

Степура Є. В. Тривога смерті як психологічна проблема. Габітус, 57. 2024.
С. 67–72.

Тематична рубрика: **ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ.**

УДК 159.928.234

Степура Є. В.

кандидат психологічних наук, науковий співробітник
Інституту Психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

ТРИВОГА СМЕРТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА
DEATH ANXIETY AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

У даній статті розглядається феномен тривоги смерті. Вказується, що тривога смерті може лежати в основі як наших повсякденних турбувань та страхів, так і різних психічних розладів. Аналізуються різні психологічні захисти, які пом'якшують вплив тривоги смерті. Зокрема, розглядаються психологічні захисти, характерні тільки для тривоги смерті, а саме: віра у власну винятковість та віра в кінцевого рятівника. Акцентується увага на емпіричних дослідженнях різних проявів цих психологічних захистів. Висувається гіпотеза про психологічну близькість феноменів віри у власну винятковість та оптимізму. Вказується, що заняття екстремальними видами спорту можуть дозволяти людині переосмислити значення тривоги й страху, знайти в них позитивні аспекти та інтегрувати їх у свою життєдіяльність в якості факторів, які сприятимуть досягненню людиною своїх цілей. Розглядаючи віру в кінцевого рятівника, проявом якої може бути релігійна віра, вказується, що доцільно намагатись переводити релігійність клієнтів у конструктивне русло, пам'ятаючи про її корисність для психічного здоров'я клієнтів. Ставиться питання допомоги в боротьбі з надмірною тривогою смерті, якщо повсякденні психологічні захисти дають збій. Розглядаються деякі сучасні та старовинні психологічні методи зменшення тривоги смерті. Аналізуються певні філософські ідеї,

засвоєння яких теоретично може зменшити тривогу смерті. Наголошується, що перспективним у плані зниження рівня тривоги смерті виглядає встановлення та розвиток відносин з іншими людьми. Але зазначається, що виражені намагання встановити міжособистісні зв'язки для подолання тривоги смерті цілком можуть перейти у певну форму віру в кінцевого рятівника, яка може бути дезадаптивною для людини. Підкреслюється, що проблема тривоги смерті заслуговує на подальші теоретичні та емпіричні дослідження.

Ключові слова: Тривога смерті, психологічні захисти, міжособистісні стосунки, екстремальні види спорту, релігійність, оптимізм.

In the paper the phenomenon of death anxiety is studied. It is pointed out that death anxiety can underlie our everyday worries, fears and be at the root of different psychological disorders. Various psychological defense mechanisms, which mitigate the impact of death anxiety, are analyzed. Psychological defense mechanisms, which are specific for overcoming death anxiety, are also investigated, namely: the faith in one's own uniqueness and the faith in the final saviour. Attention is drawn to empiric investigations of various manifestations of these psychological defense mechanisms. The psychological proximity of such phenomena as faith in one's own uniqueness and optimism is hypothesized. It is pointed out that involvement in extreme kinds of sports can help a person reconsider the meaning of anxiety and fear, find their positive side and integrate them into his/her life activity as factors which contribute to the achievement of one's own goals. Considering the faith in the final saviour, which can be manifested in religious faith, it should be noted that it is desirable to steer religiousness of patients into a constructive direction, keeping in mind its usefulness for psychological health of patients. An issue of the help in the situation of excessive death anxiety, when everyday psychological defense mechanisms fail, is raised. Some modern and ancient psychological methods for reducing death anxiety are considered. Certain philosophical ideas, which are theoretically able to reduce death anxiety, are analyzed. It is pointed out that establishment and development of relations with other

people can be beneficial for the reduction of death anxiety level. But it should be taken into account that the intention to establish relations with other people in order to overcome death anxiety can be transformed into a certain form of faith in the final saviour, which can be disadaptive for a person. It is underlined that the issue of death anxiety needs further theoretical and empirical studies.

Key words: death anxiety, psychological defense mechanisms, interpersonal relations, extreme kinds of sport, religiousness, optimism.

