

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СИНДРОМУ ВЦІЛІЛОГО В
УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0531-1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Малахова Валерія Вадимівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Малина О.Г.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя
2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент Н.О.Губа

« _____ » _____ 2022р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Малаховій Валерії Валдимівні

1. Тема роботи «Особливості переживання синдрому вцілілого в умовах
військового стану»

керівник роботи Малина Олена Григорівна, к.психол.н., доцент

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року №886-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: для досягнення поставленої
мети необхідно було вирішити такі завдання:

- провести психологічний аналіз проблеми почуття провини як психологічної
проблеми;

- з'ясувати психологічні особливості проявів синдрому вцілілого в умовах
війни;

- визначити особливості психоемоційних станів та почуття провини у осіб із
синдромом вцілілого під час війни;

- розробити ефективну психокорекційну програму стабілізації психоемоційного
стану осіб із синдромом вцілілого.

5. Перелік графічного матеріалу: 15 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Малина О.Г., к.психол.н., доцент		
Розділ 1	Малина О.Г., к.психол.н., доцент		
Розділ 2	Малина О.Г., к.психол.н., доцент		
Розділ 3	Малина О.Г., к.психол.н., доцент		
Висновки	Малина О.Г., к.психол.н., доцент		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022р.	Виконано
4	Робота над другим та третім розділом	липень-серпень 2022р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022р.	Виконано

Студент _____ В.В. Малахова

Керівник роботи (проєкту) _____ О.Г. Малина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 68 сторінка, 15 таблиць, 1 рисунок, 40 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – почуття провини вцілілого як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості психокорекції почуття провини вцілілого у осіб із синдромом вцілілого в умовах війни.

Мета дослідження: на основі аналізу особливостей переживання почуття провини вцілілого розробити психокорекційні заходи для стабілізації психоемоційного стану осіб із синдромом вцілілого в умовах війни.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що виявлення особливостей переживання почуття провини у структурі синдрому вцілілого мають зв'язок із рівнем стресу і специфікою психологічної травми, які необхідно враховувати для розробки ефективної психокорекційної програми стабілізації психоемоційних станів осіб із синдромом вцілілого.

Методи дослідження:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень;
- емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що проведено емпіричне дослідження особливостей прояву синдрому вцілілого в умовах воєнного стану та запропоновано психокорекційні програми; уточнено зміст терміну «синдром вцілілого»; отримали подальший розвиток сучасні підходи до психокорекції різних видів переживання провини. Отримані результати можуть бути корисними при розробці комплексу психокорекційних та психопрофілактичних заходів для подолання негативних наслідків війни на психологічний стан українців.

ВІЙНА, СИНДРОМ ВЦІЛІЛОГО, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, БІЖЕНЦІ, СТРЕС, ПСИХОКОРЕКЦІЯ.

SUMMARY

Malakhova V. V. Characteristics of Survivor Syndrome Experience in the Conditions of Martial State.

The qualification work consists of an introduction, 3 chapters, conclusions and a list of used sources. The volume of the work is 61 pages. The work contains 15 tables and 1 figure. The list of used sources includes 40 items.

Theoretical and empirical results can be applied to develop appropriate courses of lectures and training seminars in teaching the psychology of extreme situations.

The obtained results can be useful in the development of a complex of psychocorrective and psychoprophylactic measures to overcome the negative consequences of the war on the psychological state of Ukrainians.

The object of research is survivor's guilt as a psychological phenomenon.

The subject of the research is the features of psychocorrection of survivor's guilt in persons with wartime survivor syndrome.

The purpose of the study: based on the analysis of the characteristics of the survivor's guilt experience, to develop psychocorrective measures to stabilize the psycho-emotional state of persons with the survivor's syndrome in war conditions.

In order to achieve the set goal, it was necessary to solve the following tasks:

- conduct a psychological analysis of the problem of guilt as a psychological problem;
- to find out the psychological features of the manifestations of the syndrome of the survivor in the conditions of war;
- to determine the features of psycho-emotional states and feelings of guilt in persons with wartime survivor syndrome;
- to develop an effective psycho-corrective program to stabilize the psycho-emotional state of persons with survivor syndrome.

The hypothesis of the study is the assumption that the identification of features of the experience of guilt in the structure of the survivor syndrome are related to the

level of stress and the specificity of psychological trauma, which must be taken into account for the development of an effective psychocorrective program to stabilize the psycho-emotional states of persons with the survivor syndrome.

Chapter 1 "Theoretical foundations of the peculiarities of the psychological state of a person with survivor's syndrome" contains a theoretical analysis of the psychological literature and the works of famous scientists of the concept of "guilt" and characterizes the essence of the survivor's guilt syndrome.

Chapter 2 "Empirical study of the experience of the survivor's syndrome in the conditions of martial law" contains four methods for diagnosing the psychological state of young people aged 19 to 29, and the analysis of the results of the presence of the survivor's guilt syndrome for the consequences of the war.

Chapter 3 "Survivor syndrome correction program" contains practical advice and a detailed plan of the psychocorrective program, a number of exercises for the psychological state of the research subjects.

Key words: war, survivor syndrome, psychological state, refugees, stress, psychological correction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ З СИНДРОМОМ ВЦІЛІЛОГО.....	9
1.1. Сутність почуття провини в психологічній літературі.....	9
1.2. Детермінанти, причини, функції та типи провини.....	16
1.3. Синдром вцілілого як соціально-психологічний феномен війни.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СИНДРОМУ ВЦІЛІЛОГО В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	28
2.1. Характеристика вибірки, методів та методик дослідження почуття провини осіб, що вижили в умовах війни.....	28
2.2. Аналіз результатів психологічних станів переживання почуття провини осіб із синдромом вцілілого.....	30
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ СИНДРОМУ ВЦІЛІЛОГО.....	43
3.1. Методологічні основи психологічної корекції почуття провини у осіб із синдромом вцілілого.....	43
3.2. Програма корекції психоемоційних станів у осіб з синдромом вцілілого в умовах війни.....	47
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Синдром провини вцілілого – виникає у тих, хто пережив або був свідком травматичних подій - війни, катастрофи, насильства, стихійного лиха - і вижив на відміну від інших. Таким людям потрібен час, щоб повернутися до нормального життя після травми.

Термін синдром вцілілого був введений у 1968 році в Нідерландах і описує стан депресії, безсоння, страху та стану хронічного смутку.

Багато людей зараз стикаються з почуттям безпорадності та провини через те, що вони не можуть принести значну користь і внесок у суспільство.

Такі почуття руйнівні. Вони паралізують діяльність, провокують сімейні сварки і конфлікти, люди нехтують собою і своїми діями. Це відбувається тому, що нервова система шукає розрядки і таким чином намагається звільнитися.

Більшість сучасних наукових досліджень лише підтверджують наявність провини та необхідність її дослідження, але при цьому не враховують професійну «Я-концепцію» особистості. Прояв почуття провини і подробиці пережитого в умовах війни недостатньо досліджене у вітчизняних працях.

Тому важливо шукати детермінанти провини. Це дає змогу визначити тип і профіль переживання провини та створити програму психологічної корекції його руйнівних симптомів.

Дискусійним залишається питання про вплив військових умов на переживання синдрому вцілілого та провини на українців.

Отже, актуальність даної проблеми в світлі останніх подій в Україні, відсутність організованої теоретико-методичної розробки зумовили вибір теми.

Об'єкт дослідження – почуття провини вцілілого як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості психокорекції почуття провини вцілілого у осіб із синдромом вцілілого в умовах війни.

Мета дослідження: на основі аналізу особливостей переживання почуття провини вцілілого розробити психокорекційні заходи для стабілізації психоемоційного стану осіб із синдромом вцілілого в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити такі завдання:

- провести психологічний аналіз проблеми почуття провини як психологічної проблеми;
- з'ясувати психологічні особливості проявів синдрому вцілілого в умовах війни;
- визначити особливості психоемоційних станів та почуття провини у осіб із синдромом вцілілого під час війни;
- розробити ефективну психокорекційну програму стабілізації психоемоційного стану осіб із синдромом вцілілого.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що виявлення особливостей переживання почуття провини у структурі синдрому вцілілого мають зв'язок із рівнем стресу і специфікою психологічної травми, які необхідно враховувати для розробки ефективної психокорекційної програми стабілізації психоемоційних станів осіб із синдромом вцілілого.

Методи дослідження:

а) *теоретичні*: аналіз наукової літератури, узагальнення отриманої інформації, систематичний аналіз та інтерпретація даних;

б) *емпіричні*:

- Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (Додаток А);
- Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней) (Додаток Б)
- Тест на стрес. (розроблено Джерсайлд).(Додаток В);
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге (Додаток Г).

в) методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що

- проведено емпіричне дослідження особливостей прояву синдрому

вцілілого в умовах воєнного стану та запропоновано психокорекційні програми.

- уточнено зміст терміну «синдром вцілілого»;
- отримали подальший розвиток сучасні підходи до психокорекції різних видів переживання провини.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання практичних рекомендацій щодо профілактики синдрому вцілілого на основі профілактики почуття провини.

Теоретичні та емпіричні результати можуть бути застосовані для розробки відповідних курсів лекцій та навчальних семінарів при викладанні психології екстремальних ситуацій.

Отримані результати можуть бути корисними при розробці комплексу психокорекційних та психопрофілактичних заходів для подолання негативних наслідків війни на психологічний стан українців.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел та 4 додатків. Обсяг роботи – 62 сторінок. Робота містить 15 таблиць та 1 рисунок. Список використаних джерел налічує 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ З СИНДРОМОМ ВЦІЛЛОГО

1.1. Сутність почуття провини в психологічній літературі

Довгий час почуття провини досліджувалося лише в напрямку психоаналізу, і лише кілька десятиліть тому воно стало об'єктом дослідження інших психологічних шкіл за кордоном. Слід зазначити, що вітчизняні психологічні школи майже не розглядали походження, функцію та ефект провини.

Наприклад, К. Хорні описав феномен почуття провини. Це всі види явного і непрямого самозвинувачення, самозвинувачення в усьому на світі: в образі чужих почуттів, в підлості, нечесності, в небажанні когось втратити, в лінії, слабкості, не пунктуальності. Ці звинувачення часто пов'язані з бажанням взяти на себе відповідальність за будь-яку несприятливу подію. Іноді ці звинувачення перетворюються на нескінченні думки про те, що людина сказала, зробила або забула зробити раніше, і такі думки вимагають стільки енергії, що перешкоджають будь-якій іншій діяльності або викликають безсоння [17, 38].

Також, К. Хорні стверджує: «Провина, у будь-якому випадку, виникає внаслідок порушення моральної вимоги або внутрішньої заборони, чинної в певній культурі, і є вираженням сумної віри в те, що таке порушення мало місце. Але людина відчуває себе винною за те, що не допомогла іншій людині в біді»[11].

Таким чином, почуття провини - це непродуктивна реакція людини на самоосуд і самозвинувачення. По суті, це напад на самого себе. Люди, які відчувають себе винними, схильні до самокатування та аутоагресії, прагнучи якось покарати себе. У цій ситуації людина, занурена в почуття провини, не в

зможі проаналізувати свої помилки, шукати шляхи поліпшення свого становища і зробити будь-які практичні дії для виправлення ситуації.

Почуття провини є руйнівним і викликає постійну напругу, дискомфорт, болісні та важкі почуття, тугу, розчарування, песимізм, забирає енергію та силу.

Коли почуття провини стає хронічним, воно може навіть змінити тіло людини, страждає постава. Такі люди «несуть» свої плечі і ходять похмуро. Їм часто важко дивитися прямо в очі людини, вони дивляться вниз і опускають голову. Почуття провини — це безпосередній процес самопокарання (знищення) [28, 183].

Звинувачення зазвичай породжується непропорційною відповідальністю за помилки інших, тобто коли звинувачують себе в тому, що вони нібито чогось не передбачили, а не попередили, хоча помилка і її наслідки - це зовсім інша відповідальність інших людей.

Подібним чином почуття провини може виникати, коли людина очікує від себе занадто багато, висуваючи до себе нездійсненні вимоги (поза межами своєї компетенції, відповідальності чи впливу). Почуття провини, якщо його не усунути, призводить до самобичування, самознищення, слабкості, а якщо воно хронічне, то деградації (навіювання самогубства тощо) [20].

Необхідно розуміти, що почуття провини - це не позитивне, а негативне почуття, а точніше, безжальне знищення і пожирання всіх позитивних почуттів людини, самооцінки, кохання і всіх світлих емоцій.

У психології існує безліч різних понять про переживання почуття провини людиною. Наприклад:

1. Ейбл-Ебесфельдт демонструє, що розвиток етичних норм має біологічну основу і у повній відповідності до теорії диференціальних емоцій, припускає, що розвиток почуття відповідальності та провини, пов'язаного з етичними нормами, також має генетичну основу.

2. Осюбель прямо не вказує на біогенетичний механізм провини, але стверджує, що ця насправді емоція є основою для розвитку та зміцнення

соціальних норм, а тому неминуче виникає в усіх культурах за мінімально сприятливих умов.

