

10. Хіля А. В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016, № 5 (59). С. 394-405.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-46>

Крачковська О. М.,
студентка 2 курсу магістратури
за спеціальністю «Психологія»
Одеського національного морського університету
Науковий керівник: Іванова О. С.,
доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія»,
доцент кафедри практичної психології,
Одеського національного морського університету

СТРУКТУРА СТРАХУ СМЕРТІ У ДРУЖИН МОРЯКІВ

Анотація. У статті розглянуто структуру страху смерті у дружин моряків, його когнітивні, емоційні, поведінкові та соціокультурні компоненти. Обґрунтовано роль сміхотерапії О. Іванової як ресурсу сенсоутворення й психологічного самоконтролю.

Ключові слова: страх смерті, дружини моряків, сміхотерапія, сенсоутворення, психологічний самоконтроль, екзистенційна тривога.

Krachkovska O. Structure of fear of death in seafarers' wives

Summary. The paper analyzes the structure of death anxiety in seafarers' wives, including its cognitive, emotional, behavioral, and sociocultural aspects. O. Ivanova's laughter therapy is emphasized as a sense-making and self-control resource in existential anxiety.

Key words: death anxiety, seafarers' wives, laughter therapy, meaning-making, psychological self-control, existential anxiety.

Сучасна соціальна ситуація в Україні характеризується підвищеним рівнем невизначеності та постійною загрозою життю, що особливо відчутно серед сімей, де чоловіки задіяні у військово-морській службі або працюють у сфері морських перевезень. Для дружин моряків цей страх має особливе значення, бо їхнє життя постійно пов'язане з тривалими періодами очікування, обмеженим зв'язком, іноді відчуттям самотності та неможливістю впливати на події, що відбуваються з чоловіком на відстані. У таких умовах страх за близьку людину може перетворюватися на тривалий психоемоційний стан, який впливає на

поведінку, переживання та функціонування жінки у повсякденному житті.

Як зазначає Живоглядів Ю.О. та Носаль Л.Г., відсутність контролю над ситуацією та неможливість оцінити потенційні ризики майбутнього виступають ключовими умовами загострення екзистенційної тривоги [1]. Саме тому дослідження страху смерті у дружин моряків є важливим для розуміння їхнього психологічного стану та розробки програм підтримки.

Страх смерті є багатовимірним явищем і проявляється через кілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний, емоційний, фізіологічний, поведінковий та соціально-культурний.

Когнітивний компонент. Когнітивний компонент пов'язаний із змістом думок, уявлень і переконань щодо можливості втрати чоловіка. Дослідження Хошгорен А.Я. та Хасанли Дж. вказують, що жінки частіше проявляють симптоми депресії та схильні більш обдумувати свої переживання [5]. Для дружин моряків характерною є форма тривожного очікування: постійне передбачення негативних новин, прокручування можливих сценаріїв трагедії, пошук інформації про ризики морських операцій та військових дій.

Емоційний компонент. Емоційний компонент страху смерті включає глибоке переживання тривоги, безпорадності та смутку. Для дружин морських працівників це не лише реакція на потенційну небезпеку, а щоденне постійне відчуття, що завжди з'являється, коли чоловік не зі своєю жінкою. Для дружин моряків характерним є феномен «очікуваного горя» – вони переживають емоції втрати ще до того, як вона фактично сталася.

Типові емоційні реакції: пригніченість, відчуття нестабільності та непевності, емоційне виснаження через тривале напруження. Водночас саме завдяки емоційній сфері виникає здатність до піклування, турботи й підтримки близьких, що допомагає їм перемагати внутрішню нестабільність. Боязнь смерті може як і гнобити та губити людину, так і допомагати їй установлювати більш близький контакт до оточуючих та рідних їй людям.

Фізіологічний компонент. Під впливом хронічного стресу, викликаного страхом смерті, у дружин моряків можуть проявлятися фізіологічні реакції: серцево-судинні реакції, зміни апетиту, м'язовий тонус, безсоння, виснаження. Ці симптоми вказують на тривалу роботу симпатичної нервової системи у стані стресу. За відсутності шляхів відновлення це призводить до хвороб. Цей компонент свідчить про те, що страх смерті стає тісно закріпленим і має вплив на загальний стан здоров'я жінки.