Постановка проблеми. У процесі своєї життєдіяльності людина завжди повинна долати різні види тривоги, реалізуючи свої життєві цілі. Тривога смерті є однією із найбільш фундаментальних тривог, що можуть переслідувати людину, оскільки вона відображає пряму загрозу нашому буттю. Треба відмітити, що деяка тривога щодо смерті є цілком нормальною, але сильна її вираженість може провокувати різні прояви дезадаптації особистості. Згідно уявлень екзистенційної психології тривога смерті може лежати в основі як наших повсякденних турбувань та страхів, так і різних психічних розладів (тривожні розлади, фобії, obsesивно-компульсивний розлад тощо). Перехід тривоги смерті в інший емоційний процес часто має місце, коли людина пережила близький контакт зі смертю, що є актуальним для багатьох людей в нашій країні. То ж постає проблема пошуку способів зменшення рівня тривоги смерті, що були б релевантними нашій культурі. З іншої сторони, близька зустріч зі смертю може вивести життя людини на новий рівень, зробивши його більш змістовним [18]. У світі вже розроблюються спеціальні програми підготовки до зустрічі зі смертю, що, як свідчать деякі дослідження, зменшують тривогу смерті й підвищують рівень відчуття сенсу життя учасників цих програм [20].

Метою статті є критичний аналіз уявлень про шляхи подолання тривоги смерті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тривога смерті є одним із проявів глибинної екзистенційної тривоги, іншими проявами якої можуть бути тривога нещасного випадку, тривога втрати сенсу життя, а також відчуття тотальної нудьги, тривога морального засудження тощо (Див. [17]). Треба відмітити, що ці різновиди екзистенційної тривоги можуть бути пов'язані між собою, але ці зв'язки не завжди є лінійними й можуть залежати від багатьох чинників, зокрема і соціокультурних, що відкриває широке поле для різних теоретичних та емпіричних досліджень (Див. [2]). Ірвін Ялом на основі емпіричних досліджень показує, що страх смерті не є однорідним феноменом. Він дає список страхів, пов'язаних зі смертю. В цілому він виглядає так: 1) моя смерть принесе горе моїм рідним та друзям; 2) усім моїм планам та починанням прийде кінець; 3) процес вмирання може спричинити страждання; 4) я вже не зможу нічого відчувати; 5) я вже не зможу піклуватися про тих, хто залежить від мене; 6) я боюсь того, що зі мною буде, якщо виявиться, що є життя після смерті; 7) я боюсь того, що буде з моїм тілом після смерті [18]. Наведений уривок вказує на те, що страх смерті залежить від ряду чинників, як, наприклад, міжособистісні стосунки, особливості ціннісно-смиислової та мотиваційної сфери особистості, її чутливості, її естетичних уявлень тощо. Тому в кожній людини тривога смерті буде проявлятися в залежності від домінуючих у неї уявлень про смерть і пов'язаними з нею конкретними страхами, які часто бувають заданими соціокультурним середовищем, де перебуває людина. Тому прояви тривоги смерті будуть різними, наприклад, у віруючих та атеїстів, і це потрібно враховувати в психологічних дослідженнях.

Взагалі, з точки зору екзистенційної психології, тривога смерті має тенденцію зміщуватись – замінятись якимось предметним, максимально конкретним страхом. У психотерапевтичній практиці тривога у своїй первинній формі зустрічається рідко. Вона модифікується стандартними захисними механізмами (такими як витіснення, заміщення, раціоналізація), а також

деякими іншими, характерними тільки для неї. До останніх належать: віра у власну винятковість (смерть не може торкнутись людини, оскільки, за її відчуттями та переконаннями, вона є особливою) та віра в кінцевого рятівника, яка може бути основою релігійної віри. Ці специфічні захисти можуть чинити адаптаційну дію, але у своїх крайніх проявах вони роблять поведінку людини ригідною та дезадаптивною. Крім того, за уявленнями екзистенційних психологів, рано чи пізно вони можуть зламатися, і людина постає перед обличчям смерті, що цілком може призвести до виникнення тяжких емоційних порушень (глибокої депресії тощо) [18].