Автор визначив три психологічні передумови для розвитку емоцій провини:

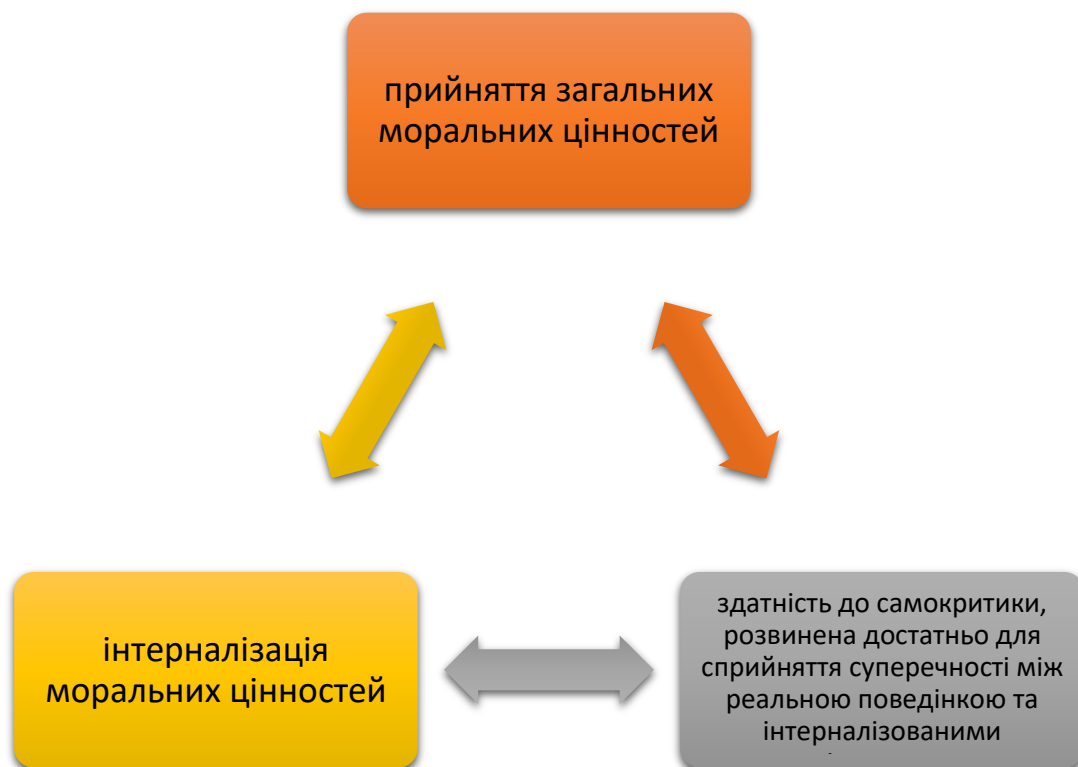


Рис 1.1. Психологічні передумови для розвитку емоцій провини за Осюбельом

3. За Фрейдом, почуття провини кореняться в страху людини перед зовнішнім авторитетом, який, у свою чергу, походить від страху дитини перед батьком. Почуття провини — це напруга між «над-Я» (совістю) і «его» (принцип реальності). Він намагається виділити різні способи вираження провини: від нормального до психопатологічного.

Однак, згідно з концепцією З. Фрейда, більшість почуттів провини є несвідомими, оскільки виникнення совісті тісно пов'язане з Едіповим комплексом, який належить до сфери несвідомого.

4. Представники неофрейдизму К. Юнг і Е. Фромм також говорили про проблему провини, говорячи про совість. Кожен з них поділяє совість на реальну совість, яка веде до психічного здоров'я, цілісність – моральну

реакцію, і нав'язану ззовні, що призводить до дисгармонії – згідно з моральним законом.

5. Джозеф Вайс, найбільший представник сучасного психоаналізу, вважає, що почуття провини є міжособистісним за походженням і функцією, і відіграє певну роль у підтримці гри, адаптаційну роль у відносинах між ними. Однак стверджує, що коли почуття провини перебільшується і пригнічується, або коли воно узагальнюється і постійно асоціюється з соромом, воно може стати дезадаптивним, ірраціональним і патогенним. Спираючись на інформацію, отриману в психотерапевтичній практиці, Д. Вайс виділив п'ять типів провини, зокрема адаптивну провину та чотири види дезадаптивної, ірраціональної провини.

6. Е. Берн у своїй праці «Ігри, в які грають люди» описує гру під назвою «Ізіан», сутністю якої є «гравець», людина, схильна до почуття провини, яка намагається підтвердити себе, знаходячи помилки інших.

7. Мендлер стверджував, що тривога і провинна — це не що інше, як різні назви одного явища, і те, що людина називає «тривогою» в одній ситуації, буде називатися «првиною» в іншій. За Мендлером, переживання провини - це не що інше, як тривога з приводу справжньої чи уявної невдачі. За його словами, цей тип тривоги (позначений індивідом як «почуття провини») запускає специфічний захисний механізм, що характеризується бажанням «скасувати ідеальну поведінку». Мендлер зазначив, що робота цього захисного механізму зводилася до спроб відновити або нейтралізувати шкоду, завдану його неправомірними діями.

У сучасному світі люди стикаються з такими ситуаціями [11]:

– Бажання самозадоволення - людина робить вчинок, про який потім буде шкодувати. Це і шкідливі звички - куріння, вживання алкоголю, навіть отримання задоволення від поїдання шкідливої (за суб'єктивними ознаками) їжі, особиста полігамія.

– Брехня - відповідно до загальноприйнятих моральних стандартів, людина має бути чесною. Тому люди схильні відчувати провинну, коли

зраджують іншим. Якщо ці ситуації повторюються, «порочне коло» замикається, і людина може відчувати нав'язливе почуття провини.

– Самобездіяльність - сучасне суспільство спонукає людей бути активними. Тому, іноді дозволяючи собі лінуватися, людина починає відчувати провини. Іноді люди нещасні, бо працюють не так, як їм здається.

– Гнів та інші негативні емоції. Багато людей відчуваються винними за вираження емоцій, які можуть завдати болю іншим.

– Ілюзія контролю - людина дійсно хоче думати, що події в її житті є результатом її дій і що вона контролює.

– Несвідомий – людина не завжди може усвідомлювати провини. Воно може виникнути через бажання захищати, виправдовувати та, можливо, проектувати — звинувачувати іншу людину в речах, пов'язаних з нашими власними діями. Неусвідомлене почуття провини може призвести до деструктивного ставлення до себе — «Я винен і маю бути покараний».

Таким чином, поняття провини дуже близьке до поняття сорому в тому, що одна й та сама ситуація може викликати обидві емоції, проте, коли відчувається сором, людина відчуває сором за себе, за всю свою особистість, відчуває почуття провини за певний вчинок, поведінку.

Ці емоції, у свою чергу, викликають бажання щось виправити або приховати, але точна мета цього бажання полягає в тому, щоб відрізнити провини від сорому [11].

К. Муздибаєв у «Досвіді провини і сорому» описує провини як стан, коли людина порушує будь-які моральні норми, релігійні чи правові норми, а також негативні емоції, пов'язані з почуттям провини перед собою. Коли відчувається провини, неправильні дії або природа поведінки полягає в тому, щоб завдати шкоди, завдати шкоди комусь або чомусь. Основними асоціаціями, пов'язаними з почуттям провини, є совість, жаль, докори сумління та покарання.

Поняття провини широко описано К. Муздибаєвим. Насправді це поняття використовується різними науками і розглядається з різних точок зору. Є. Ільїн

писав, що під психологічним терміном “провина”, можна розуміти «переживання невдоволення собою, яке пов'язане з виявленням невідповідності між прийнятими моральними нормами і власною поведінкою» [12, 32].

К. Муздибаєв виділяє три умови виникнення провини, без яких неможливе переживання провини:

- 1) визнання результатів після дій;
- 2) особа усвідомлює, що її дії заборонені;
- 3) здатність до самокритики [16].

Провина, як і сором, є хворобливою емоцією. З одного боку, це тому, що люди, які почуваються винними, відчувають тривогу та страх, очікуючи покарання та осуду з боку інших. З іншого боку, людина може самотійно засуджувати і карати себе, відчувати жаль і докори сумління, а при більш суворих особистісних санкціях страждати від докорів сумління і комплексів провини [18].

К. Муздибаєв, посилаючись на інших авторів, пише, що провини існує в трьох вимірах [26]:

- 1) Афективний – емоційна складова, що полягає у внутрішньому хворобливому напруженні, яке, у свою чергу, пов'язане із загрозою втрати самооцінки.
- 2) Мотиваційний – люди, які відчувають провини, відчувають бажання виправити ситуацію або компенсувати завдану їм шкоду.
- 3) Когнітивний – суть цього компонента полягає в тому, що людина усвідомлює негативні наслідки своїх дій.

Таке усвідомлення вимагає певних когнітивних навичок, оскільки іноді наслідки дій можуть бути непомічені. Наприклад, почуття провини може виникати як за дії, так і за бездіяльність, невтручання. Провину можна покласти на людину, коли вона, у свою чергу, не виявляє турботи про тих, хто потрапив у біду, не співчуває [16].

Є. Ільїн також акцентує увагу на структурі почуття провини і посилається на Д. Ангера, який виділяє два компоненти емоції провини:

1) Словесна оціночна реакція — це самозвинувачення, негативне ставлення до себе, пов'язане з усвідомленням порушення моральних принципів і протиправних дій. Виразне підтвердження створює наступний компонент.

2) Вегетативно-вісцеральні реакції - важкі, болісні переживання, такі як докори сумління, жаль, горе, незручність, сором [12, 51].

І. Белік, також цитує Є. Ільїна у своїй роботі «Почуття провини, пов'язані з особливостями розвитку особистості» розглядає провину як чотирикомпонентну емоцію. Ці компоненти, за винятком останнього, повторюють ідеї К. Муздибаєва щодо вимірювання досвіду провини:

1) Емоційний - страждання, пригнічення, депресія.

2) Когнітивний – усвідомлення людиною своїх вчинків, неправильності своїх дій, невідповідності «ідеалу» і «реального», каяття і співчуття.

3) Мотиваційний - бажання змінити і виправити ситуацію, наслідки дії, поведінки.

4) Психосоматичний – неприємні фізичні відчуття (біль, важкість у шлунку, головний біль) [1, 12].

Вираз провини важко спостерігати з боку. Почуття провини супроводжується болісними внутрішніми переживаннями і фізичним дискомфортом, рухами очей і голови, почервонінням і т.д. На відміну від сорому, вираженого візуально, відстежити людину у провині важко. Хоча вона може опустити голову і відвести погляд, коли відчуває провину, міміка в момент почуття провини не така виразна, як при прояві інших негативних емоцій.

К. Ізард говорить про незаперечний факт, що почуття провини впливає на перебіг гормональних і нейрофізіологічних процесів, когнітивні функції та внутрішнє життя людини. Але наука, на думку К. Ізарда відчуває труднощі з відстеженням зовнішніх чи внутрішніх ознак провини [11].

Є. Ільїн пише, що при тяжкому почутті провини можна побачити повільний, важкий вираз обличчя. Це може бути пов'язано з тим, що почуття провини стимулює пам'ять і викликає велику кількість думок про ситуацію, вчинок або помилку, тому почуття провини багаторазово повторюється і переживається в пам'яті [12].

Якщо сором затьмарює розум, а разом з ним посилюється емоційна складова, то почуття провини, навпаки, стимулює когнітивні процеси, спрямовані на виконання дії та виправлення ситуації.

Згідно з дослідженнями психолога Д. Ангера, який вивчав, що таке почуття провини, ця людська емоція складається з таких компонентів, як каяття і визнання своєї неправоти.

Каяття проявляється в самовільних звинуваченнях. «Чому я це зробив?» - запитує себе людина, яка відчуває провину.

Другий фактор — це усвідомлення своїх помилок. Цей фактор представлений емоціями, соромом, страхом і сумом.

О. Васильєв та Є. Коротковий визначають провину як почуття, детерміноване потребою, що знаходиться на вершині піраміди потреб. Вони підкреслюють, що почуття провини пов'язане з періодом часу після негативної діяльності [8].

1.2. Детермінанти, причини, функції та типи провини

Переважно почуття провини виникає через самоосуд, згодом знижується самооцінка і виникають докори сумління. Д. Осюбель називає провину «моральним соромом», де сором стає загальним явищем, а провинна — лиш видом і є нижчим за ступенем. Зв'язок між провинною і мораллю очевидний, він сприяє формуванню норм поведінки і совісті, сприяє розвитку особистості.

Д. Осюбель висуває три передумови переживання провини:

1) Прийняття моральних цінностей;

2) Інтерналізація моральних цінностей;

3) Здатність до самокритики, яка допомагає сприймати протиріччя між реальною поведінкою та внутрішніми цінностями.

З одного боку, детермінанти провини очевидні, але з іншого боку, автори стикаються з невизначеністю, намагаючись їх визначити. Тому що почуття провини може виникати в результаті поведінки, яка змінюється відповідно до моральних, релігійних та етичних норм, і, відповідно, причини, чому люди відчувають провину, можуть бути дуже різними. Це може залежати від культури, країни, статусу тощо людини.

К. Ізард зазначає, що коли йдеться про відчуття провини, не має значення, яких переконань має людина, наскільки вона погоджується з мораллю, релігією та моральними нормами. Він каже, що людина дотримується певного особистого етичного кодексу, формуючи свою соціальну та міжособистісну поведінку[17,134].

Але не всі знають структуру цього кодексу і взаємозв'язок окремих його принципів. Звичайно, у більшості культур є причини почуватися винними. Часто вони пов'язані із сексуально-агресивною поведінкою, де людину можуть звинуватити, навіть якщо вона не винна.

Важливо, що при почутті провини є не тільки будь-яка дія людини, а й її бездіяльність у певній ситуації, наприклад, неправильна дія, думка чи почуття. у потрібний час і місце, хоча вони були б бажаними і доречними.

Але бувають і такі випадки, коли людина відчуває себе винною, хоча вона не вчинила жодного злочину або не має можливості вчинити інакше. К. Ізард наводить приклад дівчини, яка відчувається винною через розлучення батьків. І дійсно, це трапляється досить часто, коли діти відчувають провину за ситуацію, яка повністю вийшла з-під їх контролю.

Тут можна говорити не лише про розлучення батьків, а й про випадки насильства над людиною, яка з певних причин відчувається винною. Навіть у таких ситуаціях людина може сприймати деякі власні дії як такі, що ведуть до

них, або відчувати провину за дії, які вони повинні були зробити в результаті того, що сталося.

