МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОТРАВМИ ТА ПЕРЕЖИВАНЬ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»
Варвара ІГНАШОВА
Керівник: к. психол. н., доцент,
Руслана БІЛОУС
Рецензент: к. психол. н., доцент
Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА

Івано-Франківськ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ ПСИХОТРАВМИ ТА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 6

1.1 Теоретичні підходи до вивчення феномену психічної травми 6

1.2 Особливості переживання особистістю почуття провини 16

1.3 Взаємозв'язок між психотравмою та почуттям провини у юнацькому віці 20

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОТРАВМИ ТА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ЮНАКІВ 26

2.1 Зміст та організація емпіричного дослідження 26

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих даних 30

2.3 Тренінгова програма розвитку психологічної стійкості юнаків 41

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 46

ВИСНОВКИ 48

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50

ДОДАТКИ 55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Наразі проблема переживання досвіду психічної травми в Україні стоїть як ніколи гостро. Війна в Україні триває, тож зростає кількість осіб, що переживає травму внаслідок бойових дій, вимушеного переселення, життя в окупації, втрати домівки. Юнаки знаходяться у зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу, враховуючи як і специфіку їхнього віку, так і теперішні життєві обставини.

Почуття провини є деструктивним переживанням, що полягає у самозасудженні; часте його переживання значно впливає не лише на емоційний стан юнаків, а й на формування їхнього світогляду і становлення особистості у цілому. Психотравма змінює те, як людина бачить цей світ і себе, тож виражене почуття провини може слугувати ще одним негативним фактором, яке заважає юнакам у посттравматичному зростанні та повноцінному житті.

Юнацький вік є особливим періодом розвитку особистості: під час нього відбувається становлення самосвідомості, формування професійного та особистісного самовизначення та є характерним бажання зрозуміти себе як особистість. Молоді люди прагнуть зрозуміти та зайняти своє місце у дорослому світі й досягнути певних цілей у самореалізації. На юнаків тиснуть і додаткові чинники – переживання за майбутнє, високі очікування зі сторони суспільства та близького кола людей, невизначеність життєвої перспективи.

Психічну травму досліджували Н. Берегова, Б. Ван дер Колк, І. Візнюк, Д. Калшед, О. Кокун, С. Максименко, Л. Паливода, Н. Пезешкіан, О. Повстюк, Г. Сельє, З. Фройд, Е. Фромм. О. Чабан, К. Юнг. Розробкою проблеми почуття провини займались І. Ананова, Е. Берн, О. Вовченко, К. Ізард, А. Кришталь, Е. Кубані, О. Малєєва, Д. Осубель, О. Цільмак, В. Шусть, К. Хорні**.**

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психічної травми та почуття провини в осіб юнацького віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами та темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Об'єктом дослідження є психічна травма.

Предмет дослідження – взаємозв'язок психотравми та переживань почуття провини особами юнацького віку.

Завдання дослідження:

1) теоретично проаналізувати особливості психічної травми, почуття провини та їхнього взаємозв'язку в осіб юнацького віку;

2) емпірично дослідити та здійснити аналіз зв'язку між психотравмою та переживанням почуття провини у юнаків;

3) розробити тренінгову програму з підвищення рівня стресостійкості у юнацькому віці.

Методи дослідження. У роботі використовувались теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, інтерпретація наукових джерел з тематики психотравми та почуття провини), емпіричні (PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР; методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. Тангней); «Шкала базових переконань» (Р. Янов-Бульман); Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона) та математично-статистичні (описові статистики, кореляційний аналіз за Пірсоном) методи.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від , а також представлені у публікаціях: «Почуття провини як компонент психотравматичного досвіду юнаків» у збірнику наукових праць за

матеріалами IV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи» (м. Житомир, 6 травня 2026 року); «Роль почуття провини у переживанні юнаками психотравми» у науковому журналі «Габітус» (категорія "Б"), випуск № 85 (2026).

Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 21 травня 2026 року № 13.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків. Список використаних джерел налічує 37 найменувань. Обсяг роботи становить 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ ПСИХОТРАВМИ ТА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення феномену психічної травми

Феномен психічної травми є багатогранним у своїй природі: дослідники займаються його вивченням понад 150 років. Травму розглядали зі сторони різноманітних психологічних концепцій, і відповідно до їхніх положень сформувались різноманітні бачення цього явища.

Загалом психотравму визначають як травму, яка «виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації і здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та за наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання» [18, с. 68].

О. Турніна під час розгляду причин виникнення травми акцентує на відсутності ресурсів у людини; О. Литвиненко наголошує на шкоді психіці людини через інтенсивний вплив зовнішніх чинників та інших людей. А. Оверчук визначає травму як результат впливу надзвичайної події, з якою людина раніше у своєму досвіді не стикалась; через це особа не здатна впоратись із своєю реакцією на такий досвід [6, 16].

Узагальнюючи, можемо бачити, що при психотравмі психічному здоров'ю особистості загрожує інтенсивний зовнішній вплив, дії якого людина та її механізми захисту не здатні протистояти.

DSM-5 пропонує визначення травмівної події у критерії А посттравматичного стресового розладу – зіткнення зі смертю або її загрозою, серйозні травми або сексуальне насильство. Подію можна безпосередньо пережити, стати її свідком, дізнатись, що вона трапилась з близькою людиною, або потрапити під повторний або сильний вплив її наслідків. Інші чотири критерії (B, C, D і E) описують симптоми розладу:

інтрузії (нав'язливі спогади про пережите), уникнення, негативні думки та емоції і надмірна реактивність. Для постановки діагнозу симптоми мають тривати понад місяць після переживання події [32].

Вивчення психотравми розпочалось у XIX ст. У той час панували дві основні моделі ПТСР. Перша стосувалась істеричного неврозу і розроблялась З. Фройдом та Ж. Брейером. Друга модель П. Жане теж ґрунтувалась на істерії, однак акцент робився на дисоціації як основному механізмі травми. Сам Жане був учнем французького психіатра Ж. Шарко, завдяки якому термін «психічна травма» і увійшов у науку.

У психіатрії термін вперше використав німецький лікар А.Ойленбург. А Г. Оппенгейм представив першу теорію травматичного неврозу [10, 6].