Охарактеризуємо ці захисти: віра у власну винятковість проявляється в тому, що людина вважає смерть тим, що відноситься до інших людей, а не до неї. Звісно, вона знає, що помре, але сприймає це як жарт – чисто інтелектуально, вона не усвідомлює себе як смертну істоту і не відчуває переживань відносно власної смерті. Віра у власну винятковість дуже корисна для адаптації; завдяки їй ми можемо емансипуватись від природи й усвідомлення своєї нікчемності і трепетом перед всесвітом, обмеженості нашої вартості та наших тілесних функцій, що назавжди прив'язують нас до природи, і найголовніше від знання про смерть, що постійно є на краю нашої свідомості. Віра в нашу винятковість посилює нашу мужність, дозволяючи нам зустріти небезпеку, не будучи деморалізованими загрозою нашого знищення. У ній, за І. Яломом, зародок людського стремління до розвитку умінь, ефективності, влади та контролю, що вважається багатьма як належне. У тій мірі, в якій ми досягаємо влади, у нас зменшується страх смерті і збільшується віра у власну винятковість. Рух вперед, досягнення успіху, накопичення матеріальних благ, створення творів мистецтва, які будуть для нас вічними пам'ятками – це життєвий шлях, що дає нам ефективний захист від безжальних питань, що рвуться з нашої власної глибини [18]. Відмітимо, що деякі аспекти віри у власну винятковість можна співставити з таким феноменом як оптимізм. Згідно теорії

М. Селігмана – це набір когнітивних установок, які протидіють відчуттю безпорадності й забезпечують можливість для людини рухатись вперед до успіху, розвивати свої навички, протидіяти несприятливим зовнішнім обставинам тощо [15]. Можна сказати, що концепція оптимізму має багато спільного з вірою у власну винятковість екзистенційних психологів. Щодо емпіричних досліджень, то вони показують, що оптимізм є фактором, який може протидіяти депресії та тривозі, у тому числі тривозі смерті [4] [15]. Загалом же, цікаво проводити аналогії між психологічними конструктами різних психологічних шкіл. Це повинно сприяти кращому розумінню означених феноменів і загальній інтеграції психологічного знання.

Але повернемося до розгляду специфічних захистів від тривоги смерті з точки зору екзистенційної психології. Одним із різновидів віри у власну винятковість може бути компульсивний героїзм, при якому людина постійно шукає для себе небезпеку, при цьому вона весь час може повторювати одні й ті ж самі помилки в разі невдачі. Яскравим прикладом компульсивного героїзму є, за І. Яломом, захоплення екстремальними видами спорту, виконання небезпечних трюків тощо [18]. Треба відмітити, що заняття екстремальними видами спорту справді може знизити рівень тривоги та депресії у людини [5] [21]. Деякі дослідження свідчать, що заняття екстремальними видами спорту дозволяє людині переосмислити значення тривоги й страху, знайти в них позитивні аспекти та інтегрувати їх у свою життєдіяльність у якості факторів, які сприяють досягненню людиною своїх цілей, запобігаючи можливим невірним, надмірно ризикованим крокам. Уміння управляти тривогою та бачити її позитивні аспекти, яке дає заняття екстремальними видами спорту, може переноситись людиною в інші сфери свого життя, сприяючи досягненню успіхів у цих сферах. У цілому можна сказати, що заняття екстремальними видами спорту сприяють особистісному зростанню людини [5]. Тож цей прояв віри у власну винятковість, якщо вона проявляється в розумних межах, може бути

цілком корисним для людини. Хоча проблема користі екстремальних видів спорту для подолання тривоги смерті все ще потребує певних емпіричних досліджень.