Почуття провини виникає в результаті «інтерналізації» стандартів поведінки, в результаті переходу продиктованих суспільством норм поведінки від зовнішніх норм до норм внутрішніх. Людина, яка живе в провині, стає захисником і джерелом цих норм. Він несе першочергову відповідальність за свої дії та забезпечує дотримання правил. Він відчувається винним, якщо його поведінка, ситуація чи дія не відповідають і суперечать нормам, які він засвоїв[11].

Якщо розібратися на прикладі почуття провини людини у випадку сексуального насильства над нею іншою особою, то факт випадкового статевого акту, табуваний оточуючим суспільством, став особистим для жертви.

Почуття провини, як і сором, є основою особистої та суспільної відповідальності [11]. Це важливо в соціалізації людини, тобто, це допомагає засвоїти норми та правила суспільства та ефективно з ним взаємодіяти.

К. Муздибаєв виділяє дві функції вини:

- 1) Забезпечення соціальної сумісності;
- 2) Саморегуляція, яка інформує людину про свою поведінку.

Автор цитує дослідження, які показують, що усвідомлення провини допомагає коригувати поведінку людини, зняти міжособистісну напругу, сприяє альтруїстичним діям [16].

Узагальнюючи погляди різних авторів, Ільїн виділяє три функції провини:

- 1) Почуття провини як моральний регулятор, що сприяє підтриманню соціальних норм поведінки;
- 2) Формування самоствалення;
- 3) Профілактика психічних розладів.

О. Ільїн підтримує думку вчених, які вважають почуття провини самостійним явищем, що сприяє зниженню тривожності та попередженню психічних розладів [12].

І. Белік уточнює, що ці функції можливі при помірному рівні провини, тобто, оптимальному. Безсумнівно, перебільшена та невинуватена провина може завдати людині шкоди, наприклад, призвести до хронічної втоми, а в крайніх випадках – до самогубства [1].

К. Муздибаєв також говорить про ризик психопатології у надмірно винної людини. Можуть виникати невротичні синдроми, порушення самооцінки, зниження самооцінки [16]. М. Льюїс пропонує як спосіб позбутися почуття провини пасивний варіант – змиритися з ним і дати йому згаснути [9].

К. Ізард вважає, що найкращий спосіб протистояти цьому почуттю — жити в гармонії з совістю. Але в той же час він звертає увагу на те, наскільки суворі ці правила, які з них він порушує або приймає, відчуває себе дуже часто або особливо болісно винним. Занадто жорсткі правила поведінки, які заважають жити, не можуть сприяти благополуччю як особистості, так і інших.

К. Ізард виділяє одну специфічну функцію провини, яка полягає в спонуканні людини змінити або виправити ситуацію. Для вирішення внутрішнього конфлікту у людини виникає бажання попросити вибачення перед скривдженою людиною або якимось чином загладити свою провину [11]. Це ефективний спосіб усунення дискомфорту, викликаного почуттям провини, і прищеплює хороші манери, ввічливість, емпатію та співчуття, які сприяють розвитку особистості.

У «Психології емоцій» К. Ізард наводить кілька особистих прикладів людей. В одному з них він вказує, що провина, підкріплена радістю, може стати основою розвитку особистості. У цьому прикладі дівчина відчувала провину перед своїм другом. Вони посварилися і не спілкувалися майже рік. Але радість примирення зміцнила поуттям відповідальності за страждання, які він відчував

через провину друга. На цьому прикладі автор зазначає, що не тільки почуття провини, але й усі негативні емоції можуть нести адаптивну функцію.

Таким чином, почуття провини відіграє важливу роль у формуванні соціальної та особистої відповідальності. Частково очікування провини або страх провини пов'язані з бажанням і потребою відповідати нормам і правилам суспільства.

Почуття провини допомагає відчувати ситуацію, біль, образу, іншої людини, знайти правильні слова, вжити заходів, щоб допомогти «жертві», виправити власні дії чи ситуацію в цілому.

Д. Вайс виділяє 5 видів провини за умовами чи причинами її виникнення[14]:

1) Адаптивна провина – це почуття провини дорослого, яке виконує соціально адаптивну функцію і сприяє здоровому розвитку особистості.

Інші типи вважаються дезадаптивними та нераціональними:

2) Почуття провини потерпілого – цей тип провини пов'язаний з ірраціональною несвідомою вірою в те, що людина має щось хороше, чого немає ні в кого іншого. Тобто провина проти того, хто позбавлений того, що має.

3) Почуття надмірної відповідальності - надмірне почуття відповідальності та альтруїзму, пов'язані з турботою про щастя інших. З одного боку, це корисні функції провини, але вони шкідливі для людини, як і надмірна провина.

4) Провина розлуки (зрада) - розлука або розлука з коханими і близькими людьми сприймається людиною як зрада з її боку, яка може завдати їй болю і шкоди. Наприклад, провина молодій людині в розлученні з батьками, захист свого особистого простору.

5) Почуття ненависті до себе – цей тип провини складається з вкрай негативної самооцінки, що супроводжується відчуттям нікчемності. Ця провина

може виникнути внаслідок необережного і жорстокого поводження батьків і родичів [8].

І. Белік, цитуючи К. Куглера, описує статус провини та характеристики провини. Ці поняття, розроблені західними психологами, у термінології нашої країни слід розуміти відповідно як почуття провини та сумління, які розглядаються як моральна характеристика особистості. Провина, або реактивна провина, передбачає емоційну реакцію людини на порушення власних внутрішніх норм. Совісність або випереджаюча провина – це емоційне переживання, пов'язане з можливим порушенням цих норм [1, 36].

Такі представники екзистенціальної психології, як Д. Морано, Р. Мей, Д. Будженталь, І. Ялом, розрізняють об'єктивну та онтологічну провину. Якщо об'єктивна провина досить очевидна і ґрунтується на порушенні засвоєних норм і протиправних діях, то онтологічна провина складається з почуття невідповідності «реального» та «ідеального», а також невдоволення і невдоволення собою та іншими.

Дослідник вважає, що людина може почуватися винною через невідповідність «реального» та «ідеалу», коли причина цієї невідповідності залежить від неї. Але у автора виникає питання, чи може людина відчувати провину за те, що від неї не залежить і у що не можна втручатися.

Автор, навпаки, стверджує, що людина може почуватися винною, навіть якщо вона нічого не зробила [11].

1.3. Синдром вцілілого як соціально-психологічний феномен війни

Початок РФ повномасштабної війни проти України 24 лютого 2022 року став дуже травматичним досвідом для більшості українського населення. Вдома їх тероризують загроза авіаударів на території, де не ведуться бойові дії на землі, страх перед окупантами, полон, зґвалтування та тортури.

Почуття провини є одним із психологічних феноменів, який має тривалу історію дослідження, але науковий інтерес до нього залишається. Це пов'язано, перш за все, з тим, що почуття провини є частиною людського існування. Тому що формування здатності особистості відчувати провину відбувається в соціальних і професійних взаємодіях.

Важливим елементом будь-якої сучасної війни є - психологічна війна. Це вплив на почуття, емоції та думки людини. Соціальні ролі багатьох різко змінилися. У військових із цим проблем переважно немає – усе чітко, а в цивільних ідентичність під сильним ударом. Основне переживання – відчуття безсилля щодо ситуації.

Люди зляться на себе, відчують провину та сором за те, що вони не можуть щось зробити або тому, що вважають, що зробили недостатньо. Інший тип провини — це провинна потерпілого.

Синдром провини вцілілого — це соціально-психологічний феномен, який виникає у людей, які пережили або стали свідками травматичних подій (таких як війна, катастрофа, насильство або стихійні лиха) і вижили інакше, ніж інші[17,134].

Більшість людей, особливо ті, хто виїжджає в інші країни (хоча це трапляється і з тими, хто просто змінив регіон перебування всередині країни), стикаються з таким явищем, як синдром вцілілого.

Серед симптомів синдрому:

- емоційна нестабільність;
- розлади сну;
- кошмари;
- тривожність;
- збентеження;
- втрата апетиту;
- почуття безпорадності і смутку;
- відсутність життєвих сил;

- злість і агресія, спрямовані на себе;
- ризикованість, алкоголь, наркотики, які заглушають внутрішній біль;
- відсутність сенсу життя;
- одержимість («Я міг щось зробити, але не зробив», «Я вижив, вони померли, це несправедливо», «Мені краще, ніж , це неправильно», «інші люди заслуговують на більше, щоб вижити», « це я винен», «як мені з усім цим жити?»).

Багато людей, які тікають від війни та залишають свої домівки та батьківщину, можуть мати цей синдром.

Зараз це відчуває багато українців. Вони порівнюють себе з людьми в гірших обставинах або з мертвими і відчувають біль, смуток, гнів і сором.

Почуття провини, яке відчувають біженці з України, є феноменом, відомим у психології як синдром вцілілого. Це соціально-психологічний феномен, який виникає у тих, хто вижив або, в даному випадку, у тих, хто є свідком травматичних подій війни.

Цей синдром характеризується апатією, занепадом сил і навіть відразою до життя. Це призводить до думок про самогубство, самоушкодження. Існує також одержимість, ілюзія, що люди могли щось зробити, але не зробили.

Результати досліджень вчених Єрусалимської медичної школи показують, що людська психіка під час війни реагує по-різному. Від помірного, тимчасового стресу до тяжких психічних розладів, які негативно впливають на здоров'я, таких як депресія та зловживання психотропними препаратами і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Під сучасними реаліями розуміють такі екстремальні та критичні події, загрозливі ситуації, які мають потужний негативний вплив на особистість і потребують надзвичайних зусиль для подолання наслідків цього впливу, є невичерпним джерелом травматичних ситуацій.

Одним із наслідків війни для психічного здоров'я людини є посттравматичний стресовий розлад.

Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям, «синдром провини вцілілого» є симптомом ПТСР.

Основні симптоми:

1. Зміни в досвіді емоцій і переконань:

- стійкі негативні переконання про себе, інших і світ;
- непохитні спотворені переконання щодо причин і наслідків травматичних подій, які призводять до дезадаптивних емоційних переживань і поведінки;

- труднощі у переживанні емоцій, особливо позитивних, відчуття емоційної «скутості»;

- надзвичайна провина, страх, сором.

2. Повторне переживання травматичного досвіду:

- спогади про травматичну подію виникають проти волі людини і супроводжуються неприємними відчуттями та сильними фізичними реакціями (серцебиття, пітливість тощо) [17, 134];

- мимовільно повторювані спогади (інтрузії), пов'язані з травматичною подією, флешбеки (небажані спогади, які є настільки сильними та яскравими, що людина ніби втрачає контакт з реальністю та ніби «переноситься» у травмований стан);

- порушення сну, кошмари (сни, пов'язані з пережитою подією).

Саме сприйняття стресових ситуацій деякі дослідники вважають найважливішим психологічним стресором, першопричиною всіх подальших наслідків.

Ступінь дії стресу залежить від ставлення суб'єкта до стресора, його суб'єктивної значущості та суб'єктивної ймовірності. Як зазначали С. Ауербах і С. Гремлінг, «Оцінка стресової ситуації залежить від того, що цей стресор означає для нас і як ми його оцінюємо» [12, 28].

На думку вчених, причиною стресу є когнітивна інтерпретація людиною ситуації. Таким чином, прояв стресу, особливо його несприятливих проявів, більшою мірою залежить від сприйняття людиною самого себе, особистої відповідальності за інших, особистої відповідальності за те, що відбувається в екстремальних умовах, а також від психологічного сприйняття того чи іншого характеру.

Нереалістичні думки про реальність і переконання також можуть бути причиною стресу. Багато людей відчувають сильний стрес, коли об'єктивні життєві події відрізняються від їх суб'єктивного сприйняття. Нереалістичні очікування можуть призвести до емоційних і поведінкових крайнощів, які приносять додатковий стрес [17, 134].

Невпевненість у собі також є одним із найбільших факторів стресу. Певні типи поведінки можуть перешкоджати виконанню особистих бажань, що може призвести до внутрішнього конфлікту, який може викликати стрес. Вчені виділяють чотири типові ситуації, пов'язані з небажаною поведінкою:

1. невміння правильно відповісти;
2. нездатність захистити свої права;
3. нездатність відмовити іншим;
4. неможливість отримати бажане/належне.

Вивчаючи психологічні детермінанти стресу, особливу увагу слід приділяти таким факторам стресу, як високий рівень тривожності.

К. Спілберг визначає тривогу як суб'єктивне відчуття напруги, що супроводжується негативними думками та неспокоєм [20].

На противагу йому Дж. Грінберг описав тривогу як ірраціональний страх, що проявляється фізичним збудженням, що супроводжується бажанням уникнути чогось або когось [20].

Вчений зазначив, що тривога, яка не заважає повсякденному життю, є нормальною. Людська раса завдячує їй виживанням протягом багатьох століть.

Характерною ознакою високої тривожності, яка призводить до виражених стресових станів, є просто ірраціональний страх. Відповідно до позиції В. Файвишевського, тривожність характеру розглядається як результат депривації негативної мотиваційної системи, тобто задоволення суперечливих потреб у негативних емоціях.

Отже, події, які можуть спричинити психологічну травму, — це події, свідком яких стає людина або які сприймає як загрозу своєму життю чи життю близьких. Це воєнні події, різного роду кримінальні дії (згвалтування, тортури, пограбування), стихійні лиха, особливі хвороби, раптова втрата близьких, аварії на дорогах.

У психологічній літературі почуття провини можна розділити на конструктивне (коли людина вчинила щось не так і страждає від почуття провини) і невротичне (формується через спотворене сприйняття ситуації). Якщо в основі провини лежить реальне заподіяння комусь шкоди - потрібно змінитися, максимально виправити ситуацію і зробити висновки, щоб такого не повторилося.

Провина потерпілого є неадекватною провинною і не має реальних підстав. Це нав'язане почуття провини, яке заважає нам прийняти правильні рішення, відволікає нас від гідного проходження та відпускає травматичну ситуацію. Людина, яка страждає від почуття провини за те, що вижила, може втратити можливості в житті, ізолювати себе від інших і «покарати» себе. Іншими словами, ініціювати режим самознищення.

