: overcoming the fear of death]. Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva, 2019. 328 p.

10. Lazarus R. S. The psychology of stress and coping. *Issues in Mental Health Nursing*. 1985. Vol. 7, no. 1–4. pp. 399–418. Available at: <https://doi.org/10.3109/01612848509009463>.

11. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.

12. Maddi S. The hardiness enhancing lifestyle program for improving physical, mental and social wellness. *National Wellness Institute*. 1987. pp. 101–115.

13. Masten A. S., Obradovic J. Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. Vol. 1094, no. 1. pp. 13–27.

*Стаття надійшла до редакції 30.01.2026.*