Також проявом цього захисту може бути трудоголізм – людина таємно вірить, що вона завжди буде розвиватись і прогресувати, ставати все більш і більш досконалою, і тому вона ставить перед собою все нові й нові цілі та прагне їх досягти [18]. Відмітимо, що взагалі є дуже мало досліджень зв'язку тривоги (і тривоги смерті зокрема) з трудоголізмом. В принципі, можна сказати, що залежність від праці може бути пов'язана з виникненням тривоги та депресії, також у дітей трудоголіків може спостерігатися підвищена тривожність [16] [13]. Але досліджень явно недостатньо. Щодо зв'язку трудоголізму з тривогою смерті, то нами не було знайдено жодних емпіричних досліджень з цієї теми. Тож ми не можемо сказати нічого конкретного про значення трудоголізму в подоланні тривоги смерті. Тут лише можна теоретизувати (як це роблять екзистенційні психологи), цілком можливо, що зосередившись на роботі та тривогах, пов'язаних з нею, трудоголік намагається відволіктися від ще більших життєвих тривог (у тому числі й тривоги смерті), і ця внутрішня невпевненість, яку він постійно приховує, передається його близьким. Але ця гіпотеза потребує емпіричних досліджень.

Також віра у власну винятковість може проявитися як нарцисизм – людина вважає, що інші люди є ніщо і служать тільки для задоволення її власних потреб [18]. Але якщо відійти від теоретичних уявлень І. Ялома, то питання захисної функції нарцисизму досліджено явно недостатньо. Є дослідження, які вказують на негативну кореляцію нарцисизму й тривоги [11]. Але досліджень зв'язку нарцисизму й тривоги, зокрема тривоги смерті, явно недостатньо, і ця проблема все ще потребує ретельних емпіричних досліджень. Близьким до нарцисизму є агресія, направлена на інших людей. Проявляючи її, агресор ніби піднімається над своїми жертвами і тим самим підтримує свою

віру у власну винятковість. Крайньою формою агресії є вбивство, що може бути, в уявленнях вбивці, засобом відкупу від смерті: вбивця приносить в жертву інших, щоб самому не стати жертвою смерті [18]. Хоча цей мотив в усвідомленому вигляді зустрічається доволі рідко і скоріше характеризує людей з психотичними розладами.

Іншим специфічним захистом від тривоги смерті, за І. Яломом, є віра в кінцевого рятівника – у силу або в сутність, яка завжди любить та захищає нас. Найбільше ця роль личить такій фігурі, як Бог, саме він дарує «вічне життя» мільйонам людей, які вірять в нього. На думку І. Ялома, релігія – це одна із найбільш розповсюджених форм захисту від тривоги смерті [18]. Ролло Мей вказує, що саме віра в Бога відкриває шлях до психічного здоров'я, дає справжню впевненість в собі, хоча сам Р. Мей розрізняє її справжню та невротичну форми [12]. Остання, на його думку, використовується людьми для досягнення своїх хворобливих цілей, що в кінцевому рахунку полягають у самозвеличенні. З нашої точки зору, в контексті піднятої проблеми, кардинальної різниці між цими видами релігійності немає, оскільки вони слугують одній цілі – захисту від тривоги смерті, як джерела невпевненості в собі. Різниця полягає тільки в ефективності цього захисту, і саме невдалий захист веде до негативних проявів поведінки, на кшталт фанатизму, нетерпимості до інших тощо. Тому в контексті психотерапевтичної роботи доцільно не боротися з невротичною релігійністю клієнтів, а намагатись переводити її у більш конструктивне русло, пам'ятаючи про потенційну корисність релігійності для їх психічного здоров'я.

Не тільки Бог або якась надприродна сила може виступати як кінцевий рятівник. Багато людей знаходять його як лідера (політичного, суспільного діяча тощо), свого чоловіка або дружину, батьків, або ж він може бути не персоналізованим, а виступати як якесь високе діло. Дуже часто ці два типи захисту взаємопов'язані. Людина вірить у свою винятковість, тому що хтось

захищає її. З іншого боку, якщо ти винятковий, ти відчуваєш свою самотність, і тобі стає потрібен той, хто звільнив би тебе від неї. Ірвін Ялом пише, що оскільки захист за допомогою кінцевого рятівника може призвести до зникнення особистості, яка просто розчиняється в ньому, особистість прагне до індивідуалізації, яка, у свою чергу, загрожує їй самотністю і примушує її повернутися назад до рятівника. Так створюється замкнуте коло страждань, у якому перебувають деякі люди [18]. Але треба відмітити, що це скоріше доволі рідкісні клінічні випадки. Цілком можливо у таких людей є певні симптоми пограничного розладу особистості або якісь подібні особливості, які створюють нестабільність в утворенні психологічних захистів. Більшість людей, навпаки, повинні мати механізми психологічного захисту, які забезпечують відносно комфортне існування, без циклічного перебування в тих чи інших негативних емоційних станах. У цілому, дане питання теж потребує досліджень.