К. Волков виділяє три основні історичні періоди у вивченні психічної травми. Перший період стосується війн та збройних конфліктів XX ст.: Перша світова війна пов'язана із терміном «снарядного шоку», який зараз називають контузією; Друга світова війна – «бойового неврозу»; війни у В'єтнамі та Афганістані – «в'єтнамським» та «афганським» синдромами тощо. Другий період започаткувала поява офіційного діагнозу ПТСР у DSM-3 та визначення діагностичних критеріїв розладу. Акцент у цьому часовому проміжку робиться на дослідженні клінічної картини ПТСР. Третій етап включає у себе вивчення дитячої травми та її впливу на майбутнє людини. К. Волков зауважує, що можна виділити четвертий та п'ятий періоди – дослідження наслідків сексуального та домашнього насильства і застосування нейропсихології [5].

Розглянемо психотравму з точки зору найвідоміших психологічних шкіл. Травма у психоаналізі, як зазначає А. Оверчук, є «раптовим надмірним подразненням», через яке психіка та Его перестають функціонувати нормально [16].

Американський юнгіанський аналітик Д. Калшед визначив, що після отримання травми утворюється замкнуте коло, коли психіка травмує сама себе. До схожого висновку приходив З. Фройд, називаючи це «неврозом долі». Також Д. Калшед співставив психічну та фізичну травму, зазначивши, що удари по психіці так само можуть призвести до «смерті» особистості. Однак у випадку психотравми відновлення є можливим [18].

У біхевіоризмі негативні переживання внаслідок травми закріплюються за допомогою класичного обумовлення. Оперантне обумовлення, у свою чергу, зумовлює повторення такої поведінки [25].

У рамках психодинамічного підходу використовується поняття механізмів захисту. Внутрішній конфлікт (у центрі якого – травма) деформує актуалізовані захисні механізми. Використання незрілих захистів призводить до регресу психіки, через що людина перестає справлятись із повсякденними задачами. Активно діють і дисоціативні механізми, які, хоч і «нейтралізують» травмівний досвід, проте не дозволяють психіці відновити цілісність. Людина починає сприймати світ віддаленим від неї, використовувати полярне мислення [27].

Виокремлено два підходи до вивчення травми – медичний та психологічний. Л. Паливода вказує, що у медичному підході акцент робиться на змісті травмуючої події. Психологічний же підхід зосереджений на її суб'єктивний інтерпретації. Спільне між ними – те, що травму викликають надзвичайні ситуації, а процес її переживання супроводжується інтенсивними негативними емоціями та почуттями [18].

На біологічному рівні травмовані особи можуть «відключати» ділянки мозку, що відповідають за емоції. Це дозволяє їм не відчувати жах та безпорадність, що є центральними переживаннями при психотравмі. Проте такі дії шкодять прояву інших емоцій [23].

В. Слободяник та ін. механізм виникнення травми описують так: психічний біль призводить до запуску захисних механізмів, і чим

сильнішим він буде, тим інтенсивнішою виявиться реакція. Однак якщо психічне збудження розрядити не вдалось, спостерігається явище конверсії – переходу психічних симптомів у соматичні [20].

Сучасну модель ПТСР розробив Б. Ван дер Колк та ін. В основі концепції знаходиться навчена безпорадність. Уникання у ній є проявом пасивності. Також модель передбачає виникнення негативних особистісних переконань, «тривожної готовності» і симптомів страхів [24].

Суб'єктно-вчинковий підхід В. Татенко послуговується двома принципами – суб'єктності та вчинковості. Суб'єктність вчить людину брати відповідальність за себе та своє життя, а вчинковість – приймати травму як реальність та не уникати її [26]. Така концепція орієнтована на посттравматичне зростання.

Сучасне вивчення травми та ПТСР, зауважує Д. Старков, відбувається за допомогою трьох моделей: інформаційно-процесуальна (поєднання біхевіоризму та теорії інформаційних мереж); когнітивна (травма руйнує Я-концепцію); дисоціативна (особистість ділиться на субособистості).

Науковець пропонує свою модель травми – суб'єктну: «Основною тезою суб'єктної моделі є те, що під час травматичного стресу у людини відбувається критична девальвація суб'єктності в цій ділянці досвіду, що і є основним механізмом психічної травми» [с. 9, 25]. Ця концепція складається з трьох аспектів – синтезуючого (самість розщеплюється на субособистості); діяльнісного (особа перестає бачити можливість керувати своїм життям); пізнавального (психічна травма перестає піддаватись менталізації) [25].

Спостерігаємо, що у більшості концепцій фігурують такі поняття, як «психічна травма», «психологічна травма», «травмівна подія», «травмівна ситуація», «травмуючий досвід». Спробуємо окреслити між ними різницю та заглибитись у визначення цих явищ.

Поняття психологічної та психічної травми дещо схожі. В. Слободяник та ін. вказують, що події, які спричиняють психічну травму, є загрозливими для життя людини, і при цьому сама психіка перестає нормально функціонувати. Події, що викликають психологічну травму, шкодять особистості. При цьому змінам підлягають як внутрішні цінності, так і фундаментальні переконання [20].

Психологічна травма, зазначає Л. Паливода, більше стосується суб'єктивної інтерпретації події. Саме тому З. Фройд та К. Юнг встановили джерелом психопатології «смисл» події, який їй надає людина [18].

І. Візнюк та ін. розділяють психотравму та травматичний досвід. Психотравма є порушенням психічного стану особистості, а травмівний досвід – комплексом переживань почуттів жаху, безпорадності, провини тощо через подію [21].

О. Фільц, Ю. Мединська та С. Якушик наголошують на тому, що поняття травмівної ситуації не ідентичне травмі: воно означає несприятливі обставини, під час яких зростає рівень напруги, з'являються загрози життю та здоров'ю людини, а механізми адаптації психіки порушуються. Тобто потрапити у психотравмуючу ситуацію може кожен, проте вихід з неї не обов'язково супроводжуватиметься травмою: 60-65% осіб з подібним досвідом повертались до нормального функціонування без значної шкоди психіці та особистості [27].

Ще одну різницю О. Сандал знаходить між травматичною ситуацією та подією: у ситуації провідну роль відіграють суб'єктивні чинники, а у події – зовнішні [23].

За Н. Абрамян, Н. Мурановою, С. Ягодзінським, існують такі типи реагування на травмівні події: ігнорування, перебільшення, демонстративне ставлення та продуктивне сприймання. Останній вид є найбільш адаптивною реакцією, оскільки він передбачає адаптацію до нових умов життя і збереження психологічного благополуччя.