Таким чином, почуття відповідальності, що виникає через переживання провини, сприяє дорослішанню особистості та її психологічної спроможності.

Акцентуючи увагу на різних видах провини, автори розглядають цю емоцію з різних ракурсів. З одного боку, в ній містяться дискусії про поняття провини, її передумови та сутність, а з іншого боку, показано погляди, що відображають різні аспекти провини, а також за яких умов вона може виникнути.

Багато людей, які тікають від війни та залишають свої домівки та батьківщину, можуть мати цей синдром.

Зараз це відчуває багато українців. Вони порівнюють себе з людьми в гірших обставинах або з мертвими і відчувають біль, смуток, гнів і сором.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СИНДРОМУ ВЦІЛІЛОГО В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

2.1. Характеристика вибірки, методів та методик дослідження почуття провини осіб, що вижили в умовах війни

Синдром провини вцілілого в поєднанні з апатією, тривогою щодо пошуку місця в новому світі, невизначеністю та втомою можуть призвести до почуття безпорадності, незахищеності та важкого відчуття нікчемності.

Відчуття провини вцілілого сьогодні відчуває більшість людей, українці, які виїхали за кордон, відчуваються винними перед тими, хто залишився в країні. Вони - перед співгромадянами, які залишилися в містах, де ведуться найактивніші бойові дії, і перед жителями міста - перед солдатами, які воюють на фронті.

Відчуття безкорисності – характерне переживання для воєнного часу. Воно неприємне, але може підштовхнути до конструктивних дій.

У першому розділі роботи був проведений теоретичний аналіз психологічної літератури на тему дослідження. Наступним кроком було виявлення взаємозв'язку переживання синдрому провини вцілілого та рівня стресу, шкали тривоги, депресії та ПТСР, а також порівняння отриманих результатів.

У дослідженні брали участь 50 осіб, вік досліджуваних 19-29 роки. Дослідження проходило онлайн.

Емпіричне дослідження поділене на два етапи:

1. Перший етап - передбачав дослідження : рівня тривоги, депресії та наявності ПТСР та їх взаємозв'язок з наявним почуття провини та сорому.
2. Другий етап - на меті дослідження зв'язок впливу стресу на формування типу темпераменту та характеру.

Методики, що використовувались в ході дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Методики емпіричного дослідження

I ЕТАП.	II ЕТАП.
1. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (Додаток А)	1. Тест на стрес. (розроблено Джерсайлд) (Додаток В)
2. Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней) (Додаток Б)	2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге (Додаток Г)

Процедура проведення дослідження:

Більшість досліджень проводилася на молодих людях. Всі респонденти без проблем і швидко зрозуміли поставлене перед ними завдання. Обробку результатів проводили одразу після тестування.

Короткочасні шкали тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу призначені для початкового скринінгу перелічених симптомів у людей, які пережили різні типи травм.

Анкета для дослідження посттравматичного стресового розладу. У цьому методі результат вважається «позитивним», якщо респондент відповідає «так» на три або більше із запропонованих варіантів запитання. Навіть наявність у ньому трьох позитивних відповідей не обов'язково вказує на те, що суб'єкт має посттравматичний стресовий розлад, але характеризується специфічними симптомами чи проблемами, пов'язаними з травмою, і, отже, більш детальний аналіз та більш глибока психодіагностика респондента.

2.2. Аналіз результатів психологічних станів переживання почуття провини осіб із синдромом вцілілого

Перший етап. Під час обстеження (табл. 2.2.) шляхом швидкого опитування з його використанням виявилось, що 65% не мають симптомів, 27,5% відповідей можуть вказувати на можливу наявність підпорогових симптомів ПТСР, 5% потребують більш детального дослідження, і 2,5% з більшою ймовірністю мають посттравматичний стресовий розлад.

Таблиця 2.2.

Результати опитувальника скринінгу ПТСР

Позитивні відповіді	
До 2	65%
2	27,5%
4	5%
6	2,5%

Крім того, коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (табл 2.3.) була використана для швидкого опитування, із загальної кількості суб'єктів 37,5% мають існуючі розлади, а 62,5% не мають розладів.

Таблиця 2.3.

Шкала тривоги, депресії та ПТСР

Нема порушень	Є порушення
62,5%	37,5%

Виходячи з результатів двох методів, можна припустити, що лише одна людина у віці за двадцять років має ПТСР.

Інтерпретація шкали оцінки впливу травматичної події.

За шкалою оцінки впливу травмуючої події виділяють високі рівні «вторгнення», «уникнення» та «фізіологічне збудження» зафіксовано у 24-32% досліджуваних (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Діагностичні результати за Шкалою оцінки впливу травматичної події

Показник	Рівень	Бали	Кількість
Вторгнення	Низький	0-4	0%
	Середній	5-8	100%
	Підвищени й	9-12	0%
	Високий	13 і більше	0%
Уникнення	Низький	0-4	0
	Середній	5-8	87.5%
	Підвищений	9-12	12.5%
	Високий	13 і більше	0
Фізіологічне збудження	Низький	0-4	5.5%
	Середній	5-8	92.5%
	Підвищений	9-12	2%
	Високий	13 і більше	0

За шкалою вторгнення 100% мають середній рівень.

За шкалою уникнення 87.5% середній та 12.5% підвищений.

За шкалою фізіологічне збудження низький 5.5%, середній 92.5%, 2% підвищений.

Таблиця 2.5.

Порівняння середніх значень за показниками самовідносини та переживання почуття провини

Показник	Середнє	Відхилення від середнього значення
Вина	52,19	9,357
Сором	27,52	8,704
Екстернальність	29,95	9,276

продовження таблиці 2.5.

Відстороненість	25,19	5,240
Бета-гордість	14,80	2,891
Альфа-гордість	12,52	3,473
PGI	6,47	1,988
Самоповага	74,66	19,678
аутосимпатії	43,19	23,387
Очікуване відношення від інших	64,52	19,979
Самоінтереси	38,85	27,590
Самовпевненість	49,85	22,869
Ставлення інших	36,57	14,438

У таблиці 2.5. наведені підвищені показники за винною шкалою.

Високий бал за цією шкалою свідчить про стан дискомфорту як емоційну реакцію людини на порушення нею інтерналізованих моральних норм, негативну оцінку своєї поведінки, що супроводжується напругою, докорами сумління та докорами сумління, а також спонукає людину до спокутування чи виправити те, що він зробив.

Такі показники можливі через те, що в реаліях війни цивільні особи не завжди можуть надати допомогу, через що відчувають почуття провини та сорому перед людьми.

Також підвищені показники спостерігаються за шкалою самооцінки, яка означає здатність української молоді поєднувати віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати своє життя та бути самотнім.

Такі показники спостерігаються через те, що вони є одними з центральних факторів активності.

Знижені показники виявлені за альфа-шкалою гордості та шкалою ставлення оточуючих, що свідчить про схильність у типових ситуаціях провини та сорому переживати почуття самооцінки, самоповаги, задоволеності собою та власних дії та очікування негативного ставлення до оточення.

Швидше за все, такі дані виникли у зв'язку з високими показниками за шкалою самооцінки, а також тим, що з боку суспільства часто лунає багато осуду та негативних оцінок щодо бездіяльності в умовах військового стану.

Таблиця 2.6.

Порівняння середніх значень опитувальника ситуацій, притаманних переживання почуття провини

Показник	Середнє	Відхилення від середнього значення
Виявився некомпетентним у поставленій задачі, але усвідомлено приховав це і не попросив допомоги	6,09	2,755
Нехтуваннями правилами та обов'язками громадянина	7,76	2,047
Не надав допомогу людині, яка потребує її	8,66	1,494
Свідомо підставив будь-кого	9,33	1,527
Не надав допомогу людям, що потребують, чи знаходяться в зоні бойові дій	6,19	3,026
Не сумлінно поставився до прохання чи важливого завдання	8,00	1,974

продовження таблиці 2.6.

Не надав належної допомоги	8,95	1,203
Намисно приховав важливу інформацію	8,19	1,661
Не встиг виконати справу у строк	7,85	1,768
Немає відчуття скорботи	5,66	3,005

За даними таблиці 2.6. можна зробити висновок, що найбільше почуття провини виникає у ситуації, коли вони не надали допомоги, тим хто потребує, а найменше – за відсутності відчуття скорботи, а це означає, що люди віддають основну роль оцінці своїх дій іншим, вони можуть відчувати провину від осуду суспільства, знайомих людей.

Також провели кореляційний аналіз усієї області даних, який виявив зв'язок між деперсоналізацією та відчуженістю ($r=0,421$, $p=0,058$). Ці характеристики в сукупності свідчать про те, що в деяких випадках характерне зниження тактильних відчуттів і нюху, в деяких випадках можливе відчуття уповільнення часу і подій, слабшають або зовсім зникають емоції, знижується сприйняття кольорів.

Варто також зазначити, що в цьому контексті ці характеристики не описуються як відхилення та зустрічаються у невеликій кількості людей, тому можна зробити висновок, що деперсоналізація та елімінація скоріше пов'язані із захистом нервової системи проти тривалості надзвичайної ситуації або ситуацій, які вимагають швидкого рішення або дії без урахування емоцій і мають тимчасовий характер.

Усе це свідчить про те, що респонденти, особливо молодого віку схильні обмежувати свої можливості та відповідальність перед іншими, їм властива відмова від відповідальності та перекладання її на інших, у ситуаціях провини вони частіше звинувачують інших, ніж себе. Їм властива впевненість у собі, самостійний вибір методів своєї діяльності, і навіть якщо вони виявляються неефективними, молодь не відчувають себе винними: скоріше звинувачують зовнішні умови або інших людей.

Швидше за все, такі показники виникають через те, що іноді покладаються надмірні навантаження та відповідальність на молодих людей, і якщо їм доведеться переживати травмуючу ситуацію, це може призвести до серйозних емоційних травм.

Другий етап. На другому етапі емпіричної роботи досліджувалися основні причини стресу в сучасних реаліях війни, виявили, у чому проявляється стрес, визначили основні прийоми зняття стресу.

Вибір даної методики, зумовлений молодим віком досліджувальних осіб від 19 до 29.

Суть цієї методики у тому, що пропонувалося відповісти на 7 питань різного змісту. У 1, 3 та 5 питаннях даного тесту потрібно оцінити свої відповіді за 10-бальною шкалою, де 1 бал - мінімум, 10 балів максимум. На 2, 4 і 6 питання припускали вибір відповіді. Питання 7 – відкрите, респонденти вписували свої варіанти відповіді на це питання [6].

Отримані результати проведеного дослідження можна викласти у вигляді таблиці:

Таблиця 2.7.

Результати дослідження причин стресу

№	Причина стресу	Результати, max = 10 б.
1	Велике психологічне навантаження військового стану	5,4
2	Страх перед майбутнім	4,9
3	Небажання вчиться чи розчарування в життєвих обставинах	4,7
4	Незрозумілість як жити далі	4,7
5	Невміння правильно розпорядитися обмеженими фінансами	4,5
6	Суворі реалії, багато негативу	4,3
7	Втрата близьких, знайомих	4,1
8	Нерегулярне харчування	4,1
9	Невміння правильно організувати свій режим дня	4,1

продовження таблиці 2.7.

10	Зміна проживання	3,6
11	Зайве серйозне ставлення до політичних дискусій	3,2
13	Життя далеко від батьків	2,3
14	Конфлікти	1,9
15	Проблеми проживання за кордоном	1,5

Отже, основними причинами стресу серед осіб є велике психологічне навантаження від військового стану та страху перед майбутнім. Найменше осіб турбує проблема спільного проживання за кордоном, конфліктів.

Середній рівень тривожності та хвилювання – 8,3 бала за 10-бальною системою. Респонденти хвилюються більше, ніж зазвичай, можливо, це пов'язано з однією з популярних причин стресу «страхом перед майбутнім».

Рівень постійного стресу в умовах військового стану останні 3 місяці можна викласти наступним чином:

- значно зменшився (26,7%);
- незначно зменшився (33,3%);
- не змінився (6,7%);
- незначно зріс (13,3%);
- значно збільшився (20%).

Дослідження особливостей прояву стресу осіб представлено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Прояв стресу

№	Прояв стресу	Результати, max = 10 б.
1	Поспіх, відчуття постійної нестачі часу	4,9
2	Підвищена відволікання, погана концентрація уваги	4,7
3	Поганий настрій, депресія	4,7

продовження таблиці 2.8.

4	Поганий сон	4,4
5	Неможливість позбутися сторонніх думок	4,2
6	Низька працездатність, підвищена стомлюваність	4,2
7	Дратівливість, уразливість	4,1
8	Страх, тривога	4,1
9	Відчуття безпорадності, неможливості впоратися з проблемами	3,9
10	Головні болі	3,9
11	Втрата впевненості, зниження самооцінки	3,4
12	Порушення соціальних контактів, проблеми у спілкуванні	2,5
13	Прискорене серцебиття, біль у серці	2,3
14	Проблеми із шлунково-кишковим трактом	1,6
15	Ускладнене дихання	1,5
16	Напруга або тремтіння м'язів	1,2

Стрес у досліджуваної групи осіб виявляється переважно на психологічному рівні, що впливає на працездатність осіб, поганий сон, дефіцит часу.

Показники біологічних ознак стресу у більшості осіб низькі. Можна зробити висновок про добрий стан здоров'я осіб цієї групи.

Ознаки стресу у осіб представлені у таблиці:

Таблиця 2.9.

Ознаки стресу	Відсотки
Прискорене серцебиття	86,7%
Головні чи інші болі	73,4%
Утруднене дихання	53,4%
Сухість у роті	40%
Інше: порушення сну, біль у животі	60%

З біологічних ознак прояву стресу найвищі показники пов'язані з прискореним серцебиттям та різними болями.

Результати вивчення основних прийомів зняття стресу представлені у таблиці:

Таблиця 2.10.

