

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ СТРАХУ СМЕРТІ ТА САМОКОНТРОЛЕМ У ДРУЖИН МОРЯКІВ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF FEAR OF DEATH AND SELF-CONTROL IN SEAFARERS' WIVES

Статтю присвячено вивченню взаємозв'язку між рівнем страху смерті та показниками самоконтролю у дружин моряків, чия життєва ситуація пов'язана з тривалими розлуками, професійними ризиками їхніх партнерів та підвищеною соціальною й емоційною напругою. Залучення комплексу психодіагностичних методик (DAP-R, STAI, шкала самоефективності, локус контролю, СЖО, Fear of Personal Death Scale, диференційний опитувальник переживання самотності) дозволило всебічно оцінити когнітивні, емоційні та поведінкові складники страху смерті й особливості саморегуляції в цій групі. Результати дослідження виявили, що страх смерті найбільш тісно пов'язаний із реактивною та особистісною тривожністю, а також із залежністю від спілкування, що підкреслює соціально-комунікативну природу переживань. Самоефективність та інтернальний локус контролю переважно зменшують інтенсивність страху смерті, тоді як екстернальність і високий рівень тривожності – навпаки, підсилюють його. Парадоксально, але високий рівень самоефективності супроводжується посиленням тілесно-фізичного страху, що може бути пов'язано зі страхом втрати контролю над власним життям. Додатково встановлено, що смисложиттєві орієнтації виконують буферну функцію, однак їх вплив є помірним і проявляється переважно через внутрішній локус контролю. У вибірці дружин моряків страх смерті часто виявляється як страх втрати емоційної та соціальної підтримки, що відображає специфічні умови їх повсякденного існування та хронічної невизначеності. Отримані дані підкреслюють важливість подальшого розвитку програм психологічної підтримки, спрямованих на формування стійких механізмів саморегуляції, посилення відчуття особистісної ефективності, зміцнення автономності та розширення смислової сфери життя. Такі інтервенції можуть стати ефективним інструментом зниження екзистенційної тривоги та підвищення психологічної стійкості жінок, чії партнери працюють у сфері високих професійних ризиків.

Ключові слова: страх смерті, самоконтроль, самоефективність, локус контролю, тривожність, смисложиттєві орієнтації,

самотність, екзистенційна тривога, дружини моряків.

The article examines the relationship between the level of fear of death and indicators of self-control among seafarers' wives, whose life situation is characterized by prolonged separations, the professional risks of their partners, and heightened social and emotional tension. The use of a comprehensive set of psychodiagnostic methods (DAP-R, STAI, General Self-Efficacy Scale, Locus of Control Scale, Life Meaning Orientations Test, Fear of Personal Death Scale, Differential Loneliness Questionnaire) made it possible to thoroughly assess the cognitive, emotional, and behavioral components of fear of death and the specific features of self-regulation in this group. The results showed that fear of death is most strongly associated with reactive and trait anxiety, as well as with dependence on communication, highlighting the socio-communicative nature of these experiences. Self-efficacy and an internal locus of control generally reduce the intensity of fear of death, whereas externality and high anxiety increase it. Paradoxically, a high level of self-efficacy is accompanied by stronger bodily-physical fear of death, which may reflect a heightened fear of losing control over one's life. Additionally, life-meaning orientations were found to have a buffering function, although their influence is moderate and manifests primarily through internal control over life. In the sample of seafarers' wives, fear of death often appears as fear of losing emotional and social support, reflecting the specific living conditions and chronic uncertainty faced by this group. The findings emphasize the need for further development of psychological support programs aimed at strengthening self-regulation mechanisms, increasing personal efficacy, enhancing autonomy, and expanding the meaningful sphere of life. Such interventions may serve as an effective tool for reducing existential anxiety and increasing psychological resilience among women whose partners work in high-risk professions.

Key words: fear of death, self-control, self-efficacy, locus of control, anxiety, life-meaning orientations, loneliness, existential anxiety, seafarers' wives.