Поведінковий компонент. Поведінковий компонент структури страху смерті у дружин моряків проявляється у стремінні та бажанні контролювати ситуацію – частих телефонних дзвінках чоловікові, спостереженню новин про морські катастрофи, створенні засобів

безпеки або уникання обговорень про смерть. В деяких випадках людина може почати робити безглузді дії – усе щоб спробувати зберегти свого коханого від проблем. Ці дії забезпечують функцію механізмів подолання, які дозволяють зменшити суб'єктивне відчуття безпорадності. Але водночас надмірне стремління до контролю може викликати емоційне вигорання, абсолютну ізоляцію і маніакального бажання зробити як можна більше навіть якщо це неможливо.

О. Іванова підкреслює, що поведінкові стратегії подолання страху залежать від рівня самооцінки та рівня емоційної стійкості жінки [2; 4]. Чим вищий рівень внутрішніх ресурсів жінки, тим більше її дії спрямовані на адаптацію, а не на уникнення.

Соціально-культурний компонент. З соціально-культурної точки зору, модель страху смерті у дружин моряків відображає колективний досвід спільнот, пов'язаних із морською професією. Вони створюють групові механізми подолання тривоги – через спільні обряди очікування, традиції, релігійні практики, що підтримують відчуття єдності. У сучасному суспільстві, де роль жінки як хранительки сімейного добробуту залишається значущою, страх смерті стає також соціальним конструктом, який відображає відповідальність за збереження психічної рівноваги родини.

У цьому контексті важливо враховувати новітні підходи до подолання екзистенційної тривоги, зокрема сміхотерапію, яку розробила одеська дослідниця Олена Іванова [3]. У своїй праці «Сміх як альтернатива способу формування сенсу життя» авторка доводить, що сміх виконує сенсоутворюючу, емоційно-регулятивну та інтегративну функції. Сміх, за Івановою, не заперечує страху смерті, а трансформує його через прийняття, повертаючи людині почуття контролю, свободи і гідності. Такий підхід може бути особливо цінним для дружин моряків, оскільки сприяє зниженню тривоги, підтримує самоконтроль і допомагає знаходити сенс у переживанні невизначеності.

Таким чином, структура страху смерті у дружин моряків є багатовимірною, динамічною системою, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні, поведінкові та соціально-культурні складові. Розуміння специфіки цих процесів дозволяє розробляти ефективні психологічні програми підтримки, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, зміцнення самооцінки та формування якісної соціально-емоційної підтримки. Додатковим напрямом такої підтримки може бути застосування сміхотерапії [3] як інструменту формування сенсу життя та психологічного самоконтролю в умовах екзистенційної тривоги.

Самоконтроль, зокрема психологічний, є ключовим чинником подолання страху смерті. Він включає когнітивний аспект – усвідомлення власних дій, планування та пошук «компромісів» при оцінюванні потенційних загроз; фізіологічний – застосування культурних практик та послуг для зниження стресу; емоційний – регуляцію почуттів через взаємодію з психологами або

психотерапевтами; поведінковий – здатність діяти відповідно до норм, зберігаючи спокій і не викликаючи негативних емоцій у близьких. Для дружин моряків самоконтроль слугує ресурсом внутрішньої стабільності під час відсутності чоловіка та перетворює страх на стимул психологічного зростання.

Список використаних джерел:

1. Живоглядов, Ю. О., Носаль, Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Вип. 66. С. 165–172.
2. Іванова, О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки. *Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 109–116.
DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.18>
3. Іванова, О. С. Сміх як альтернатива способу формування сенсу життя. *Вісник Національного університету оборони України*, зб. наук. праць. Київ: НУОУ, 2025. Вип. 4 (86). С. 72–84.
DOI: <http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/19291/12613>
4. Іванова, О. С., Цвілодуб, Є. Ю. Взаємозв'язок самооцінки та мотивації військових морського флоту. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі: збірник матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 23–24 травня 2025 р.)* / голов. ред. Р. П. Шевченко. Одеса: Друк Південь, 2025.
5. Yasemin Hoşgören Alici, Jamal Hasanlı Effect of Gender on the Relationship Between Ruminative Thinking and Depressive Symptoms. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*. 2023. Vol. 15, Suppl 1. P. 313-320.