Спосіб зняття стресу

Спосіб зняття стресу	Вибір досліджувальних в %
Сон	100%
Спілкування з друзями чи коханою людиною	80%
Прогулянки на свіжому повітрі	80%
Смачна їжа	73,4%
Перерва у роботі чи навчанні	60%
Підтримка батьків	53,4%
Фізична активність	46,7%
ТБ	26,7%
Романтика	26,7%
Хобі	20%
Цигарки	6,7%
Алкоголь	6,7%
Наркотики	-
Інше: танці, прийняття душу, зміна діяльності, самонавіювання	15%

Основним способом зняття стресу є сон (користуються 100% респондентів). Для більшості опитаних осіб (80%) це спілкування з друзями та (або) прогулянки на свіжому повітрі. Це також ефективний спосіб зняття стресу.

Більше половини респондентів шукають підтримки у рідних та близьких

людей. Майже половина опитаних осіб знімає стрес фізичною активністю, що є позитивним для людини в даній ситуації. Добре, що в досліджуваній групі алкоголь і сигарети практично не вживаються як засіб зняття стресу.

Друга методика. Даний тест дозволяє людині оцінити рівень своєї стресостійкості (він може бути відмінний, хороший, задовільний, поганий або дуже поганий).

Методика містить 10 питань. При виконанні тесту респондентами було необхідно вибрати одну відповідну відповідь зі стандартних варіантів (ніколи, майже ніколи, іноді, часто, часто).

Отримані результати проведеного дослідження можна описати у вигляді таблиці:

Таблиця 2.11.

Самооцінка стресостійкості

№	Результати, max = 40 б.	Оцінка
1	12	Добре
2	27	Погано
3	13	Добре
4	21	Задовільно
5	14	Добре
6	21	Задовільно
7	11	Добре
8	17	Задовільно
9	13	Добре
10	15	Задовільно
11	17	Погано
12	16	Погано
13	18	Задовільно

продовження таблиці 2.11.

14	16	Задовільно
15	18	Задовільно
16	17	Задовільно
17	13	Добре
18	15	Задовільно
19	17	Погано
20	16	Задовільно
21	18	Погано
22	16	Погано
23	18	Задовільно
24	17	Задовільно
25	13	Добре
26	15	Задовільно
27	27	Погано
28	13	Добре
29	21	Задовільно
30	14	Добре
31	21	Задовільно
32	11	Добре
33	17	Задовільно
34	13	Добре
35	27	Погано
36	13	Добре
37	21	Задовільно
38	16	Задовільно
39	18	Задовільно
40	17	Задовільно
41	13	Добре

продовження таблиці 2.11.

42	15	Задовільно
43	17	Задовільно
44	16	Задовільно
45	18	Погано
46	16	Погано
47	18	Задовільно
48	17	Погано
49	13	Добре
50	15	Задовільно

Таким чином, середній показник 16,6 - задовільно.

За даними цієї таблиці видно, що оцінку «добре» мають 33,4% осіб, «задовільно» — 40%, «погано» — 26,6%. Також при проведенні тесту, що визначає рівень самооцінки стресостійкості, середній показник стресостійкості склав 16,6 з 40 можливих балів, що відповідає задовільній оцінці самооцінки індексу стресостійкості, що означає адекватність сприйняття своєї стресостійкості та рівня стресостійкості.

Проте важливо розуміти, що почуття провини, як моральний регулятор, має бути в сучасних реаліях оскільки особи, позбавлені цього почуття, неспроможні правомірно надавати допомогу громадянам.

У ході проведених досліджень було виявлено, що згідно з опитувальником скринінгу ПТСР та шкали тривоги, депресії та ПТСР, ймовірно від 12.5% до 27.5% з великою часткою ймовірності можуть мати ПТСР, або наявну симптоматику, яка схожа на посттравматичний стресовий розлад.

Одна людина все ж має розлад, але враховуючи також результати опитувальника шкали достовірності, то можлива ймовірність похибки в результатах становить 5%, при тому що 42.5% властива була наявність соціальної бажаності, а саме при можливості виставляти себе виключно з хорошого боку, показники стресостійкості допомогли виявити в якій кількості

людей недостатній рівень для адаптації до стресу, а саме 17.5% мають ймовірність при травматизації, не тільки отримати гострий стресовий розлад, але й розвинути його до рівня ПТСР.

Діагностичні критерії щодо оцінки впливу травматичної події, за показниками вторгнення, уникнення та фізіологічного збудження, не перевищують середній рівень у всіх досліджуваних.

Таким чином, було виявлено, що почуття провини є однією з важливих складових ПТСР.

Надмірне почуття провини негативно позначається на психологічному стані людини та їхньому житті в цілому, тому важливо дотримуватися рівня вини та роботи з з людьми, які мають високі показники за цим критерієм.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ СИНДРОМУ ВЦІЛІЛОГО

3.1. Методологічні основи психологічної корекції почуття провини у осіб із синдромом вцілілого

Враховуючи результати психодіагностичного дослідження сучасної молоді в умовах військового стану з вираженим синдромом вцілілого, було розроблено програму психокорекційних заходів, в результаті яких переживання стають усвідомленими і вербалізованими, конструктивно набувається досвіду, виробляється алгоритм вирішення проблеми винності, підвищується емоційна стійкість і адаптивність.

Результат психокорекції залежить не лише від консультативного процесу, а й від соціальних впливів, які відчуває молода людина поза взаємодії з психологом. У результаті консультування завжди слід враховувати той соціально-психологічний контекст, у якому живе молода людина. Тому в основі підходу є переконання, що не може існувати єдиного правильного підходу до кожного.

Основна ідея, яка лежить в основі запропонованого підходу, полягає в тому, що кожна людина діє як єдине ціле в певному соціальному та психологічному контексті, а також як активна істота з цілеспрямованою поведінкою в постійній взаємодії зі своїм фізичним та соціальним оточенням.

Проблемно-орієнтоване консультування насамперед спрямоване на розвиток у сучасного індивіда здатності вирішувати свої проблеми. Це дозволить йому стати самому собі консультантом в результаті консультативної взаємодії. Визнання того факту, що кожен здатний вирішити свої проблеми, тягне за собою певні наслідки.

Вірно, на наш погляд, буде говорити про зміну способу життя людини в умовах військового стану з урахуванням усіх її індивідуальних особливостей.

Проблемно-орієнтоване психологічне консультування характеризується такими основними ознаками:

- зосередженість на реальній проблемі переживання провини;
- особистісна орієнтація;
- різноманітність методів;
- структурність.

Зосередженість на проблемі почуття провини передбачає визначення психологом спільно з людиною проблеми та реальної можливості її вирішення в обмежений час.

Переживаючи стан провини як проблему, особистість розуміє надмірні вимоги до адаптаційних можливостей. Таке перевантаження може бути наслідком недостатніх психічних ресурсів через те, що людина пред'являє високі вимоги до умов його життя в сьогоденні, вимогам професійної діяльності, взаємодії тощо. Проблеми можуть призвести до розвитку дисфункцій сприйняття, мислення, емоцій або поведінки.

Наявність проблеми переживання стану провини обмежує можливості адекватної адаптації людини до умов реального життя, звужує вільний простір, в якому будується його життя, і не дає побачити ресурси для вирішення проблеми.

Таким чином, можна сказати про багатовимірне явище, яке містить як поточні умови, які створюють проблему та сприяють її підтримці та її наслідкам, так і фон, який служить життєвою історією людини та її функціональним значенням для міжособистісних стосунків.

Використання індуктивного методу означає, що під час спільної роботи акцент робиться на надання учасникам процесу можливості розібратися з конкретною проблемою.

Для досягнення поставленої мети за обмежений час (1 - 5 сеансів) процес консультування необхідно структурувати та розділити на етапи.

Було запропоновано виділити такі етапи запропонованої програми:

1. Створення довірчих відносин між людиною і психологом.
2. Презентація людиною проблеми, включаючи його «суб'єктивну картину труднощів», «відчуття провини».
3. Аналіз проблеми з урахуванням її функціональної значущості, поточних умов і історії життя людини.
4. Визначення проблеми, вибір мети та планування процесу психокорекції.
5. Вирішення проблеми та використання результатів, які має людина у своєму реальному житті в умовах військового стану.

Враховуючи короткочасність процесу консультування, необхідно, з одного боку, мати в своєму розпорядженні достатньо часу для створення міцних і конструктивних стосунків, а з іншого – спокійно вести спільну роботу, незважаючи на обмежений час. Ця вимога стає особливо важливою при роботі з людиною, у якої мало розвинених можливостей висловити те, що з ними відбувається, самоаналізу і рефлексії.

Досвід показує, що коли обидва учасники процесу консультування знають терміни його завершення, це створює певну динаміку в процесі, змушує зосередитися на базовому.

Основним «інструментом» проблемно-орієнтованого консультування є діалог. Тривалість зустрічі (сеансу) може варіюватися від 50 хвилин до 2,5 годин в залежності від потреб людини та можливостей психолога.

Частота зустрічей також може бути різною. Як правило, сесії проводяться один раз на тиждень.

Для досягнення поставлених цілей потрібно використовувати спеціальні інструменти.

Наступні зразки спілкування або «інструменти» показують можливості, доступні психологу-консультанту для активації певної поведінки людиною.

Приклад 1: «Чи можете ви сказати мені, які емоції Ви відчули?»

«Переживати емоції» — вислів, у якому головне — звернення до емоцій. При цьому психолог вимагає такого прояву емоцій, який у підсумку може призвести до катарсису. «Емоційне розуміння» не прагне аналізувати емоції.

Приклад 2: «Дайте проявити свої почуття. Ви помічаєте, як Вам стає легше, коли ви можете повністю пережити це розчарування?»

«Навчання», «розвиток», «зміна» — це сприяння бажаній або запобігання небажаних поведінці за допомогою моделей, тверджень, припущень, пояснень або навчальних тверджень.

Приклад 3: «Уявіть, як Ви можете відповісти зараз. Що Ви думаєте про це?»

«Конфронтація» - це вплив, спрямований на те, щоб людина зробила свою минулу або теперішню поведінку або поведінку, якої уникає, зрозумілою собі або поставити під сумнів доречність такої поведінки.

Приклад 4: «Коли ви говорите про провину, Ви виглядаєте засмученим. Саме це завжди Вас видає».

«Візьміть відповідальність і розподіліть відповідальність» - це вплив, метою якого є заохочення молодої людини прийняти відповідальність або частину відповідальності за інших і за себе. На відміну від «активації», тут мова йде про поведінку, яка відповідає нормативним вимогам.

Емоційні переживання, які можна викликати за допомогою описаних технік, вимагають часу для фізичної, емоційної та когнітивної інтеграції. Після отриманих відчуттів необхідно заспокоїтися і когнітивно опрацювати виявлений зв'язок; це відбувається на наступному етапі:

Етап інтеграції. Тут необхідно разом ще раз повернутися до досвіду, встановити його зв'язок з іншими, вже опрацьованими аспектами, дослідити його значення в контексті цієї проблеми.

Оцінюючи результати проблемно-орієнтованого консультування або обґрунтовуючи необхідність його проведення, буває важко відповісти на

запитання: «Чи досягнуто поставленої мети?» Коментувати цю тему можуть три сторони: молода людина, психолог і представник оточення.

Грунтовне обговорення успіхів, досягнутих під час консультування, стану та задоволення, яке відчувається людиною, дозволяє отримати найбільш достовірну відповідь на поставлене питання. Якщо особистість хоче припинити консультування, а психолог не вважає його рішення своєчасним, важливо враховувати мотивацію. Виникає питання: “Людина, бажаючи припинити спілкування з психологом, прагне чогось уникнути?”

Рекомендація - через три місяці після завершення процесу консультацій обговорити його результати, і це має бути узгоджено під час завершення процесу. Протягом цих трьох місяців, коли консультування як таке не відбувається, часто відбуваються такі зміни в поведінці, яких не вдалося досягти під час взаємодії. Під час такого відстроченого обговорення легше правильно оцінити вплив консультування.

3.2. Програма корекції психоемоційних станів у осіб з синдромом вцілілого

Робота з почуттям провини базується на розумінні його структури та відпрацюванні механізму його виникнення.

Визнання провини полягає в усвідомленні трьох груп дій, що здійснюються нашим мисленням, і контролю ними:

- 1) побудова моделі очікування;
- 2) уявлення про свою поведінку і ситуацію тут і зараз;
- 3) акт узгодження з цією моделлю.

Усвідомлення цієї структури, яка викликає почуття провини, запобігає його появі та послаблює потік.

Далі - робота над самоприйняттям і підвищенням самооцінки.

Роль психолога полягає в тому, щоб допомогти людині в процесі

здійснення цих втручань.

Зміст програми психокорекції синдрому вцілілого та основних симптомів:

1. Кризова інтервенція.

Почуття провини супроводжується відчуттям власної неправоти, жалем про скоєне, самоосудом і каяттям. Воно має здатність включати психічні процеси таким чином, що починається генералізований процес самоосуду, різко падає самооцінка, починає розпадатися «Я-образ», тобто система уявлень про себе. Все це супроводжується специфічним переживанням, яке стосується того, наскільки уражена особистість як унікальне людське «Я».

1 етап. Словесне вираження переживань.

У процесі мовлення знижується негативна напруга, невиразні почуття і відчуття переводяться в словесну структуровану форму, з'являється ясність і більш чітке розуміння того, що відбувається.

Завдання психолога на цьому етапі:

- Допомогти зрозуміти почуття.
- Зробити їхнє вираження безпечним для особистості.
- Обговорення почуттів людини без засудження, прийняття та турботи.
- Допомогти визначити джерело цих почуттів.

Одним із показників, що свідчать про включення механізму мінімізації експресії, є вживання слів «цей», «ці», «цей» замість «я» і «ти». Займенник «воно» виступає своєрідним регулятором, який пом'якшує, а часом і повністю усуває здатність до самоідентифікації та ідентифікації.