УДК 159.942:159.95:159.944:159.92
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.23>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кращовська О.М.
здобувачка вищої освіти
Одеський національний
морський університет
ORCID ID: 0009-0002-6817-5360

Іванова О.С.
доктор філософії з психології,
доцент кафедри практичної психології
Навчально-наукового гуманітарного
інституту
Одеський національний
морський університет
ORCID ID: 0000-0002-5653-3661

Сучасні соціально-психологічні реалії України, позначені тривалою воєнною агресією, невизначеністю та постійними втратами, загострюють переживання страху смерті в різних соціальних групах. Особливої уваги потребують дружини моряків – жінок, життя яких тісно пов'язане з ризиком професії їхніх чоловіків, частими розлуками та відсутністю стабільного контакту. Така ситуація створює передумови для підвищення тривожності, відчуття безпорадності, а також актуалізує потребу в психо-

логічному самоконтролі як механізми саморегуляції емоційного стану.

Проблема взаємозв'язку між страхом смерті та рівнем самоконтролю є важливою не лише в теоретичному, а й у прикладному аспекті, оскільки розкриває психологічні ресурси подолання стресу та адаптації до умов невизначеності. Наукові підходи до вивчення цієї проблематики (З. Фрейд, М.Гейдеггер, І. Ялом, В. Франкл, П. Вонг, Ч. Спілберг, Епікур, О. Кочарян, М. Чеботарьов, С. Макси-

менко, О. Овчаренко, В. Сухомлинський, К. Мирончак, Л. Барінова) свідчать, що рівень прийняття смерті тісно пов'язаний зі здатністю особистості до саморегуляції, сенсотворення та усвідомленого контролю власного життя.

Актуальність вибраної теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння внутрішніх психологічних процесів, що відбуваються у дружин моряків у контексті хронічного стресу, тривоги за життя партнера та екзистенційних загроз. Психологічний самоконтроль у цій вибірці виступає не лише засобом адаптації, але й ключовим чинником підтримання стабільності, сенсу та емоційної рівноваги.

Метою дослідження є можливість визначити особливості та характер кореляційного зв'язку між рівнем страху смерті та показниками самоконтролю (самоефективності, локусу контролю, тривожності, смисложиттєвих орієнтацій) у дружин моряків.

Сучасне наукове осмислення страху смерті значною мірою спирається на положення теорії управління страхом смерті (Terror Management Theory). Згідно з концепцією Ш. Соломона, Д. Грінберга та Т. Пицинського [7], усвідомлення власної смертності є базовим мотиваційним чинником, який активує систему психологічних захистів, спрямованих на зниження екзистенційної тривоги. До таких захисних механізмів належать підтримка культурних цінностей, пошук сенсу, ідентифікація з соціальними ролями та прагнення до контролю над життєвими подіями. У цьому контексті психологічний самоконтроль виступає важливим інструментом стабілізації внутрішнього стану, що дозволяє зменшувати інтенсивність тривожних переживань і підтримувати відчуття впорядкованості життя.

У вітчизняній психології проблема страху смерті аналізується як складова екзистенційної тривоги та кризи сенсу. О. Кочарян [1] підкреслює, що страх смерті посилюється в умовах невизначеності та втрати суб'єктивного контролю, що особливо характерно для ситуацій тривалого очікування й неможливості впливати на перебіг подій. С. Максименко [2] розглядає страх смерті як чинник, що впливає на емоційно-вольову сферу особистості, порушуючи механізми саморегуляції за відсутності сформованих внутрішніх ресурсів. Дослідження Т. Яценко та І. Приходько свідчать, що для жінок характерним є переживання страху смерті переважно у формі страху втрати близьких, що надає цьому феномену міжособистісного та соціально забарвленого характеру. Це особливо актуально для дружин моряків, у яких страх смерті чоловіка тісно переплітається зі страхом втрати життєвої стабільності та порушення сімейної рівноваги.

Психологічний самоконтроль у сучасних наукових концепціях розглядається як здатність особистості цілеспрямовано регулювати власні думки, емоції та поведінку відповідно до вимог ситуації та особистісних цілей. У працях А. Бандури [3] самоконтроль пов'язується з вірою у власні можливості впливати на події, що сприяє більш ефективному

подоланню стресу. У межах теорії локусу контролю J. Rotter [8] показав, що інтернальна орієнтація асоціюється з активною позицією, відповідальністю та кращою адаптацією до складних життєвих умов, тоді як екстернальність супроводжується відчуттям безпорадності та підвищеною тривожністю. С. S. Carver & J. Connor-Smith [4] розглядають самоконтроль як динамічний процес саморегуляції, що включає постановку цілей, моніторинг власного стану та корекцію поведінки.