Аналізуючи класифікацію сприймання травмівних подій (за Б. Іваненко, Т. Кириленко), науковці визначають, що особа може реагувати таким чином:

1) повністю руйнується психічний світ особистості;

2) подія сприймається як негативна з прив'язкою до певного періоду життя; до неї треба адаптуватись;

3) подія сприймається як екстремальна, вона загрожує повсякденному життю людини [1].

Дана класифікація може відображати саму типологію травмівних подій, а також показувати, що кожна травмівна подія має індивідуальні наслідки для різних людей.

Чинниками сприймання травмівних подій Н. Абрамян, Н. Муранова, С. Ягодзінський вказують зовнішні, соціальні та індивідуально-психологічні. Негативну реакцію на подію посилюють когнітивні фактори, сильний стресогенний вплив, до якого психіка не здатна адаптуватись, та індивідуальні особливості – тривожність, емоційна неврівноваженість, висока невротизація тощо.

Вплив на сприймання події чинить її вид, оскільки негаразди, спричинені іншою людиною, особа переносить гірше, ніж природні катаклізми [1]. Причиною цьому можна назвати те, що шкода, вчинена людиною, сприймається такою, що її можна було б уникнути; у свою чергу, природні події є раптовими та непередбачуваними і у їх виникненні чиєїсь провини немає. У випадку соціальних подій деструктивний вплив чинять самі ж люди.

Травму класифікують за різноманітними категоріями. О. Фільц, Ю. Мединська, С. Якушик поділяють її на первинну та вторинну зазначаючи, що первинна психотравма виникає на основі власного досвіду, а розвиток вторинної проходить за допомогою емоційного зараження [27].

О. Сандал визначає поодинокі та повторювані травмівні події. Перші є раптовими, короткостроковими, ізольованими, а повне відновлення нормального функціонування є маломожливим. Особа переживає нав'язливі спогади про подію та може отримати ПТСР.

Тривалі травмівні події – передбачувані та системні, характеризуються почуттями безпорадності, страху та втрати контролю. Основним механізмом їхнього переживання є дисоціація, тобто тут усе діє навпаки – психіка може витіснити спогади. Як наслідок, окрім отримання ПТСР, в особи активно діють деструктивні копінг-стратегії [23]. Події, що спричиняють такий вид травми, можуть здаватись не такими екстремальними та надзвичайними (як, наприклад, фізичне насильство), проте наслідки для життя та психіки людини будуть жорсткішими.

Т. Гордовська окреслює симптоми тривалого травматичного стресу: зниження пам'яті, самоконтролю, сенсорної чутливості, пасивність, депресивні стани [8].

Пролонгована дія травми збільшує ризик виникнення ПТСР: довге перебування у травмівній ситуації знижує ресурсну наповненість людини та зменшує її шанс якнайшвидшого відновлення [27]. Переживання великої кількості травмівних подій теж впливає на продуктивність діяльності та сприйняття поточних життєвих ситуацій [1].

Т. Гордовська виділяє як підвид психічної травми моральну травму. Вона характеризується сильними негативними переживаннями через нанесення шкоди моральним цінностям особистості.

Ключові відмінності моральної травми та ПТСР полягають у тому, що моральна травма не відноситься до психічних розладів, і її зміст складають пригнічені емоційні стани. У ПТСР домінує емоція страху, а в основі моральної травми лежать почуття провини, сорому, огиди. Можна бачити, що моральна травма зачіпає глибші шари свідомості та викликає комплексні емоції [8].

І. Ананова пише про «провину вцілілого», що виникає в осіб, які відчувають себе винуватими за те, що пережили катастрофічну подію або не зазнали шкоди у травмівній ситуації, на відміну від інших її учасників. Провина вцілілого є ірраціональною, вона може відноситись як і до міжособистісної, так і травматичної провини. На формування провини вцілілого впливають зміст події, оцінка своїх дій та ситуації [2].

Розглянем детальніше властивості психотравми та її вплив на самосвідомість людини. Загалом ознаками психотравми О. Гірченко визначає такі: сильна негативна подія (по оцінці самої людини), нав'язливість спогадів, залученість у ситуацію, схильність до саморуйнування. В емоційно-афективній сфері науковиця виділяє такі симптоми, як душевний та фізичний дискомфорт, внутрішня спустошеність, образа, розгубленість, апатія, почуття безвиході, приреченості [6].

Психічна травма, як пише О. Максим, заважає людині адаптувати свою поведінку під обставини та створювати плани. Для того, щоб заново прожити ситуацію, але вже у стані контролю, психіка може прагнути до її повторення**.**

Діагностика ветеранів показала, що для осіб з ПТСР пошук сенсу у житті є проблемою в усіх вимірах часової перспективи – минулому, сьогоденні та майбутньому. Сюди додається ще й фаталізм, який спричиняє стагнацію у розвитку особистості [13].

Важливу роль у переживанні психічної травми грає пам'ять, яка є складовою психіатричної моделі ПТСР. За її положеннями, людина може витіснити травматичні спогади, однак потім вони знову можуть активуватись [5].

Травма впливає на формування нової системи життєвих цінностей, адаптивної до поточної ситуації. О. Максим зазначає, що при спробах повернутись до «нормальних умов життя» нові цінності не будуть

відповідати реальності, оскільки вони були потрібні людині для виживання.

Внутрішні ціннісні орієнтації допомагають подолати наслідки травми; вони дозволяють змінювати себе та шукати сенс у своєму житті. Знаходження смислу – це якраз-таки проблема людей із ПТСР.

У свою чергу, зовнішні цінності є найбільш характерними травмованим особам. Спроби змінити оточення не сприяють покращенню стану людини [13].

Наслідки травми не завжди виявляються у виникненні посттравматичного стресового розладу. О. Чабан, О. Хаустова стверджують, що ПТСР після травмівної події чи ситуації проявляється лише у однієї п’ятої людей [29]. Ю. Чемодурова наводить трохи вищі цифри – 25-30% [30].

Загалом психотравма може виявлятись у депресивних і тривожних станах, стресових розладах (окрім ПТСР – гострий стресовий розлад (ГСР) та дисоціація), соматичних симптомах, психозах та шизофренії, адикціях [27], мікро- та макротравмах, розладах поведінки та особистості, харчуванні, біполярному афективному розладі та колективній травмі [29].