Сполучник «але» часто є маркером мінімізації, спроби усунути із ситуації. Це наводить на думку про якийсь внутрішній конфлікт, протиставлення деяких аспектів досвіду, які ця пара намагається збалансувати у висловлюванні взаємною недооцінкою цих аспектів.

Наприклад: «Я хотів би це зробити, але ...», «Я б говорив про свої почуття, але ...» і т.д. Щоб молода людина відчула і усвідомила подвійність своєї ситуації, психолог може вдатися до посилення одного з полюсів цього висловлювання, активізації висловлювання, наприклад, повторення лише однієї з частин висловлювання.

Щоб полегшити усвідомлення і ще більше виразити свої переживання, можна виконати вправу «Обличчя». Для його виконання молода людина повинна прийняти зручне положення, голова ні на що не спиратися. Потім він повинен закрити очі і поступово почати відчувати своє обличчя як би зсередини, відзначаючи, що з ним відбувається. Якщо є якийсь напруження, його необхідно посилити, навіть якщо людина відчуває дискомфорт і перетворюється в гримасу. Виконуючи цю вправу, потрібно звернути особливу увагу на те, яка частина тіла напружується, які думки, образи та спогади спадають на думку[17,134].

Особливо слід звернути увагу на викликані емоції, оскільки вираз обличчя часто асоціюється з конкретною емоцією. Якщо воно чітке і усвідомлене, то необхідно додатково визначити, чи виявиться у фокусі усвідомлення конкретний об'єкт (людина, предмет, ситуація). Виконуючи цю вправу, важливо зберегти це відчуття якомога довше, не шукаючи причину його появи, не ставлячи собі питань. Нехай відчуття тривають якомога довше. Після виконання вправи корисно записати почуття або поговорити про них.

Також можна використовувати інверсний підхід, тобто перевернути вектор усвідомлення уваги. Ілюстрацією інверсії може бути вправа «Поза», коли людину просять змінити позу, пов'язану з певною емоцією, на позу, що дозволяє пережити протилежну емоцію.

У груповій психокорекції такі вправи використовуються для роботи з емоціями та ситуаціями, вираження ситуацій, розвитку невербальної експресії:

Вправа 1. Зосередьтеся на своєму емоційному стані прямо зараз. Спробуйте самі їх визначити. Знайдіть партнера (у ролі партнера може

виступити психолог). Висловлюйте почуття партнеру за допомогою мови тіла. Працюйте з м'язами обличчя, руками, ногами, використовуйте партнера, щоб передати свої почуття. Партнер уважно «прислухається» до ваших почуттів, а потім показує, як він їх зрозумів. Ви визначаєте, наскільки добре ви розумієте. Потім поміняйтеся ролями.

Наступний крок: згадайте свою ситуацію сьогодні вранці. Розкажіть про нього іншій людині. Згадай, що було вчора - розкажи. Уявіть, що ви хочете відчувати завтра, під час розмови з керівництвом, під час телефонного діалогу з другом, з незнайомою людиною, з батьками і поділіться своїми почуттями з партнером. Ви можете спочатку уявити, як ви зазвичай це робите і говорите про це, а потім уявити, як би ви хотіли, щоб це сталося. Обов'язково поділіться нею з кимось, хто вам подобається, і переконайтеся, що ви все зробили правильно.

Інструкція. Досліджуйте простір. Визначте, яка його частина вам комфортна. Визначте, які рухи зручні. Ігноруйте інших, вважайте їх частиною зовнішнього середовища. Кожен працює зі своїми відчуттями. Визначте дискомфорт у своєму тілі. Звертайте увагу на все, що з вами відбувається. Зверніть увагу на те, як і за яких обставин змінюються ваші почуття. Якщо змін немає, спробуйте зрозуміти, що заважає вам слідувати своїм відчуттям або позбутися від дискомфорту в тілі. Назвіть цю перешкоду самі. Збережіть її, щоб більше працювати з нею. І робіть це щоразу, коли виникають перешкоди.

Позначте поріг будь-яким символом. Знайдіть партнера, з яким ви можете розділити свої труднощі. Поясніть йому свої почуття. Переконайтеся, що ви все правильно зрозуміли. Пропонуйте йому вирішення проблем і вирішуйте свої проблеми разом з ним, щоб усунути перешкоди для досягнення комфортного стану. Можливо, це будуть рішення, які підійдуть вам обом. Усунувши бар'єри внутрішнього дискомфорту, починайте існувати в просторі так, як вам заманеться. Намагайтеся пересуватися з необхідною швидкістю. Можливо, це буде швидко, можливо, повільно. Рухайтеся так, як відчуваєте.

Таким чином, якщо поріг не подоланий, обов'язково працювати при наявності перешкоди, концентрація уваги на умови її зникнення, якщо вона трапиться.

Для вирішення проблем можуть бути обрані інші індивідуальні та групові вправи, психотехніки. Головне з їх допомогою досягти мети цього етапу.

Етап 2. Аналіз ситуації, що сприяє виникненню почуття провини вцілілого.

Для того щоб відчувати провину і випробувати бажання спокутувати себе, необхідно знову і знову повертатися до ситуації, в якій виникла провинна. Часто молода людина, який відчуває якесь почуття або емоцію, взагалі не усвідомлює цього, за винятком того, що це втручається в його життя.

Щоб не потрапити в цей процес, як і будь-яке інше почуття, корисно запропонувати зосередитися на своїх відчуттях, щоб зрозуміти:

- як саме він відчуває провинну;
- в якій частині тіла локалізовано це відчуття;
- на який образ це схоже;
- як це змінюється.

Коли людина зосереджується на своїх почуттях, вона практично досягає відсторонення від дискомфортного відчуття, тобто ніби усувається від почуття провини і спостерігає за ним з боку. Це значно послаблює негативну напругу.

Людина отримує досвід відриву негативного відчуття від емоційного сприйняття, оскільки в процесі такого дослідження він зосереджений на мисленні.

При асоційованому сприйнятті людина бере участь у ситуації, переживає її зсередини. Дисоційоване сприйняття - оцінює те, що відбувається в ситуації, як сторонній спостерігач.

У першому випадку (асоціації) людині, крім іншого, доступні внутрішні (напруга м'язів, напруга в грудній клітці), тактильні та метавідчуття (хвилювання, гнів, роздратування, щастя).

У другому випадку (дисоціація) - тільки на цільові відчуття, але ці відчуття дають оцінку "поведінки в ситуації": подобається - не подобається, добре - погано, дратує, збуджує і т.д. Дисоціація дозволяє «відключитися» від ситуації, оцінити її відносно спокійно. Асоціація дозволяє «бути в ситуації». У більшості випадків дисоціація від неприємних ситуацій дозволяє різко знизити інтенсивність переживань.

Вправа «Переоцінка ситуації».

Інструкція. Згадайте ситуацію зі свого минулого, яку ви цінуєте емоційно, але в той же час не є такою важливою. Перегляньте все це ще кілька разів з різних точок зору. Якщо досвід занадто сильний, спочатку встановіть для себе кінестетичний якір сильного ресурсу та утримуйте його під час перегляду. Оцініть, як змінюється ваша емоційна оцінка ситуації при різних способах сприйняття.

Не менше 5 ситуацій.

Вправа «Розповідь про себе».

Інструкція. Згадайте якусь ситуацію з вашого минулого з вашою участю і розкажіть про неї в 3-ій особі однини.

Не менше 5 ситуацій.

Вправа «Аудіальна дисоціація».

Інструкція. Згадайте якусь нейтральну ситуацію з вашого минулого, в якій ви щось говорите. Потренуйтеся не тільки бачити себе «з боку», а й чути себе «з боку».

Не менше 3 ситуацій.

Вправа «Дисоціація в поточній ситуації».

Інструкція. Практикуйте відсторонення від поточної ситуації. Можна почати з моментів, коли ви просто йдете вулицею, потім під час нейтрального спілкування і так далі. Мета — можливість навіть тимчасово дистанціюватися під час емоційно напруженої ситуації.

Не менше 7 ситуацій.

Вправа «Дисоціація від стресу».

Інструкція. Необхідно згадати стресову ситуацію, надалі уявити цю ситуацію у вигляді фільму, який переглядається на екрані. Уявити, що якась неприємна ситуація зафіксована на плівку, і ніби дивитеся цей запис як сторонній спостерігач. Як це виглядало з боку, де Ви були, що робили, як рухалися тощо. Тепер зробіть зображення чорно-білим і подумки перегляньте фільм. Ви відчуваєте, що Ваші емоції зникають? Зменшіть гучність і зменште зображення, і ваші неприємні відчуття також потьмяніють і відобразатимуться далеко від вас.

Вправа «Зупинка негативних думок».

Інструкція. Уявіть ситуацію, коли ви не можете повністю зосередитися на своїй роботі з неприємними думками, пов'язаними з проблемами або пережитим стресом. Тепер необхідно зосередитися на цих думках, які наповнюють ваш розум. Потім переключити свою увагу на зовнішнє середовище (обставини, пейзаж за вікном - будь-який зовнішній предмет). Повільно перемикаючи фокус уваги з одного предмета на інший, необхідно описати свої почуття про себе, намагаючись зберігати максимальну об'єктивність і уникати будь-яких оцінок. Вивчаючи предмети зовнішнього світу, використовувати всі можливі модальності (зорову, слухову, тактильну, нюхову).

Дуже важливо сприймати світ максимально неупереджено, уникаючи навішування ярликів. «Хороший», «красивий», «дурний», «дратівливий» - всі ці слова слід прибрати зі свого лексикону. Але це ще не все, потрібно ще й навчитися правильно працювати з тілом. Подібно до того, як комп'ютер періодично сканує його стан за допомогою спеціальної програми, наш мозок постійно отримує інформацію про стан усіх внутрішніх органів і скелетних м'язів.

У той же час існують певні відносини між розумом і тілом, які будуть суттєво відрізнятися для людини, яка читає книгу, спить або говорить на

зустрічі.

Негативні емоції відповідають певному стану кровоносних судин і скелетної мускулатури, а мозок запам'ятовує досить великий набір таких психофізіологічних станів.

Коли людина перебуває в стані стресу, її м'язи напружуються, серце б'ється сильніше, що тільки посилює загальну напругу організму. Якщо людина зможе розслабити м'язи і заспокоїти дихання, то її розум заспокоїться, а потім емоції вщухнуть.

Етап 3. Аналіз почуття провини вцілілого.

Після того, як стрес провини пройде, потрібно переходити до когнітивного аналізу цього почуття, тобто працювати над розумінням значення цього почуття в житті та світогляді людини.

Завдання:

- коли виникає це відчуття,
- що було до цього,
- які внутрішні норми порушуються;
- які переконання посилюють почуття провини,
- чи є ці переконання корисними чи джерелом негативної напруги,
- чи може молода людина зробити щось для усунення джерела провини,
- як саме вона це зробить.

Використовуються техніки аудіювання, а також специфічні когнітивні техніки.

Методика «Вивчення основної формули АВС».

Перший крок - щоб прояснити ситуацію, необхідно почати з двох простих формул.

Стара формула: $A \rightarrow C$

Різні літери, що позначають різні події. А являють собою активуючу подію, ситуацію, в якій знаходиться людина, імпульс із зовнішнього світу,

подразник - все, що визначає процес реакції в цілому. “С” означає або емоції, або поведінку.

Результати С - А.

Це можуть бути почуття або дії. Зрозуміло, що “А” викликає “В”, що зовнішня ситуація викликає внутрішнє почуття і змушує його діяти певним чином.

Насправді правильна формула: $A \rightarrow B \rightarrow C$

Де “В” означає, переконання та погляди. “Б” представляє сприйняття молода людинаом ситуації, думки, образи, сприйняття, уяву, інтерпретації та висновки щодо “А”.

Вправа «Визначення очікувань».

Окремі “В” з'являються до того, як трапляється “А”. Найчастіше це глобальна філософія або погляд на світ, яка зумовлює те, яким чином молода людина зустрічає подію.

$B \rightarrow A \rightarrow C_e \rightarrow C_p$ очікування:

А - активізуюча подія, або стимули;

В - переконання різних видів (у цьому випадку це очікування);

С_е - емоційна реакція - те, що людина відчуває;

С_п - поведінкова реакція - то, що вона робить.

Очікування – це те, чого хочуть від себе, від інших і від світу в цілому. Це критерії, за якими вони визначають, чи були вони успішними чи ні. Це їхні власні претензії щодо того, як вони повинні поводитися. Молода людина може мати низькі або високі очікування щодо себе, інших або світу.

У більшості випадків нереалістичні очікування є єдиною причиною емоційних проблем.

Людина з синдромом вцілілого повинна зосередитися на проблемній ситуації і продовжувати уявляти її, поки вона не стане достатньо ясною. Потім він повинен визначити найкращий результат у цій ситуації та оцінити свою відповідь за десятибальною шкалою. Крайні поділki на шкалі відповідають

найкращим і найгіршим подіям, які могли статися з ним у житті.

(0) (5) (10)

Найгірша подія в житті - Найкраща подія в житті

Потім просять уявити найкращий і найгірший результати в проблемній ситуації та відзначити їх значення на шкалі.

(0) . . x . (5) . . x . (10)

Найгірший результат - Найкращий результат

Нехай людина вирішує, де буде точка PDP («достатньо добре»). PDP — це результат, який він просто вважав би цілком прийнятним — мінімум, необхідний для того, щоб він сприйняв подію як досить позитивну.

(0) . . x . . (ПДП) . x . (10)

Найгірший результат - Найкращий результат

Таким чином, слід попросити заповнити різні шкали для інших проблемних ситуацій, дотримуючись тієї ж процедури. Після цього психолог зможе визначити, які очікування, вимоги до себе і рішучості він використовує для оцінки інших і самого себе.

Когнітивний аналіз:

Мета: допомогти позбутися почуття провини вцілілого за неправильні рішення в минулому - показати важливість минулих подій для набуття життєвого досвіду, можливість використання цього досвіду для вирішення поточних проблем.