Загалом неусвідомлена тривога смерті із специфічними для неї психологічними захистами є багато в чому теоретичним конструктом психотерапевтів. Інтерпретація переживань клієнта в рамках цього конструкта може допомогти йому тим, що відкриває йому зустріч зі смертю і дає великий шанс на кардинальну зміну життєвих пріоритетів. Але як і будь-яка інтерпретація, вона може закривати клієнта від власного досвіду, заважаючи йому саморозкритись. Тож, застосування цього конструкта може бути не завжди доцільним в умовах повсякденної психотерапевтичної практики. Але якщо ми маємо справу з людьми, які пережили близькість до смерті, навіть якщо не буде явних проявів тривоги смерті, логічно допустити її наявність в глибинах психіки даних клієнтів, що повинно вплинути на вибір стратегії психотерапії. Але важливо розуміти, що поведінка людини: чи то трудоголізм, чи то надмірне заняття екстремальними видами спорту, фанатична віра в Бога або якісь симбіотичні стосунки, можуть мати безліч різних причин. Безумовно, в основі цих типів людської поведінки може лежати й тривога смерті, яка, звичайно,

може бути не зовсім усвідомленою, але екзистенційна психологія страждає тією ж «хворобою» як і інші види психодинамічних теорій: вона намагається пояснити безліч проявів людської поведінки через призму своїх конструктів, тим самим знижуючи їх пояснювальний потенціал і користь для клієнтів, оскільки річ, яка пояснює «все», насправді не пояснює нічого, і, що важливіше, не сприяє вирішенню актуальних проблем клієнта. Тому потрібно проводити емпіричні дослідження впливу тривоги смерті на різні сфери людського життя, що дасть змогу адекватніше оцінювати роль тривоги смерті у виникненні різних психологічних проблем і труднощів людини.

На основі вище сказаного постає важливе питання: як можна допомогти людині перебороти надмірну тривогу смерті, коли повсякденні психологічні захисти дають збій? Якщо тривога смерті явно виражена, терапевтами застосовуються класичні техніки когнітивно-поведінкової терапії, наприклад, десенсабілізація. Клієнту, що знаходиться в стані релаксації, пред'являють стимули, пов'язані зі смертю, у певному порядку, починаючи з того, що найменше викликає тривогу, поки тривога не зникне тощо [18]. Цікаво, що згадки про подібні методи подолання тривоги смерті можна знайти в джерелах, які були створені задовго до виникнення когнітивно-поведінкової психотерапії. Так, наприклад, автор давньояпонського трактату «Хагакуре» радив своїм читачам програвати у своїй уяві різні сценарії своєї смерті і тим самим знижувати свій страх перед нею [3]. Інші послідовники буддійської філософії намагалися виробити в собі глузливе відношення до смерті, використовуючи гумор як засіб протидії від тривоги смерті [8]. Звісно, таке відношення до смерті вироблялось у послідовників буддизму завдяки тривалому використанню специфічних психотехнік, тому мало ймовірно, що їх досвід боротьби з тривогою смерті зможе пригодитись більшості людей, але для деяких осіб гумор цілком може слугувати певним захистом від тривоги смерті.