Емпіричні дослідження, присвячені сім'ям моряків, свідчать, що самоконтроль відіграє важливу роль у підтриманні психологічної стабільності жінок в умовах тривалої розлуки з партнером. У роботах М. Jezewska & I. Leszczynska [5], а також Kowalski [6] та співавт. показано, що здатність до саморегуляції сприяє зниженню емоційної напруженості, підтриманню соціальної адаптації та виконанню сімейних ролей. Водночас наголошується, що високий рівень особистісної тривожності та відчуття самотності можуть обмежувати регулятивний потенціал самоконтролю, зберігаючи інтенсивність екзистенційного страху, особливо в періоди тривалої невизначеності.

Таким чином, страх смерті та психологічний самоконтроль у дружин моряків перебувають у складній взаємодії. З одного боку, страх смерті виступає джерелом емоційної напруги, тривоги та внутрішнього дискомфорту, а з іншого – може виконувати мобілізуючу функцію, стимулюючи розвиток внутрішніх ресурсів і адаптивних стратегій саморегуляції. Самоконтроль у цьому процесі відіграє роль регуляторного механізму, що дозволяє інтегрувати екзистенційні переживання у повсякденне життя, підтримувати психологічну рівновагу та стабільність сімейного середовища. Це обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку страху смерті та самоконтролю у дружин моряків з метою розробки науково обґрунтованих програм психологічної підтримки цієї соціальної групи.

Хронічна невизначеність є одним із ключових стресогенних чинників сучасного соціального середовища, що суттєво впливає на психоемоційний стан особистості. Вона виникає в ситуаціях тривалої відсутності чіткої інформації, неможливості прогнозування подій та обмеженого контролю над життєвими обставинами. Для дружин моряків хронічна невизначеність набуває системного характеру, оскільки професійна діяльність чоловіків пов'язана з підвищеним ризиком, тривалими рейсами, обмеженим зв'язком і постійним очікуванням потенційної загрози. У таких умовах здатність до психологічної саморегуляції виступає ключовим ресурсом підтримання емоційної стабільності та адаптивного функціонування.

У психології саморегуляція розглядається як багаторівневий процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми управління власним станом. Згідно з концепцією саморегуляції С. S. Carver & J. Connor-Smith [4], особистість

постійно порівнює актуальний стан із бажаним, коригуючи поведінку та емоційні реакції з метою досягнення внутрішньої рівноваги. В умовах хронічної невизначеності цей процес ускладнюється відсутністю стабільних орієнтирів, що підвищує ризик дезорганізації саморегулятивних механізмів і посилення тривожних переживань.

Одним із провідних когнітивних механізмів саморегуляції є переосмислення ситуації (cognitive reappraisal), яке дозволяє зменшувати емоційний вплив загрози шляхом зміни інтерпретації подій. Дослідження показують, що особи, які здатні гнучко інтерпретувати невизначені ситуації, демонструють нижчий рівень тривожності та вищу психологічну стійкість. Для дружин моряків когнітивна саморегуляція проявляється у формуванні реалістичних очікувань, раціональному аналізі ризиків та обмеженні катастрофічних прогнозів щодо можливих втрат.

Емоційні механізми саморегуляції відіграють особливо важливу роль у ситуаціях тривалого стресу. Згідно з моделлю емоційної регуляції J. Gross [9], здатність керувати інтенсивністю емоційних реакцій шляхом прийняття, відволікання або зміни фокусу уваги сприяє збереженню психологічної рівноваги. У дружин моряків емоційна саморегуляція часто пов'язана з пригніченням надмірної тривоги, контролем страху втрати та підтриманням функціональної ролі в сім'ї. Водночас тривале стримування емоцій без адекватних способів їхнього опрацювання може призводити до емоційного виснаження, що підкреслює необхідність розвитку адаптивних стратегій регуляції.