Методика базується на розумінні структури та відпрацюванні механізму провини в умовах військового стану.

Механізм провини:

Комплекс провини формується неправильними, спотвореними думками. Спотворені думки породжують цілком реальні відчуття, які, в свою чергу, призводять до нових спотворень у мисленні. Почуття сприймаються як справжні, але викликані спотвореннями мислення. Тільки усвідомивши, що природа почуттів не може підтвердити правильність думок, утворюється стійке

порочне коло, з якого можна вибратися. Психолог допомагає людині знайти викривлення в мисленні та навчитися альтернативним, реалістичним способам формування свого досвіду.

Робота з ситуацією, коли молода людина відчуває себе винним:

Інструкція. Опишіть, якою б ви хотіли бачити цю ситуацію (бажане).

Опишіть, що відбулося насправді (дійсне).

Таблиця 3.12.

Інструкція до вправи

Бажане	Дійсне

Інструкція:

- Підкресліть, що спільного в цих ситуаціях.
- Перелічіть свої очікування (те, що залишиться в графі «бажано»).
- Перелічіть несподіванки та сюрпризи (решта — у графі «фактичні»), які підносять вам життя.

Вправа 2: У той же час існує різниця між тим, ким людина є, і тим, ким хоче бути. Ця різниця визначає різницю між бажаним і реальним розвитком ситуації.

Інструкція. Необхідно задати питання: “Як би Ви визначили, ким Ви є? Як би ви визначили, ким хочете бути?”.

Таблиця 3.13.

Інструкція до вправи

Те, що я являю собою тут і зараз	Такий, яким я хочу стати; що я хочу змінити

Вправа «Три фрази»:

Інструкція. Необхідно сісти навпроти психолога, подивитися йому в очі і сказати по три речення, починаючи зі слів «Я повинен». Психолог не коментує сказане. Тепер поверніться до своїх речень і повторіть їх одне за одним, замінюючи в кожному слова «я повинен» на «я думаю». Поділіться своїми почуттями.

Потім промовте з клієнтом три твердження, кожне з яких починається зі слів: «Я не можу», а потім замінюєте ті самі слова «Я не можу» словами «Я не хочу». Поділіться своїм досвідом зміни значення сказаних Вами виразів. Так само промовте три фрази, які починаються зі слів «Мені потрібно», а потім замініть ці слова на «Я хочу».

Нарешті, промовте три речення, які починаються зі слів «Я цього боюся», а потім замініть початок речення на «Я б хотів» «Я не можу», «Я мушу», «Я боюся», заперечуйте або зменшуйте свою відповідальність за себе. Змінюючи свої твердження, відбувається збільшення відповідальності за свої думки, почуття та поведінку.

Важливо постаратися усвідомити відчуття, пов'язані зі зміною змісту сказаних фраз.

1. Техніка «Проблема як друг».

Робота з блокуючими переконаннями.

Мета: знайти спотворення в мисленні та навчитися альтернативним, більш реалістичним способам формування свого досвіду.

Інструкція: клієнту необхідно визначитися стосовно того, що він думає про життя (особливо про проблему). Що саме відбувається (формулюйте позитивно, тобто що відбувається, що не відбувається, але хотілося б).

Таблиця 3.14.

Інструкція до вправи

Що я думаю про ситуацію, в якій виникло почуття провини	Що саме відбувається

Потрібно звернути увагу на різницю в негативному сприйнятті і позитивному значенні того, що відбувається.

Проблема як тимчасовий етап розвитку:

Почуття провини виникає, коли відповідальність пов'язана з негативним ставленням до себе, запереченням, несприйняттям цього досвіду. Перетворює життя можливе лише в конкретних умовах, у вирішенні самої проблеми, у пристосуванні до того, що відбувається та впливі на його наслідки.

Без такої адаптації неможливо стати тим, ким хочеш бути. Життя — це конструктивне пристосування до того, що відбувається, і вплив на його наслідки.

Тому важливо навчитися розуміти:

- Як ці події можуть вплинути на Вас?
- Як Ви можете вплинути на їхні результати?

Пропонується заповнити таблицю:

Таблиця 3.15.

Інструкція до вправи

Знання - те, що я знаю	Незнання - те, чого я не знаю	Припущення - те, що я припускаю

«Якщо я це знаю, що це мені дає?» - Ця позиція принципово відрізняється від припущень, заснованих на особистому досвіді.

Техніка «Визначення прихованого знання»:

$A \rightarrow C_e \rightarrow B \rightarrow C_p$ приховане переконання.

Людину просять звернути увагу на те, коли останній раз він діяв імпульсивно. «Дивіться на поведінку, а не на думки чи емоції». Слід допомогти згадати ці швидкоплинні думки та ключові тригери, які дозволяють діяти. Ось кілька можливих думок для вивчення:

- «Мені потрібно висловити свої почуття».
- «Я не можу ними керувати».
- «Це правильний курс дій».
- «Щоб я міг уникнути покарання».
- «Я повинен це зробити».
- «Я не можу цього уникнути».
- «Я хочу це зробити».

Поставивши питання: «Якби ти думав по-іншому, ти б усе ще поведився так, як зараз?».

Описана програма є основним алгоритмом роботи з ознаками синдрому вцілілого в умовах військового стану, також важливо зауважити, що дана програма корекцій підходить саме молодим людям у діапазоні 19-29 років.

Мета психокорекції провини полягала в перетворенні її на конструктивний досвід, тим самим коректуючи загальний психоемоційний стан людини із синдромом вцілілого в умовах війни.

Враховуючи результати психодіагностичного дослідження сучасної молоді в умовах військового стану з вираженим синдромом вцілілого, було розроблено програму психокорекційних заходів, в результаті яких переживання стають усвідомленими і вербалізованими, конструктивно набувається досвід, виробляється алгоритм вирішення моменту провини та підвищується емоційна стійкість і адаптивність.

Результат психокорекції залежить не лише від консультативного процесу, а й від соціальних впливів, які відчуває молода людина поза взаємодії з психологом. У результаті консультування завжди слід враховувати той соціально-психологічний контекст, у якому живе молода людина. Тому в основі підходу є переконання, що не може існувати єдиного правильного підходу до кожного.

ВИСНОВКИ

У дослідженні запропоновано результати теоретико-методологічного та емпіричного вирішення наукових завдань, які полягають у визначенні особливостей переживання почуття провини вцілілого та розробці психокорекційних заходів щодо його оптимізації, корекції та опрацювання.

В процесі дослідження, були визначені такі основні положення з кваліфікаційної роботи:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу дослідження синдрому провини вцілілого в умовах війни, встановлено, що в науці є кілька позицій щодо наукового визначення цього явища.

Почуття провини може носити як адаптивний, так і дезадаптивний, ірраціональний характер. Дезадаптивну, ірраціональну провину визначають, як недооцінене або гіпертрофічне почуття провини, де низький рівень вважається ознакою соціопатії та агресії, тоді як гіпертрофічне почуття провини асоціюється з гіпертрофічною відповідальністю, яка, у свою чергу, може сприяти розвитку депресивних станів.

2. Результати досліджень другого розділу свідчать, що у поведінці людей, у яких домінує стан провини, має місце переживання почуття провини вцілілого в умовах військового стану як гостре, болісне переживання, що тісно переплітається із соціальними чинниками, яке виникає при узгодженні людиною своєї поведінки з особистими та моральними принципами, які, як наслідок, мають серйозний вплив на подальше життя особистості.

Тобто в сучасних умовах війни, люди схильні розмірковувати над своїми діями, своєю поведінкою і шукати причини, що викликали почуття провини, а не відслідковувати емоційні переживання та реакцію. Молоді люди добре вміють контролювати зовнішні прояви внутрішніх переживань.

Водночас переживання мають постійний і глибокий характер, що впливає на всі життєві процеси. Функції емоційної сфери створює додаткове навантаження на систему адаптації, викликаючи психосоматичні та нервово-психічні розлади, а також «активацію» різноманітних захисних механізмів психіки.

3. За результатами психодіагностичного обстеження молодих людей віком від 19 до 29 років з різними видами провини вцілілого було розроблено психокорекційну програму.

Для психокорекції емоційного стану при синдромі вцілілого в умовах військового стану використовувався еkleктичний підхід, основою якого було проблемно-орієнтоване психологічне консультування у комбінації із гештальт-терапією та травмофокусованим КПТ.

Мета психокорекції провини полягала в перетворенні її на конструктивний досвід, тим самим коректуючи загальний психоемоційний стан людини із синдромом вцілілого в умовах війни.

Перспективними напрямками подальших наукових досліджень є удосконалення психокорекційних заходів для стабілізації психоемоційного стану осіб із синдромом вцілілого в умовах війни та різнобічність (еклектичність підходу) саме психокорекційної програми, оскільки важливо пам'ятати що суб'єктивне переживання почуття провини тісно пов'язане різноманітними факторами, а отже немає єдино успішної програми корекції психоемоційного стану людини із синдромом вцілілого в умовах війни для кожного.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко-Бузиль Ю.Ю. «Синдром провини вцілілого як соціальнопсихологічний феномен війни». *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 25-30
2. Гуцман М.С. «Проблема саморегуляції стресу в контексті функціонально-структурної властивості особистості». *Науковий вісник 2/2017. Львівського державного університету внутрішніх справ*. С. 122-130
3. Друзь О.В., Черненко І.О. Напрямки медико-психологічної профілактики пост стресових психічних розладів у учасників локальних бойових дій. *Український вісник психоневрології*. 2017. Том 25, випуск 1 (90). С. 45-48
4. Експериментальна психологія: практичний посібник / Малхазов О.Р. Київ : Талком, 2020. 321 с.
5. Єременко О. М. Філософсько-психологічні дослідження особистості: навчально-методичні рекомендації (для осіб факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / О. М. Єременко, О. М. Палій. Одеса: Фенікс, 2020. 59С.
6. Злепко М., Мінцер О.П., Сергєєва В.В., Азархов О.Ю., Костішин С.В. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О.П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.
7. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с
8. Корольчук В.М., Солдатов С.В., Аналіз результатів диферинційноінтегральної оцінки чинників професійного стресу // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип.. 15. Харків: НУЦЗУ, 2014. 294 с.
- 9.

10. Короход Я. Д. Основи психологічної допомоги, психоконсультації та психокорекції : навчально-методичні рекомендації (для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / Я. Д.Короход, К. П. Лазор. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія» ; Фенікс, 2021. 72 с.

11. Кононова, М., & Кучма, Т. (2020). Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 1 (89), 28-32.

12. Кудінова, М.С. (2016). Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*, 1, 22–28

13. Курова А.В. Психологія особистості: навчально-методичний посібник (для осіб факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») Одеса: Фенікс, 2019.

14. Курова А. В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) Електронний ресурс / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.131-134.

15. Кравченко О.В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип.7. С. 227-238.

16. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с

17. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.

18. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ; Ліра-К., 2020. 564 с.

19. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський національний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
20. Н. Череповська, Н. Дідик. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.
21. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580с
22. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
23. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова та ін. Київ: Наш формат, 2017. 1068.
24. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
25. Психологія особистості. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р.С. Кацавець. "Вид. дім "Аперта", 2021. 134с.
26. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. Київ.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159.
27. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
28. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
29. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко, С.М. Миронець, О.В. Тімченко, Л.А. Перелигіна, В.Є. Христенко / за заг. ред. М.С.

Корольчука. Київ.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с

30. Пляка Л.В., Кайдалова Л.Г., Шаповалова В.С. Фізична культура та психофізіологічний тренінг: навчальний посібник. Харків : Нфау, 2018. 108 с.

31. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Упор. Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

32. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ. : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

33. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.

34. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с

35. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2018. №1(38). С. 43-47.

36. Татьянчиков А. О. Психологія здоров'я : навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 34 с.

37. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.26>

38. Фінів О.Я. «Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс». *Науковий вісник 1/2016. Львівського державного університету внутрішніх справ*. С. 258-269

39. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Вип. 39. С. 368– 379

40. Georgios Piperopoulos. Control your stress and manage your time.
URL : <https://bookboon.com/en/control-your-stress-manage-your-time-ebook>.

ДОДАТОК

Додаток А

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (В.В. Hart)

Мета – коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми.

Реєстраційний бланк П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Інструкція: “З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або психічної травми чи відчуваєте Ви більшою мірою, ніж звичайно, такі стани? Оберіть лише один варіант відповіді (“так” або “ні”) та зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка”.

ТАК/НІ

1. Нездатність “розслабитися” (напруженість)
2. Роздратування та поганий настрій
3. Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент
4. Неуважність, погана зосередженість уваги
5. Сильний смуток, печаль
6. Сильна втома, нестача енергії
7. Потрясіння або паніка
8. Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію
9. Труднощі із засинанням, погіршення сну
10. Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, зокрема, професійної

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей “так” дає респондент, тим більше виражені в нього негативні психологічні наслідки травматизації: тривога, депресія та найбільш специфічні прояви ПТСР. “Пороговим” значенням для визначення наявності порушень психічного стану вважається більше 4 ствердних відповідей «Так».

Додаток Б

Методика (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней

Наведені нижче сценарії описують ситуації, з якими люди стикаються в повсякденному житті. Прочитайте кожен сценарій до ситуації і спробуйте уявити себе в ній. Потім оцініть вірогідність виникнення у вас кожної з наведених версій поведінкових реакцій, користуючись шкалою.

Обведіть обрану цифру:

1- ніколи б так не вчинив, це абсолютно для мене не характерно. 2 - малоймовірно, але не виключено. 3 - п'ятдесят на п'ятдесят. 4 - досить ймовірно, що саме так вчиню, подумаю чи відчую. 5 - завжди так роблю, це дуже характерно для мене.

1. Ваш друг хоче поділитися з вами чимось важливим для нього, ви домовилися про зустріч в обідню перерву. Але лише ввечері ви згадуєте, що підвели друга.