З такої класифікації вбачаємо, що травма охоплює усі аспекти життя людини, може спричиняти різноманітні порушення та ускладнювати її стан. О. Чабан, О. Хаустова вказують, що ПТСР майже завжди (у 90% випадків) співіснує з іншими психопатологіями [29].

Роль особистісних ресурсів у подоланні психотравми підкреслює О.Максим. За визначенням науковиці, саме їхня відсутність є причиною виникнення травми [13].

З думкою науковиці згодні Н. Абрамян, Н. Муранова, С. Ягодзінський. Дослідники вказують, що завдяки актуалізації внутрішніх сил, якостей та здібностей людина може знайти вихід із складної ситуації.

Науковці визнають роль стресостійкості у сприйнятті травмівної події. Вона покращується за рахунок досвіду – багаторазового зіткнення зі стресовими ситуаціями. Ця якість формується за підтримки соціального оточення, стабільного психоемоційного стану, здоров'я тощо. Стресостійкість взаємопов'язана із когнітивно-інтелектуальними якостями: гнучкістю та абстрактністю мислення, високою концентрацією уваги та продуктивністю пам'яті.

Одними з найголовніших чинників подолання стресових ситуацій Н. Абрамян, Н. Муранова, С. Ягодзінський визначили такі: психологічна стійкість, активна життєва позиція, вирішення внутрішніх конфліктів, пошук сенсу у події і здатність правильно діяти у стресовій ситуації [1].

Ще одна якість, яка сприятиме швидшому подоланню наслідків дії психічної травми – життєстійкість. В. Слободяник та ін., проаналізувавши концепцію С. Мадді, визначили, що життєстійкість підвищує рівень самої стресостійкості. Ця якість показує, наскільки ефективно особа здатна долати стресові ситуації, залишатись ефективною у діяльності, використовувати конструктивні копінг-стратегії [20].

Таким чином, психічна травма є кардинально новою, значущою інформацією для психіки людини, що чинить на неї руйнівний вплив, а також шкодить різноманітним аспектам самосвідомості, міжособистісним стосункам, емоційно-афективній сфері тощо. Психотравма руйнує часову перспективу та Я-концепцію людини, сенс життя, ціннісні орієнтації. Вона виявляється у почуттях провини та сорому, спустошеності, безвиході.

Природу психічної травми намагались зрозуміти українські та зарубіжні науковці у психодинаміці, біхевіоризмі, суб'єктно-вчинковому, медичному та психологічному підходах. Серед видів травм визначають первинні та вторинні, поодинокі та повторювані, моральні травми та інше.

Дослідники розрізняють поняття психічної та психологічної травм, травматичної події, ситуації, досвіду; переживання травмівної події не ототожнюється із психотравмою та ПТСР. А для того, що ефективно подолати деструктивний стан, важливо користуватись особистісними ресурсами, активізувати життє- та стресостійкість, застосовувати конструктивні копінги.

1.2 Особливості переживання особистістю почуття провини

Почуття провини є відомим людству з моменту початку його існування. Це сильне деструктивне переживання, що, з однією сторони, може виступати внутрішнім регулятором поведінки людини, а з іншої – згубно діє на її самооцінку та ставлення до себе, погіршує якість життя та стосунки з іншими.

О. Вовченко визначає провину як, з однієї сторони, руйнівний процес, через який людина перестає ефективно справлятись із життєвим навантаженням, а з іншої – адаптивну реакцію, що сприяє стабілізації взаємовідносин між людьми [4]. О. Горецька вказує, що цей феномен виникає через порушення моральних норм або власних правил поведінки [8].

C. Shi та ін. встановлюють ознаками провини внутрішню напругу, жаль та докору. Почуття провини намагаються позбутись шляхом здійснення заходів з усунення наслідків [36].

Почуття провини, як й інші складні емоції, є соціальним явищем, що формується під час первинного входження у соціум. Вона існує задля, як пише О. Вовченко, морального регулювання суспільних норм, профілактики психічних розладів та формування самооцінки. Провина проявляється у нездоровій самооцінці, надмірній чутливості, труднощах із прийняттям рішень, униканні емоцій [4]. Таким чином, провина поєднує у собі індивідуальне та соціальне: вона є негативною оцінкою, однак виникає у міжособистісних стосунках та у межах суспільних норм.

Провину класифікують за різноманітними категоріями. О. Горецька поділяє це почуття на раціональне, при якому можливо зрозуміти причину його появи, та ірраціональне, що пов'язане із формуванням образу Я у дитинстві [8].

К. Мітченко виділяє три типи провини – реальну, невротичну та екзистенційну. Реальна провина є об'єктивною і виникає через розуміння своєї відповідальності у вчиненому. Невротична провина є демонстративною і проявляється у надмірному самоприниженні. Воно допомагає людині покращити своє самопочуття через отримання уваги та співчуття від оточуючих. Відмінності із реальною провиною полягають у тому, що особа відмовляється брати на себе відповідальність та боїться осуду зі сторони інших. Екзистенційна провина переноситься найважче, проте вона сприяє особистісному розвитку. Її основний сенс полягає в усвідомленні свого нереалізованого потенціалу, втраті сенсу життя або зв'язків із вищими силами [15].

К. Куглер, У. Джонс виділяють провину-рису – особистісну властивість та стан – нестійку емоцію [8].

А. Кір та ін. розрізняють диспозиційну та хронічну (наприклад, провина-риса) і ситуативну та тимчасову провину (провина, пов'язана з травмою). Травматична провина має взаємозв'язки з ПТСР, психопатологічними симптомами та суїцидальною ідеацією [37].

А. Кришталь ділить провину на адаптивну та дезадаптивну відповідно до розвитку механізмів саморегуляції. Розвинуті механізми дозволяють обрати, як правильно діяти у певній ситуації. У свою чергу, нерозвинуті механізми призводять до закріплення почуття провини у вигляді переживань тривожності та винуватості. Дезадаптивна провина пов'язана із гіпервідповідальністю. Аналізуючи класифікацію А. Уличного, науковиця пише про зовнішні та внутрішні критерії здатності переживати провину. Зовнішніми критеріями є соціальність, орієнтація на думку інших, переживання емоційних реакцій щодо

власних дій, а також психофізіологічні реакції. До внутрішніх відносяться самоконтроль, моральні цінності та можливість вирішити проблему за їх допомогою [12].