Поведінковий рівень саморегуляції в умовах хронічної невизначеності проявляється у формуванні стабільних щоденних рутин, плануванні діяльності та дотриманні структурованого режиму життя. Такі поведінкові стратегії створюють суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією навіть за відсутності реального впливу на зовнішні обставини. Дослідження свідчать, що чітка організація повсякденного життя знижує рівень стресу та сприяє психологічній адаптації жінок, які перебувають у тривалому очікуванні повернення партнера.

Окреме місце в системі саморегуляції посідає локус контролю. Згідно з концепцією J. Rotter [8], інтернальний локус контролю пов'язаний з активною позицією та кращою адаптацією до стресових умов, тоді як екстернальність асоціюється з підвищеною тривожністю та почуттям безпорадності. В умовах хронічної невизначеності дружини моряків часто переживають конфлікт між бажанням контролювати ситуацію та об'єктивною неможливістю впливу на події, що може призводити до коливань між інтернальними та екстернальними установками.

Важливим буферним механізмом саморегуляції виступають смисложиттєві орієнтації. За Д. Леонтьєвим, наявність усвідомлених життєвих цілей і цінностей знижує деструктивний вплив невизначеності, дозволяючи інтегрувати стресо-

вий досвід у ширший життєвий контекст. В умовах тривалої розлуки з партнером саме смислові установки допомагають жінкам зберігати внутрішню цілісність, приймати невизначеність як частину життєвого шляху та підтримувати психологічну рівновагу. Екзистенційна психологія трактує страх смерті як активуючий фактор, що спонукає особистість до пошуку життєвих сенсів і ресурсів для виживання. Так, Ф. Франкл [11] підкреслював, що усвідомлення смертності може слугувати мотивуючим чинником для розвитку смислових стратегій, що дозволяють підтримувати самоконтроль і досягати життєвих цілей навіть у складних обставинах. Аналогічно, І. Ялом [10] у межах екзистенційної терапії зазначав, що страх смерті формує потребу інтегрувати когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси для підтримки психічної стабільності. Це означає, що страх смерті, незважаючи на його негативні прояви, одночасно стимулює активну мобілізацію внутрішніх ресурсів, що проявляється у плануванні дій, контролі емоцій, виборі безпечних та обґрунтованих поведінкових стратегій.

Отже, психологічні механізми саморегуляції в умовах хронічної невизначеності мають багатовимірний характер і включають когнітивні, емоційні, поведінкові та смислові компоненти. Для дружин моряків ефективне функціонування цих механізмів є критично важливим чинником адаптації, що дозволяє зменшувати інтенсивність страху смерті, підтримувати емоційну стабільність і забезпечувати стабільність сімейного середовища. Усвідомлення особливостей цих механізмів створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу та розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки жінок, які перебувають у ситуації тривалої невизначеності.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати страх смерті та психологічний самоконтроль як взаємопов'язані конструкти, що набувають особливої значущості в умовах хронічної невизначеності та тривалого стресу. Для дружин моряків страх смерті виступає не лише джерелом емоційної напруги, але й фактором активації механізмів саморегуляції, які включають когнітивну переоцінку, емоційну регуляцію, поведінкову організацію та смисложиттєві орієнтації. Водночас наявні теоретичні положення потребують емпіричної перевірки з урахуванням специфіки цієї соціальної групи та реальних показників психоемоційного функціонування.

З огляду на це, наступний етап дослідження спрямований на емпіричне вивчення особливостей страху смерті та психологічного самоконтролю у дружин моряків, а також на аналіз характеру взаємозв'язків між рівнем страху смерті, тривожністю, локусом контролю, самоефективністю та смисложиттєвими орієнтаціями. Реалізація емпіричної частини дозволить уточнити теоретичні припущення, визначити провідні психологічні чинники адаптації та обґрунтувати напрями практич-

ної психологічної підтримки жінок, які перебувають у ситуації тривалої невизначеності.

Емпіричне дослідження проводилось із використанням комплексу валідних психодіагностичних методик. Для оцінення самоефективності застосовано «Шкалу самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема, що вимірює впевненість людини у власних можливостях діяти ефективно в різних ситуаціях. Рівень суб'єктивного контролю визначався за опитувальником «Шкала локус-контролю» Дж. Роттера (адаптація В. Ядова).