а) Ви кажете собі : «Я до нього неухажливий».

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Нічого! Він зрозуміє».

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви намагаєтеся якнайшвидше пояснити все і владнати непорозуміння.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви виправдовуєте себе, думаючи: «Мій начальник відволік мене якраз перед обідом».

1 – 2–3 – 4 – 5

2. На робочому місці ви зламали цінний прилад чи обладнання і, боячись здатися некомпетентним або незграбним, намагаєтеся приховати це.

а) Ви думаєте: «Ця ситуація неприємна і непокоїть мене. Мені варто полагодити зламану річ або попросити когось, більш компетентного, полагодити її». 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви починаєте думати про звільнення. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Які німецькі речі роблять в наш час!» 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!». 1 – 2–3 – 4 – 5

3. Ви проводите час в колі друзів і відчуваєте себе в цей вечір особливо привабливим та дотепним. Дружина вашого друга (чоловік вашої подруги) ставиться до вас з неприхованою симпатією.

а) Ви говорите собі: «Такий підвищений інтерес до мене з боку дружини мого друга може засмутити мого друга». 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви відчуваєте себе чарівним в усьому. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви раді, справили таке незабутнє враження.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Моєму приятелю треба більше приділяти уваги». 1 – 2–3 – 4 – 5

4. Ви до останньої хвилини відкладали здачу звіту про виконану роботу. В останній момент ви щось пишете нашвидкоруч, і в результаті ваш звіт виглядає вкрай погано.

а) Ви ставите під сумнів власну компетентність. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви думаєте: «Чому в добі лише 24 години?!» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Мені слід вліпити догану!» 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Що зроблено, те зроблено!» 1 – 2–3 – 4 – 5

5. Ви робите серйозну помилку на роботі, що призводить до провалу цілого проекту, над яким працювала ваша організація. Але раптом дізнаєтеся, що за цей провал керівництво звинувачує не вас, а вашого колегу.

а) Ви думаєте, що керівництво чомусь недолюблює вашого колегу. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Життя – несправедлива річ». 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви мовчите і уникаєте колегу, що потрапив в немилість.. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Неадекватність ситуації гнітить вас, і ви з готовністю прояснюєте її, визнаючи себе відповідальним за провал. 1 – 2–3 – 4 – 5

6. Ви маєте зробити складний телефонний дзвінок, від якого багато що залежить. І ось вже кілька днів ви його відкладаєте. Нарешті ви телефонуєте, знаходите потрібні слова та переконуєте свого співбесідника в доцільності вашого прохання. Врешті питання вирішене.

а) Ви кажете собі: «Виявляється, я можу бути переконливим». 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви шкодуєте про те, що так довго відкладали цю розмову, мучаючи себе і, можливо, інших. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте себе боягузом. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Я молодець!» 1 – 2–3 – 4 – 5 д) Ви думаєте: «Як би в майбутньому уникнути необхідності робити такі складні телефонні дзвінки?» 1 – 2–3 – 4 – 5

7. Ви вирішили сісти на дієту, але, проходячи повз кондитерську і відчувши апетитний запах, піддаєтеся спокусі і купуєте смачну булочку.

а) Ви кажете собі: «Сьогодні я більше вже не буду нічого їсти!» 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі, виправдовую власне відступництво: «Оце так запах! Я не міг пройти повз!» 1 – 2–3 – 4 – 5 і

в) Ви відчуваєте відразу до себе через відсутність волі та втрату самоконтролю. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Лише один раз! Хіба це має таке велике значення?» 1 – 2–3 – 4 – 5

8. Під час відпочинку на пляжі ви граєте у волейбол. Подаєте м'яч і влучаєте в обличчя товаришу по грі.

а) Вам незручно за невміння грати. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви думаєте, що «потерпілому» слід навчитися грати. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!» 1 – 2–3 – 4 – 5 г) Ви просите вибачення і робите все можливе, щоб «потерпілому» стало краще. 1 – 2–3 – 4 – 5

9. Ви вирішили розпочати самостійне життя. На щастя, оточуючі вас люди були добрими і готовими допомогти вам. Кілька разів ви були змушені брати гроші в борг і кожен раз за першої ж можливості повертали його.

а) Вам незручно за себе через відсутність життєвого досвіду і невміння самостійно вирішувати життєві проблеми.

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Щось мені не щастить!» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви одержимі думкою про повернення боргу в найкоротший термін. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Мені можна довіряти!» 1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви пишаєтеся собою, тому що ви в змозі повертати борги. 1 – 2–3 – 4 – 5 10.

Ви ведете машину і раптово збиваєте kota, що невідомо звідки взявся на дорозі.

а) Ви кажете собі (лаючись): «Коти взагалі не мають бути на дорозі!» 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Яка я жахлива людина!» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Це просто збіг обставин!» 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви подумки знову і знову повертаєтеся до цього випадка і питаєте себе, як би можна було цього уникнути. 1 – 2–3 – 4 – 5

11. Ви виходите після здачі екзамену (під час сесії чи атестації на роботі) з думкою про те, що ви дуже успішно впоралися. Але раптом з'ясовується, що вашу відповідь оцінили вкрай погано

а) Ви кажете собі: «Це лише екзамен!» 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Я не сподобався екзаменатору, і ця оцінка - лише відображення його явної антипатії до мене» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви думаєте, що вам варто було б краще готуватися до екзамену. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви відчуваєте себе дурним. 1 – 2–3 – 4 – 5

12. Ви та ваші колеги завершили досить складну для всіх роботу над проектом. Результат оцінено дуже високо, але керівництво чомусь вирішує заохотити грошовою премією лише вас.

- а) Ви вважаєте керівництво недалекоглядним. 1 – 2–3 – 4 – 5
- б) Ви відчуваєте самотність і відірваність від колективу. 1 – 2–3 – 4 – 5
- в) Ви вважаєте, що вашу важку працю гідно оцінили. 1 – 2–3 – 4 – 5
- г) Ви вважаєте себе успішним спеціалістом та пишаєтеся собою. 1 – 2–3 – 4 – 5
- д) Ви вважаєте, що вам слід відмовитися від грошової винагороди. 1 – 2–3 – 4 – 5

13. Під час однієї з вечірок ви дозволяєте собі нетактовність і висміюєте приятеля, який в цей вечір відсутній.

- а) Ви кажете собі: «Це просто заради сміху і зовсім невинно!» 1 – 2–3 – 4 – 5
- б) Ви відчуваєте себе нікчемною істотою. 1 – 2–3 – 4 – 5
- в) Ви думаєте, що, якби ваш приятель був на вечірці, він зміг би постояти за себе. 1 – 2–3 – 4 – 5
- г) Ви вибачаєтеся і намагаєтеся підкреслити чесноти приятеля, якого висміяли. 1 – 2–3 – 4 – 5

14. Працюючи над черговим проектом, ви припускаєтеся серйозної помилки, за яку вас критикує не лише керівництво, але й підлеглі.

- а) Ви вважаєте, що керівництво могло б чіткіше визначити ваше завдання. 1 – 2–3 – 4 – 5
- б) Вам хочеться втекти і сховатися. 1 – 2–3 – 4 – 5
- в) Ви вважаєте, що вам слід було б краще розібратися в проблемі і належним чином виконати завдання. 1 – 2–3 – 4 – 5
- г) Ви кажете собі: «Кожен може помилятися!» 1 – 2–3 – 4 – 5

15. Ви відгукнулися на прохання про допомогу в організації свята для дітей сиріт одного з дитячих будинків. Як виявилось, для цього знадобилося багато вашого часу та енергії. Ви неодноразово шкодували, що взагалі взяли

за це, і думали, як би це покинути. Врешті свято відбулося, і ви стали свідком щасливих посмішок на дитячих обличчях.

а) Ви відчуваєте себе егоїстом і взагалі ледацюгою. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви вважаєте, що вас втягли у щось, чим ви би взагалі не бажали займатися. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте, що вам варто замислитися над проблемами тих, кому в житті не дуже пощастило. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви вважаєте, що це чудово, що ви комусь хоча б трішки допомогли. 1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви відчуваєте неабияке задоволення від себе і своєї роботи. 1 – 2–3 – 4 – 5

Додаток В

Тест на стрес

Суть цієї методики у тому, що студентам пропонувалося відповісти на 7 питань різного змісту. У 1, 3 і 5 питаннях даного тесту потрібно оцінити свої відповіді за 10-бальною шкалою, де 1 бал - мінімум, 10 балів максимум. 2, 4 і 6 питання припускали вибір відповідної відповіді. Питання 7 – відкрите, студенти вписували свої варіанти відповіді на це питання.

1. Оцініть за 10-бальною шкалою внесок Ваших окремих проблем у загальну картину стресу.

- 1.1 Відчуття тривожності
- 1.2 Велике навчальне навантаження
- 1.3 Відсутність підручників
- 1.4 Незрозумілі, нудні підручники
- 1.5 Життя далеко від батьків (для іногородніх студентів)
- 1.6 Невміння правильно розпорядитися обмеженими фінансами
- 1.7 Невміння правильно організувати свій режим дня
- 1.8 Нерегулярне харчування
- 1.9 Проблеми спільного проживання з іншими студентами
- 1.10 Конфлікт у групі
- 1.11 Зайве серйозне ставлення до навчання
- 1.12 Небажання вчитися чи розчарування у професії
- 1.13 Сором'язливість, сором'язливість
- 1.14 Страх перед майбутнім
- 1.15 Проблеми в особистому житті
- 1.16 Інше (напишіть, що саме)

2. Як змінився рівень Вашого постійного стресу протягом останніх трьох місяців навчання? (підходяще підкреслити)

*Значно зменшився

*Незначно зменшився

*Не змінився

*Незначно зріс

*Значно збільшився

3. У чому виявляється ваш стрес, пов'язаний із навчанням? (оцініть за десятибальною шкалою ознаки):

3.1 Відчуття безпорадності, неможливості подолати проблеми балів

3.2 Неможливість позбутися сторонніх думок

3.3 Підвищена відволікання, погана концентрація уваги

3.4 Дратівливість, уразливість

3.5 Поганий настрій, депресія

3.6 Страх, тривога

3.7 Втрата впевненості, зниження самооцінки

3.8 Поспіх, відчуття постійної нестачі часу

3.9 Поганий сон

3.10 Порушення соціальних контактів, проблеми у спілкуванні

3.11 Прискорене серцебиття, біль у серці

3.12 Утруднене дихання

3.13 Проблеми із шлунково-кишковим трактом

3.14 Напруга або тремтіння м'язів

3.15 Головний біль

3.16 Низька працездатність, підвищена стомлюваність

3.17 Інше (напишіть самі та оцініть)

4. Які прийоми зняття стресу ви практикуєте? (підходяще підкреслити):

- алкоголь
- сигарети
- наркотики
- телевізор
- смачна їжа
- перерва у роботі чи навчанні

- сон
- спілкування з друзями чи коханою людиною
- підтримка або порада батьків
- прогулянки на свіжому повітрі
- хобі
- фізична активність
- інше

Додаток Г

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

1) Стать (м, ж)

2) Вік _____

3) Рівень освіти (неповна середня, середня, середньо-спеціальна, неповна вища, вища)

Необхідне підкреслити!

Інструкція.

1) Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені.

2) Повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу до кількості балів, яким оцінюється кожна ситуація.

3) Спробуйте вивести з тих подій та ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне (вважайте – середня кількість балів на рік).

4) Якщо будь-яка ситуація відбувалася у вас частіше одного разу, то отриманий результат слід помножити на цю кількість разів.

Інтерпретація даних:

Порівняння стресових показників.

150-199 - висока ступінь опорності стресу;

200-299 - порогова ступінь опорності стресу;

300 і більше - низька ступінь опорності стресу.

Якщо, наприклад, сума балів – понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні події у вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації.

№	Життєві події	Бали	
			К-сть
1.	Смерть чоловіка (дружини).	100	
2.	Розлучення.	73	
3.	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив із партнером.	65	
4.	Тюремне ув'язнення.	63	
5.	Смерть найближчого члена сім'ї.	63	
6.	Травма чи хвороба.	53	
7.	Одруження, весілля.	50	
8.	Звільнення з роботи.	47	
9.	Примирення подружжя.	45	
10.	Вихід на пенсію.	45	
11.	Зміна у стані здоров'я членів сім'ї.	44	
12.	Вагітність партнерки.	40	
13.	Сексуальні проблеми.	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини.	39	
15.	Реорганізація на роботі.	39	
16.	Зміна фінансового стану.	38	
17.	Смерть ближнього друга.	37	
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи.	36	
19.	Посилення конфліктності відносин із чоловіком.	35	
20.	Позика або позику на велику покупку (наприклад, вдома).	31	
21.	Закінчення терміну виплати позички чи позики, зростаючі борги.	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності.	29	
23.	Син чи дочка залишають будинок.	29	
24.	Проблеми із родичами чоловіка (дружини).	29	
25.	Визначне особисте досягнення, успіх.	28	
26.	Чоловік кидає роботу (або починає роботу).	26	
27.	Початок або закінчення навчання у навчальному закладі.	26	
28.	Зміна умов життя.	25	

29.	Відмова від якихось індивідуальних навичок, зміна стереотипів поведінки.	24	
30.	Проблеми із начальством, конфлікти.	23	
31.	Зміна умов чи годин роботи.	20	
32.	Зміна місця проживання.	20	
33.	Зміна місця навчання.	20	
34.	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки.	19	
36.	Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням.	19	
36.	Зміна соціальної активності.	18	
37.	Позика або позика для покупки менших речей (машини, телевізора).	17	
38.	Зміна індивідуальних навичок, пов'язаних зі сном, порушення сну.	16	
39.	Зміна числа членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї.	15	
40.	Зміна навичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо).	15	
41.	Відпустка.	13	
42.	Різдво, Новий рік, день народження.	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф порушення правил вуличного руху).	11	