Певне значення також мають філософські ідеї, засвоєння яких теоретично може зменшити тривогу смерті. Серед таких ідей І. Ялом виділяє ідеї Епікура: смертність душі – після смерті ми нічого не будемо усвідомлювати; смерть – це ніщо, вона не може відчуватись, а все, що не відчувається, не має значення. Крім того, Епікур приводить аргумент симетрії – після смерті ми опиняємось у тому ж стані, що й до народження, тому смерті не треба боятись [19]. Варто також згадати стоїків, які стверджувались в ідеї, що боятись смерті немає ніякого сенсу, оскільки це природний і неминучий процес, який не може оминати ніхто із людей, і різниця між довгожителем і тим, хто вмер рано, не є доволі значною [1]. Треба відмітити, що в часи, коли жили стоїки, справді, не було великої різниці, коли вмирати, оскільки люди жили відносно мало в порівнянні з теперішньою епохою, але для певних категорій людей такий аргумент все ще може бути актуальним для подолання тривоги смерті. Ми ще можемо додати думку, що люди переживають стан, подібний до смерті, практично кожну ніч, коли перебуваємо в стані дельта-ритму (глибокого сну), коли активність мозку мінімальна (порядку 0,5 герц), у цей час ми нічого не усвідомлюємо, нічого нас не турбує й не бентежить. Тож під час смерті, коли активність мозку взагалі припиняється, ми можемо констатувати, що людина назавжди залишається в стані, подібному до глибокого сну. Хоча, як ми бачили раніше, саме неможливість щось відчувати дуже страшить деяких людей, тому вище зазначені ідеї в терапевтичному процесі потрібно застосовувати з певною обережністю. Але, безумовно, усі вище зазначені ідеї можуть мати певне значення особливо для людей, що притримуються атеїстичного світогляду. Для віруючих людей, які протидіють тривозі смерті, звичайно, краще опиратися на певні звичні для них релігійні ідеї. Хоча І. Ялом і критично ставиться до ролі релігії в подоланні тривоги смерті (Див. [19]), є певні емпіричні дослідження, які вказують на наявність негативного зв'язку релігійності та страху смерті у певних категорій людей (Приклад [10]).

Ірвін Ялом стверджує, що тривога смерті обернено пропорційна задоволеності життям [18]. А отже, виявлення бажань та прагнень клієнта, його справжніх смислів та устремлінь, а також пошук шляхів їх реалізації зменшує тривогу смерті. Як не парадоксально, але саме зустріч зі смертю може допомогти в цьому. Хворі на рак або люди, які пережили клінічну смерть, часто вказують, що їх життя відчутно змінюється: вони перестають помічати дрібні неприємності, їх перестають хвилювати думки оточуючих та соціальний статус, вони починають робити те, що бажає їхня душа, а не те, що треба в рамках якихось норм чи престижно в якійсь соціальній спільноті. Вони починають радіти життю, задовольнятися тим, що мають. Так, звичайно, не у всіх відбуваються такі позитивні особистісні зміни, але конфронтація зі смертю дає людині шанс відкрити свою власну сутність і почати жити автентичним життям, слідуючи за своїми справжніми бажаннями, і тільки це може наповнити її життя щастям [18]. Треба відмітити, емпіричні дослідження виявили, що щастя й осмисленість життя не завжди корелює зі зменшенням тривоги смерті, а залежить від вікових та соціокультурних факторів [2]. Тож цей підхід може бути застосований не для всіх категорій людей.

Більш перспективним у плані зниження рівня тривоги смерті, виглядає встановлення та розвиток відносин із іншими людьми, про що говорить І. Ялом в іншій своїй роботі [19]. Еріх Хоффер висловлював думку, що об'єднання з іншими людьми в якусь спільноту сприяє зниженню тривоги смерті [7]. У принципі можна сказати, що вище згадані підходи прямо впливають із еволюційно влаштованої природи людини як соціальної істоти, із глибинно заданими способами подолання тривоги, які органічно впливають з цієї природи. Крім того, деякі емпіричні дослідження підтверджують наявність позитивної кореляції між почуттям самотності та тривогою смерті [6] [9]. Хоча виражені намагання встановити міжособистісні зв'язки для подолання тривоги