Ставлення до смерті оцінювалося за методикою DAP-R (Death Attitude Profile-Revised), яка дозволяє виміряти страх смерті, її прийняття або уникнення. Тривожність вивчалася за «Шкалою тривоги Спілбергера» (STAI), що містить дві підшкали – ситуативної та особистісної тривожності.

Смисложиттєві орієнтації аналізувалися за тестом СЖО Д. Леонтьєва, який відображає структуру життєвих сенсів та ступінь їх усвідомленості. Для додаткового вивчення ставлення до власної смертності використовувався опитувальник «Страх особистої смерті» (Fear of Personal Death Scale). Переживання самотності оцінювали за «Диференційним опитувальником переживання самотності» Є. Осіна та Д. Леонтьєва, що базується на екзистенційному розумінні феномену самотності.

Для визначення кореляційних взаємозв'язків між змінними ми використали розрахунок коефіцієнту кореляції Спірмена. Аналізуючи зв'язки між різними вимірами страху смерті, ми відмітили, що всі форми страху смерті (загальний, когнітивно-екзистенційний, тілесно-фізичний, соціально-міжособистісний тощо) позитивно та сильно корелюють із загальним показником страху смерті. Отже, різні виміри страху взаємопов'язані та формують цілісне переживання.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 63 жінок віком від 18 до 55 років, які є дружинами моряків та проживають в одеському регіоні.

Для аналізу отриманих даних використано статистичний пакет SPSS Statistics версія 26.0 та стандартний пакет програми MS Excel. Для оцінки кореляційних зв'язків застосовано коефіцієнт Шапіро-Уїлка, який є більш надійним при великій кількості зв'язаних рангів. Для змінних із ширшими діапазонами балів використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Виявлено статистично значущий зв'язок між «залежністю від спілкування» та «страхом смерті» ($r = 0,400$; $p < 0,01$): що сильніша потреба в соціальній підтримці, то інтенсивніше переживається страх смерті. Це може свідчити про те, що страх може бути пов'язаний не лише з біологічною загрозою, а й зі страхом втратити соціальні зв'язки – так званою «соціальною смертю».

Серед показників ставлення до смерті найважливішим виявилось «прийняття втечі», яке має найбільшу кількість значущих кореляцій із різними психологічними характеристиками (самоефективністю, інтернальністю, тривожністю, локусом контролю). «Страх смерті» та «уникнення теми смерті» також пов'язані з тривожністю та залежністю від спілкування, що підтверджує: більш тривожні та соціально залежні особи частіше відчувають страх смерті. Інші позиції, як-от «нейтральне ставлення» та «прийняття смерті», мають менше значущих зв'язків.

За даними другої низки методик, самоефективність позитивно корелює з низкою аспектів страху смерті – загальним, трансцендентним, страхом забуття та тілесно-фізичним (r – від 0,255 до 0,375; $p < 0,05$). Тобто вища впевненість у власних можливостях супроводжується підвищеною чутливі-

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між складниками страху смерті (за методикою DAP-R) та іншими вимірюваними характеристиками

	Страх смерті	Уникнення теми смерті	Нейтральне ставлення	Прийняття смерті	Прийняття втечі
Самоефективність	0,241	0,332**	0,101	0,191	0,254*
Екстернальність	0,132	0,096	-0,104	0,150	0,342**
Інтернальність	-0,094	-0,070	0,107	-0,108	-0,341**
Реактивна тривожність	0,191	0,246	-0,041	-0,201	0,366**
Особистісна тривожність	0,287*	0,195	-0,174	-0,144	0,328**
СЖО-Загальний показник	0,099	-0,108	0,012	0,269*	-0,219
СЖО-Субшкала 1 (цілі)	-0,002	-0,035	0,129	0,329**	-0,077
СЖО-Субшкала 2 (процес)	0,098	-0,066	-0,156	0,195	-0,223
СЖО-Субшкала 3 (результат)	0,129	-0,077	-0,094	0,253*	-0,172
СЖО-Субшкала 4 (локус контролю - Я)	-0,050	-0,053	0,113	0,166	-0,266*
СЖО-Субшкала 5 (локус контролю – життя)	-0,013	-0,193	0,047	0,090	-0,309*
Загальне переживання самотності	-0,001	-0,056	0,023	-0,060	0,385**
Залежність від спілкування	0,400**	0,300*	-0,236	0,251*	0,217
Позитивна самотність	0,140	-0,029	0,060	0,145	0,023

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

стю до теми смерті, особливо тілесної. Це може бути пов'язано зі страхом втрати контролю.