Сама провина складається з чотирьох компонентів – емоційного (напруги, жалю, каяття), когнітивного (усвідомлення негативних наслідків, взяття на себе відповідальності за скоєне), психосоматичного (перенесення психічних симптомів у соматичні) та мотиваційного (мотивація виправлення вчинку) [8].

Провина може виникати й у тих випадках, коли частка людини у скоєному відсутня. У такому випадку особа переживає цілий спектр негативних емоцій та почуттів: напруження, самокритичність, незадоволеність собою та інші невротичні симптоми, що є тривалими та хронічними [8]. Цей вид провини є ірраціональним, він не має зв'язку із поведінкою людини та її вчинками.

З однієї сторони, провина допомагає виправити результати власних дій, змінити помилкові припущення, вирішити внутрішні конфлікти [31]. Проте надмірна провина є причиною появи емоційного вигорання, стресових та депресивних станів [4].

Переживання провини є схожим із соромом, однак важливо відрізняти ці явища. О. Горецька зазначає, що провина стосується негативної оцінки своєї поведінки, а сором – особистості у цілому [8].

За О. Вовченко, провина виникає зсередини та може бути довготривалою. Сором з'являється через соціальні впливи та є швидкоплинним [4]. У цьому поясненні з науковцем не погоджуємось, оскільки сором зачіпає більш глибинні структури особистості.

У психоаналізі, а саме структурній теорії З. Фройда, сором та провина мають схожу природу виникнення. Провина формується внаслідок зіткнення Его та Супер-Его, а сором – Его та ідеального Я [34].

Дослідження О. Горецької продемонструвало, що жінкам характерна провина як особистісна риса. Вона спричиняє у них відчуття

жалю, приниженості, образи тощо. Бажання змінити ситуацію у минулому поєднується із високим рівнем домагань. Довготривале перебування у подібному стані погано впливає на здатність адекватно себе оцінювати, шкодить взаємостосункам [8].

О. Цільмак досліджувала думки осіб з проявами почуття провини. Науковиця з'ясувала, як думки групуються по вираженості її переживання. Низький рівень провини характеризується спрямованістю на дію; тут корекції потребує поведінка. При помірній провині людина поступово починає пов'язувати свої вчинки із ставленням до себе. При глибокій провині особа негативно оцінює свою ідентичність: присутні думки про покарання і гідність засудження. Отже, найбільше надмірна провина проявляється у негативній атрибуції Я. Особа засуджує і сама себе, і свої вчинки. Провина починає включати у себе сором: центром вже виступає не індивідуальна, а соціальна оцінка, страх засудження зі сторони інших [28].

До схожих результатів приходять K. Young та ін., зазначаючи, що при відсутності роботи з почуттям провини воно може трансформуватись у почуття сорому [31].

Отже, почуття провини полягає у негативній оцінці особистістю своїх вчинків. Воно може мати як і конструктивну природу (регулятор поведінки людини), так і деструктивну (внутрішня напруга, тривожність, гіпервідповідальність). Її дезадаптивна дія знаходить вияв в ірраціональній провині, що не пов'язана із поведінкою людиною. Почуття провини досить тісно переплітається із соромом, однак сором передбачає глобальну негативну оцінку особистості, а не дій. Тим не менш, глибоке почуття провини може перейти у сором. Виокремлено раціональну та ірраціональну, невротичну, реальну та екзистенційну, провину-рису та стан, травматичну, особистісну провини. В основному різниця між ними полягає в адаптивності чи дезадаптивності переживання. Травматична

провина може мати взаємозв'язок із ПТСР, тож це потребує глибшого дослідження.

1.3 Взаємозв'язок між психотравмою та почуттям провини у юнацькому віці

Аналіз феноменів психотравми та почуття провини показав, що вони мають у собі багато чого спільного. Провина, сором, самозасудження, негативна оцінка себе та своїх вчинків часто проявляються ознаками психотравми.

Почуття провини та сорому включені у визначення ПТСР у DSM-5 у якості кластеру негативних думок та переконань. Проте N. Fine та ін. критикують таке нововведення: у цьому кластері перебувають й інші негативні емоції, і ніщо не вирізняє провину й сором з-поміж них [34].

A. Кір та ін. під час мета-аналізу встановили, що почуття провини пов'язане із копінг-стратегіями уникнення. Дослідники зазначають, що провина корелює із ПТСР як і у дослідженнях, заснованих на DSM-4, так і на DSM-5. Науковці запропонували навіть таку ідею, що провина може спричиняти ПТСР, проте ця думка потребує дослідження [37].

Ірраціональне відчуття провини є досить властивим травмованим особам. K. Young та ін. визначають кілька можливих причин цьому явищу.

По-перше, почуття провини може використовуватись постраждалими для прояснення сенсу події. Пошук причини є спробою проконтролювати невідомість, яка виникає від переживання психотравми. Таким чином людина намагається повернутись до бачення світу як безпечного та стабільного. Також неможливість звинуватити у скоєному щось або когось може призвести до перенаправлення цього відчуття на себе. Тим не менш, такий псевдозахист взаємопов'язаний із підвищеним ризиком отримати ПТСР.

По-друге, провина може виникати або посилюватись, якщо у людини раніше вже було сформоване негативне уявлення про себе. Травма лиш повертає її до звичних уявлень.

Третя теорія пов'язана із визначенням провини як «еволюційно адаптивної просоціальної емоції». Її переживання сприяє виправленню неправильних вчинків, які дисгармонізують суспільство.

За визначенням науковців, травмовані особи можуть переживати почуття провини через зазначені причини: переооцінка власної відповідальності; відсутність потрібного знання; неправильний вибір; мінімізація впливу шоку або страху на свої дії; блокування болісних спогадів, внаслідок чого – формування неправильних висновків [31].

Е. Кубані розробив теорію травматичної провини. Відповідно до неї, провина включає у себе два компоненти: дистресивний (психофізичні відчуття від думок про травмівну подію) та когнітивний (переосмислення своєї ролі у події, гіпервідповідальність, помилкові припущення про знання результату наперед) [37].

За словами Т. Гордовської, поки що неможливо точно сказати, які види та ступені стресу викликають ПТСР, однак з розладом корелюють почуття сорому та провини [7].