смерті цілком можуть перейти у вище розглянуту віру в кінцевого рятівника, яка може бути дезадаптивною для людини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У цілому проблема тривоги смерті заслуговує на подальші теоретичні та емпіричні дослідження, яких, на жаль, не достатньо проводиться в рамках вітчизняної психології. Будемо надіятись, що актуалізація цієї проблематики у зв'язку з війною змінить цей стан речей. Тривога смерті може впливати на безліч сфер життя людини і лежати в основі різних інших психологічних проблем та психічних розладів. Тому розширення досліджень зв'язків тривоги смерті з іншими аспектами психічного життя людини може мати важливе практичне значення. У цілому тривога смерті є цілком нормальним явищем, яке не потребує психотерапевтичних впливів, якщо вона не заважає нормальному функціонуванню людини. У здорової людини є цілком нормальні захисти від цієї тривоги у вигляді тієї ж релігійної віри або загального оптимізму, які не дозволяють цій тривозі негативно впливати на загальний психічний стан та поведінку людини. Різноманітні способи боротьби з тривогою смерті, в цілому, створювались для підтримки людей, які перебували в критичних або межових ситуаціях життєдіяльності, коли стандартні захисти могли бути зруйнованими. Ознайомлення з різними способами боротьби проти тривоги смерті може бути корисним у наш складний час.

Література

1. Аврелій М. Наодинці з собою. Роздуми: пер. з гр. Львів: Апріорі, 2018. 184 с.
2. Степура Є. В. Зв'язок щастя та сенсу життя зі страхом смерті. Габітус, 40, 2022. С. 71–76.
3. Цунетомо Я. Хагакуре. Книга самурая: пер. з яп. Київ: Арій, 2015. 224 с.

4. Is death anxiety more closely linked with optimism or pessimism among older adults? / M. D. Barnett et al. *Archives of Gerontology and Geriatrics* V. 77, 2018. P. 169–173.
5. Brymer, E., Schweitzer, R. Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of health psychology*, 18(4), 2013. P. 477-487.
6. Çakar, F. S. The levels predicting the death anxiety of loneliness and meaning in life in youth. *European Journal of Education Studies*. 11(6), 2020. P. 97–121.
7. Hoffer E. *The true believer*. Harper. 1951.
8. Hyers, M. C. *Zen and the Comic Spirit*. Philadelphia: Westminster Press, 1974.
9. Death anxiety and loneliness among older adults: Role of parental self-efficacy. / L. Greenblatt-Kimron et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 2021. 9857.
10. Factors related to life satisfaction, meaning of life, religiosity and death anxiety in health care staff and students: A cross sectional study from India. / K. S. Latha et al. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 12(2), 2013. URL: <https://www.ojhas.org/issue46/2013-2-7.html> (дата звернення: 18.12.2023).
11. Examining associations between narcissism, behavior problems, and anxiety in non-referred adolescents. / K. S. Lau et al. *Child & Youth Care Forum*, 40, 2011. P. 163–176.
12. May R. *The art of counseling*. New York: Gardner Press. 1989.
13. Robinson B. E., Kelley L. Adult children of workaholics: Self-concept, anxiety, depression, and locus of control. *American Journal of Family Therapy*, 26(3), 1998. P. 223-238.

14. Roshani K. Relationship between religious beliefs and life satisfaction with death anxiety in the elderly. *Annals of Biological Research*, 3(9), 2012. P. 4400–4405.
15. Seligman M. *Learned Optimism*. New York: Knopf, 1990.
16. Work addiction as a predictor of anxiety and depression. / M. J. Serrano-Fernandez et al. *Work*, 68(3), 2021. P. 779-788.
17. Tillich P. *The Courage to Be*. New Haven, CT: Yale University Press. 1952.
18. Yalom I. D. *Existential psychotherapy*. Hachette UK, 2020.
19. Yalom I. D. *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass A Wiley Imprint, 2008.
20. Yoon, M. O. The effects of a death preparing education program on death anxiety, spiritual well-being, and meaning of life in adults. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 20(4), 2009. P. 513–521.
21. The influence of sport climbing on depression and anxiety levels- literature review. / G. Zieliński et al. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(7), 2018. P. 336-344.