Локус контролю також демонструє важливі зв'язки: екстернальність пов'язана з посиленням страхом особистісних наслідків смерті ($r = 0,270$; $p < 0,05$), тоді як інтернальність – зі зниженням цього страху ($r = -0,249$; $p < 0,05$). Отже, віра у власний контроль зменшує страх втрати себе, тоді як орієнтація на зовнішні сили – посилює.

Смисложиттєві орієнтації загалом слабо пов'язані зі страхом смерті. Значущими виявилися лише зв'язки між зниженим внутрішнім контролем та посиленням страхів: локус контролю «Я» і «життя» негативно корелюють із когнітивно-екзистенційним страхом і страхом наслідків для особистості ($r \approx -0,26$; $p < 0,05$). Тобто слабший особистий контроль супроводжується сильнішим страхом смерті.

Стосовно самотності: сам факт самотності не пов'язаний зі страхом смерті, натомість значущим чинником є залежність від спілкування. Вона демонструє найвищі позитивні кореляції з усіма вимірами страху ($r = 0,284-0,492$; $p < 0,01/0,001$). Навіть «позитивна самотність» парадоксально пов'язана з підсиленням окремих страхів ($r \approx 0,26-0,32$; $p < 0,05$).

Узагальнимо, що найсильніші зв'язки страху смерті простежуються з тривожністю та залежністю від соціальної підтримки. Самоефективність в окремих випадках підсилює страхи, тоді як інтернальність знижує їх, а екстернальність – навпаки. Отже, потреба в спілкуванні є одним із ключових чинників переживання страху смерті.

Дослідження показало, що страх смерті у дружин моряків найбільш пов'язаний із тривожністю, зниженою здатністю до внутрішнього контролю та високою залежністю від соціальної підтримки. Тому психологічна допомога має бути спрямована на зміцнення самоконтролю, розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження тривожності, підтримку автономності в стосунках та формування стійких смисложиттєвих орієнтацій, які зменшують інтенсивність екзистенційних переживань і підвищують адаптивні ресурси жінок.

Результати дослідження показали, що рівень страху смерті у дружин моряків тісно пов'язаний з особливостями їхнього самоконтролю та емоційної регуляції.

Висновки

1. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що страх смерті є багатовимірним екзистенційним

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між складниками страху смерті (за методикою «Страх особистої смерті») та іншими вимірюваними характеристиками

	Страх особистої смерті – загальний	Когнітивно-екзистенційний страх	Наслідки смерті для особистості	Трансцендентні наслідки смерті	Соціальний і міжособистісний страх смерті	Страх забуття	Наслідки смерті для близьких	Тілесно-фізичний страх смерті
Самоефективність	0,255*	0,235	0,204	0,266*	0,227	0,285*	0,138	0,375**
Екстернальність	0,218	0,247	0,270*	0,159	0,167	0,163	0,188	0,117
Інтернальність	-0,197	-0,231	-0,249*	-0,158	-0,151	-0,144	-0,174	-0,100
Реактивна тривожність	0,324**	0,324**	0,293*	0,310*	0,227	0,304*	0,128	0,421***
Особистісна тривожність	0,404**	0,408***	0,380**	0,379**	0,312*	0,378**	0,220	0,434***
СЖО-Загальний показник	-0,154	-0,163	-0,159	-0,132	-0,071	-0,065	-0,056	-0,166
СЖО-Субшкала 1 (цілі)	-0,133	-0,158	-0,150	-0,124	-0,059	-0,065	-0,026	-0,078
СЖО-Субшкала 2 (процес)	-0,062	-0,062	-0,060	-0,047	0,022	-0,077	0,068	-0,115
СЖО-Субшкала 3 (результат)	-0,118	-0,127	-0,133	-0,102	-0,039	-0,092	0,001	-0,192
СЖО-Субшкала 4 (локус контролю – Я)	-0,234	-0,266*	-0,266*	-0,224	-0,132	-0,081	-0,141	-0,216
СЖО-Субшкала 5 (локус контролю – життя)	-0,257*	-0,283*	-0,288	-0,212	-0,190	-0,060	-0,209	-0,208
Загальне переживання самотності	0,005	0,001	-0,030	0,064	0,047	-0,091	0,064	0,049
Залежність від спілкування	0,492***	0,490***	0,483***	0,488***	0,466***	0,284*	0,432***	0,389**
Позитивна самотність	0,230	0,261*	0,321*	0,133	0,144	0,241	0,040	0,261*