Модель неадаптивного почуття провини та сорому (NAGS), створена S. Norman та ін., виділяє осіб за рівнями переживання провини: ті, кому вона взагалі не характерна; хто змінює свою поведінку відповідно до внутрішніх цінностей; і ті, хто застряг у циклі провини та сорому. Саме останній тип є причиною психопатологій [37].

N. Fine та ін. встановили, що провина та сором виступають основою для пошуку логіки та сенсу у події. Науковці розділили ПТСР на два фенотипи, засновані на цих феноменах.

Зміст моделі, що стосується почуття провини, полягає у тому, що особа оцінює свої думки, дії, почуття як погані. Такий процес

відокремлює негативні думки від самоставлення. Травмовані особи мають труднощі з емоційної саморегуляцією та гіперзбудженням.

ПТСР, що керується почуттям сорому, спричиняє негативну оцінку власної особистості, проявляється у захисних механізмах дисоціації та відходу від реальності. Таким чином особа намагається захистити свою пошкоджену ідентичність.

Дослідники порівнюють два фенотипи за допомогою аналогії: особи, що керуються почуттям провини, усе ще «не здались», а властиві їм симптоми допомагають підтримувати стосунки із собою та навколишнім світом; особи, яким властиве почуття сорому, бажають відсторонитись від усіх почуттів та негативних переживань, оскільки уражено найбільш критичну структуру самосвідомості [34]. Ці два фенотипи також можна співставити з реакцією «бій-біжи» та «замри». Обидва типи реагування є ключовими для виживання людини і залежать вид її особистісних характеристик та типу ситуації.

J. Wetterlöv та ін. визначають неособистісну та особистісну травматичну провину (у залежності від особливостей події, які її викликали). Особистісна провина, пов’язана з діями інших людей, чинить більш негативний вплив на благополуччя людини [35].

Провина пов’язана з особистісною травмою, а у людей із ПТСР її рівень є підвищеним. Однак, на думку А. Кір та ін., головну роль у переживанні травми відіграє не провина, а глибше почуття – сором [37].

Вивчаючи взаємозв’язок провини та ПТСР, C. Shi та ін. виявили, що дослідження науковців досить часто демонструють різні результати, показуючи пряму та обернену кореляцію або не виявляючи її зовсім. Факторами, що можуть спричиняти таку різницю у показниках, є вік, стать, зміст вибірки, культурний бекграунд тощо [36].

Враховуючи те, що ПТСР часто супроводжується переживанням провини, доцільно буде проаналізувати, наскільки поширеним розлад є серед юнаків і яким чином він проявляється.

Відповідно до даних, отриманих Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України, чверть громадян перебуває у зоні ризику розвитку ПТСР. Дослідники повідомляють, що молоді ризик розвитку ПТСР є вищим (у 18–29 років він становить 36,4%, у порівнянні з людьми віку понад 60 років – 18,4%) [11].

Проводячи дослідження серед студентів-юнаків, Л. Савіна, О. Чернякова виявили, що 55,3% респондентів характерні симптоми ПТСР. При цьому у досліджуваних домінували саме інтрузії [22].

Дослідження студентів у 2023-2024 роках показало, що показники фрустрованості та вираженості негативних емоцій за два роки зросли. Причиною цьому науковці означили «кризу втрати почуття безпеки», яка проявляється через почуття безпорадності, що призводить до витіснення негативних переживань. У майбутньому криза може викликати ПТСР [17]. До схожих висновків прийшли О. Кокун та О. Безверхий, що виявили, що за цей час рівень стресу у студентів трохи знизився, однак тривожності та депресії – піднявся [21].

Г. Пасхін провів дослідження психоемоційної реакції на війну осіб юнацького та молодого дорослого віку, щоб визначити, які риси особистості корелюють із ПТСР, депресією та тривожністю. Науковець визначив, що з психоемоційною напругою пов’язані труднощі у вираженні емоцій та їхня саморегуляція, соціальна відокремленість, інтроверсія. У свою чергу, попередити виникнення негативних станів допомагають відкритість до соціальних зв’язків, гнучкість, емоційна рівновага [19].

І. Візнюк та ін. проаналізували відмінності між травматичним досвідом української молоді та студентів-іноземців, що зазнали негативного впливу війни. Науковці встановили, що українці більше страждають від бойових дій, вимушеного переміщення і поєднання цих факторів з навчальним навантаженням. Наслідками травматизації виступають як фізичні (проблеми зі сном, хронічна втома), так і психічні

симптоми (соціальна ізоляція та дисфункція, тривожність, депресія тощо). Студентам у Сирії, Лівані, Ірані більше шкоди приносять соціально-економічні проблеми, пов’язані із війною. Молоді цих країн, як і українцям, характерні суїцидальні тенденції та психотичні розлади, порушення сну та харчування [21].

Дослідженні молоді віком 18-25 років, що пережила воєнний конфлікт у Сирії, засвідчило несприятливі результати: лише 10,8% респондентів не проявили симптомів ПТСР або іншого психічного розладу. При цьому для значної більшості (86,6%) основним чинником переживань були військові дії [29].

Таким чином, теоретичний огляд показав, що почуття провини пов’язане із психічною травмою, оскільки входить в опис симптомів ПТСР, складає один із фенотипів розладу та має відношення до уникаючих копінг-стратегій. Травмованим людям властиве ірраціональне почуття провини. Сором, як схожа емоційна реакція, теж є основою моделей ПТСР.

Загалом юнаки знаходяться у зоні ризику розвитку ПТСР і проявляють симптоми розладу. Разом із бойовими діями та вимушеним переміщенням на молодь впливає навчальне навантаження. Травмовані юнаки страждають від соціальної ізоляції, депресії, тривожності, порушень сну та харчування.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний огляд джерел з тематики взаємозв'язку психотравми і почуття провини та їхнього переживання юнаками дозволив зробити наступні висновки.

Психотравма – це вплив кардинально нової та значущої для людини інформації, яка є нездоланною для захисних механізмів психіки та копінг-стратегій. Руйнівний вплив психотравми проявляється у змінах Я-концепції, ціннісної системи, ціннісних орієнтацій, когнітивних функцій, пам'яті тощо. Травмівна подія не тотожна психічній травмі, і більшість осіб після неї повертаються до нормального функціонування. Так само й наслідки переживання травми можуть проявлятись не лише у ПТСР, а й адикціях, психосоматичних порушеннях, депресії тощо. Подоланню психотравми сприяють життєстійкість, стресостійкість та загальна психологічна стійкість, внутрішні ресурси особистості.

Почуття провини характеризується негативною оцінкою своїх дій, вчинків, почуттів. Травмованим особам властиві дезадаптивне, ірраціональне, невротичне почуття провини. Надмірна провина може переходити у сором – негативну оцінку усієї особистості. Провина досить часто супроводжує травму та входить до кластеру негативних думок та установок у діагнозі ПТСР. Травматична провина використовується для пошуку сенсу у події та намагання повернутись до безпечного світу.

З'ясовано, що ризик розвитку ПТСР для юнаків вищий, ніж в інших вікових груп. Хоч почуття провини досить часто визначають як складову ПТСР, важливо встановити особливості цього зв'язку. Це дозволить зрозуміти поширеність провини серед травмованих осіб; встановити роль цього почуття у структурі травми; з'ясувати правильність надання психологічної допомоги травмованій молоді з вираженим почуттям провини.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОТРАВМИ ТА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ЮНАКІВ

2.1 Зміст та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку психотравми та переживань почуття провини особами юнацького віку проводилось у кілька етапів.

Першим етапом став підбір валідного, надійного та адекватного цілям дослідженням діагностичного інструментарію. Він складається із чотирьох методик: PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР (вимірювання проявів психотравми); методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. Тангней) (дослідження почуття провини); методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) (Р. Янов-Бульман) (вивчення уявлень респондентів про світ та себе); Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (дослідження життєстійкості як чинника стійкості до психотравми).

Другий етап склало власне психодіагностичне опитування, проведене в онлайн-форматі протягом лютого 2026 року. Дані досліджуваних збирались за допомогою Google Forms. Опитування було добровільним, анонімним та конфіденційним. Респондентів коротко ознайомили з темою дослідження та її актуальністю, а також важливістю досліджувати взаємозв'язок психотравми та почуття провини. Досліджувані надали свою письмову згоду на участь у дослідження.

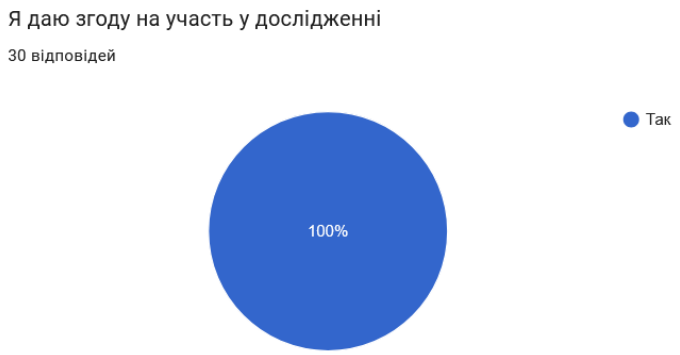

Рис. 2.1 – Згода респондентів на обробку їхніх даних

Третій етап складався із аналізу та інтерпретації отриманих даних. Використовувались описові статистики та кореляційний аналіз за Пірсоном.

Розглянемо опис методик, задіяних у констатувальному експерименті.

Методика PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР (додаток А), призначена для самооцінки симптомів посттравматичного стресового розладу. Причиною вибору саме цієї методики для дослідження травматичного досвіду юнаків послужила її орієнтація на DSM, швидкість проходження та простота обробки, можливість вибору способу інтерпретації результатів. Складається із 17 запитань, що базуються на критеріях DSM-4. Кожен з пунктів респонденти оцінюють балами від 1 до 5 за рівнем прояву ознак, де 1 – «зовсім ні», а 5 – «дуже виражено». Питання відносяться до одного з трьох критеріїв: B – симптоми інтрузії, C – уникнення, D – надмірної реактивності. Досліджувані можуть набрати від 17 до 85 балів. Про можливу наявність ПТСР у цивільних свідчить сума балів, більша за 44. Також інтерпретувати результати можна по кластеру симптомів.

Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. Тангней) (додаток Б) – інструмент для діагностики почуттів провини та сорому у різних проявах: когнітивному, поведінковому та емоційному. Тест складається із 15 коротких життєвих сценаріїв, що відображають ситуації, з якими досліджувані можуть стикнутись у повсякденному житті та внаслідок чого відчути провину або сором. Методика була обрана з метою визначити особливості переживання респондентами почуття провини, сорому, екстернальності та відстороненості.

У кожному зі сценаріїв представлені по 4-5 можливих реакцій на ситуації. Ці твердження респондент повинен оцінити по 5-бальній шкалі Лайкерта, де 1 – ніколи не став би так робити, а 5 – завжди так роблю.

Методика має 6 шкал: «Сором» – переживання почуття сорому через негативну оцінку своєї особистості; «Провина» – переживання провини через негативну оцінку своєї поведінки; «Відстороненість» – емоційна невключеність у ситуацію та її наслідки; «Екстернальність» – схильність пояснювати наслідки своїх вчинків зовнішніми обставинами; «Альфа-гордість» – гордість у межах особистості; «Бета-гордість» – гордість у поведінці. Після проходження опитувальника відповіді співставляються із ключем та підраховується загальний показник. Діагностика займає 10-15 хвилин.

Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) (Р. Янов-Бульман) (додаток В) дозволяє визначити фундаментальні припущення респондентів про зовнішній світ та про себе. Авторкою методики були визначені 8 шкал: «Прихильність світу», «Доброта людей», «Справедливість світу», «Контрольованість світу», «Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються», «Цінність власного «Я», «Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються)» та «Ступінь удачі чи везіння».

Опитувальник вимірює три категорії базових припущень: загальна доброта, загальна осмисленість, власна цінність. Стимульний матеріал тесту складає 32 запитання, тобто кожна шкала включає у себе 8 тверджень. Досліджуваний має погодитись або не погодитись з кожним із них за шкалою Лайкерта (1 – «зовсім не згоден», 6 – «цілком згоден»). Також у тесті присутні обернені запитання. Для інтерпретації результатів потрібно спочатку підрахувати бали по шкалам, а потім за спеціальними формулами визначити загальний бал по кожній категорії базових припущень. У роботі методика використовуватиметься для визначення уявлень респондентів про світ та себе і власну цінність, ставлення до інших людей. Також за допомогою опитувальника можна порівняти базові переконання осіб з травматичним досвідом та без нього та досліджуваних з різними видами травми.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (додаток Г) застосовуватиметься з метою виміру життєстійкості респондентів. Тест складається із 10 пунктів, кожен з яких потрібно оцінити за 5-бальною шкалою (0-4), де 0 означає «зовсім не вірно», а 4 – «майже завжди вірно». Респондентам потрібно погодитись із твердженнями відповідно до своїх відчуттів за останній місяць. Вищі оцінки свідчать про більш розвинуту життєстійкість. Максимальний бал за методикою складає 40 балів.