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

феноменом, який в умовах воєнної нестабільності та хронічної невизначеності набуває особливої психологічної значущості для дружин моряків. Він проявляється не лише як індивідуальне переживання загрози, а й як соціально та міжособистісно зумовлений страх втрати близьких, життєвої стабільності та контролю над майбутнім.

2. Встановлено, що психологічний самоконтроль у цієї категорії жінок виступає ключовим регуляторним механізмом адаптації, який інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та смислові процеси саморегуляції. Самоконтроль дозволяє частково нейтралізувати деструктивний вплив страху смерті, підтримувати психоемоційну рівновагу та забезпечувати стабільність сімейного функціонування в умовах тривалої розлуки з партнером.

3. Емпіричні результати підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між різними вимірами страху смерті та показниками тривожності, локусу контролю, самоефективності та переживання самотності. Найсильніші кореляції виявлено між страхом смерті та особистісною й реактивною тривожністю, а також залежністю від соціального спілкування, що свідчить про важливу роль соціальної підтримки у переживанні екзистенційних страхів.

4. Виявлено, що інтернальний локус контролю асоціюється зі зниженням інтенсивності страху смерті, тоді як екстернальність та орієнтація на зовнішні чинники підсилюють переживання страху, особливо щодо наслідків смерті для особистості. Самоефективність має неоднозначний характер впливу: з одного боку, вона пов'язана з активною життєвою позицією, з іншого – у ряді випадків супроводжується підвищеною чутливістю до теми смерті як загрози втрати контролю.

5. Показано, що смисложиттєві орієнтації виконують обмежену, але важливу буферну функцію: зниження суб'єктивного контролю над життям корелює з посиленням когнітивно-екзистенційного страху, тоді як збереження внутрішніх смислових опор сприяє психологічній стабільності в умовах невизначеності.

6. Узагальнено, що страх смерті та психологічний самоконтроль у дружин моряків утворюють динамічну систему взаємодії, в якій страх смерті, поряд із дезадаптивним впливом, може виконувати мобілізуючу функцію, стимулюючи розви-

ток внутрішніх ресурсів саморегуляції. Отримані результати створюють наукове підґрунтя для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності, розвиток інтернального контролю, автономності та адаптивних стратегій емоційної саморегуляції у жінок, які перебувають у ситуації хронічної невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кочарян А. С., Лисеная А. М. Психология переживаний: уч. посіб. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2011. 240 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
3. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 604 p. URL: <https://ru.scribd.com/document/392014248/Self-efficacy-The-Exercise-of-Control-1997>.
4. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2019). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 70, 141–163. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>.
5. Jezewska, M., & Leszczynska, I. (2021). Psychosocial functioning of seafarers' partners: Stress and adaptation. *International Maritime Health*, 72(1), 12–20. DOI: <https://doi.org/10.5114/hpr/156822>.
6. Kowalski, P., Jezewska, M., & Leszczynska, I. (2022). Family separation and psychological stress among seafarers' partners. *Frontiers in Psychology*, 13. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-16-6289-8_1
7. Pyszczynski T., Greenberg J., Solomon S. Thirty years of Terror Management Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2015. № 52. P. 1–70.
8. Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. № 80(1). P. 1–28.
9. Samson, A. C., & Gross, J. J. (2021). The adaptive potential of humor in emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 39, 49–55. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.08.024>.
10. Yalom I.D. *Existential psychotherapy*. Hachette UK, 2020. 576 p.
11. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. London: Random House UK Ltd, 2021. 240 p.

Стаття надійшла у редакцію: 18.10.2025

Стаття прийнята: 05.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025