Шкала має виражені валідність та надійність. Тест оцінює, наскільки респондент здатний ефективно справлятись зі стресом та адаптуватись до змін. Шкала життєстійкості використовуватиметься для того, щоб визначити, яким чином переживання травматичного досвіду взаємопов'язане із життєстійкістю особистості.

Таким чином, був підібраний комплекс із чотирьох валідних, надійних та стандартизованих методик для того, щоб проаналізувати зв'язок психотравми та переживань почуття провини особами юнацького віку. Опитувальники дозволять оцінити рівень вираженості симптомів ПТСР у респондентів, особливостей проявів почуття провини та сорому, оцінити їхні базові уявлення про себе та світ та їхню життєстійкість.

Перша частина дослідження складалась зі збору демографічних даних: статі, віку, професійного статусу, а також інформації про особливості переживання досліджуваними важких стресових ситуацій. У дослідженні взяли участь 30 осіб – 73,3% жінок та 26,7% чоловіків. Вік респондентів складає від 15 до 23 років. Найбільше осіб (43,3%) мають вік 20 років, найменше – 18, 19 і 23 (по 3,3%). Середній вік досліджуваних становить 19,6 років. Професійний статус юнаків виражений таким чином: 40% –студенти, 36,7% – працюючі студенти, 13,3% – школярі, 6,7% – працюючі, 3,3% – безробітні.

Всього 6,6% респондентів зазначили, що не зазнавали досвіду, що обернувся для них тяжким стресом. Серед найбільш часто повторюваних стресових подій у юнаків можна виділити такі: війна (російська окупація,

обстріли) – 23,3%, вимушене переміщення та проблеми у стосунках – по 16,6%, втрата близьких – 10%.

Таким чином, переважно вибірка представлена студентами 20 років; жінками, що переживали події, які обернулись для них тяжким стресом.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Обробка результатів здійснювалась за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics 23.

Для аналізу результатів методики PCL був обраний варіант підрахунку загальної кількості балів. За методикою можна набрати від 17 до 85 балів, тобто 34 є середнім балом. Для цивільного населення показник наявності ПТСР складає більше 44 балів. Розглянемо результати дослідження, представлені на рис. 2.2.

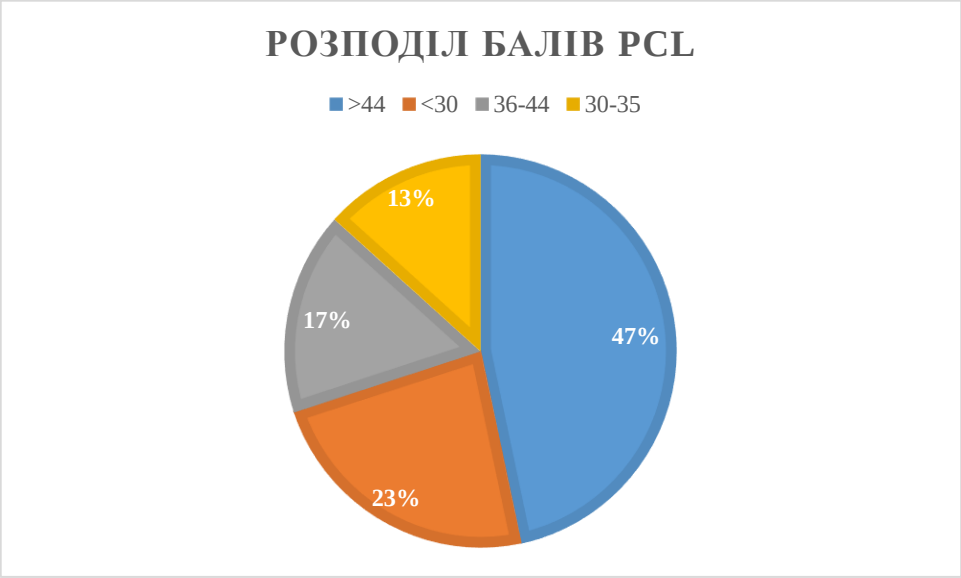

Рис 2.2 – Розподіл балів PCL

Як свідчить рис. 2.2, 47% респондентів набрали більше, ніж 44 бали, що вказує на можливість наявності ПТСР. Середній бал по вибірці становить 44,7, тобто рівень вираженості симптомів розладу вищий за середній та наближається до високого; найменше значення симптомів ПТСР становить 17, найбільше – 71; деяким юнакам взагалі не характерні симптоми розладу.

Серед критеріїв розладу у респондентів переважає С – уникнення думок, почуттів, місць, пов'язаних із травмою (М = 18,07). Досліджуваним властиві зниження інтересу до діяльності, що раніше цікавила, зменшення емоційного діапазону; відсутність довгої життєвої перспективи. Така поведінка може виступати своєрідним захисним механізмом для юнаків, який дозволяє знизити інтенсивність емоційних переживань.

Таким чином, 47% осіб юнацького віку проявляють симптоми ПТСР. Найбільш характерним симптомом є уникнення нагадувань про негативні спогади.

Варто врахувати, що результати, отримані за методикою, не свідчать про обов'язковий діагноз ПТСР; важливо дивитись на ситуацію кожного респондента комплексно. Тим не менш, з дослідження бачимо, що в осіб виникають труднощі з адаптивним переживанням стресового досвіду та обробкою своїх емоцій.

У таблиці 2.1 представлені описові статистики за методикою «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж Тангней).

Таблиця 2.1

Описові статистики за методикою «Вимірювання почуття провини та сорому»

Шкала	**M**	**Mo**	**Me**	**SD**	**min**	**max**
Сором	40,5 (57,8%)	47	43	12,97	18	66
Провина	54 (72%)	59	57	10,24	26	69

Продовження таблиці 2.1

Шкала	M	Mo	Me	SD	min	max
Відстороненість	25,47 (50,9%)	33	25,5	7,45	14	42
Екстернальність	35,23 (46,9%)	33	34,5	8,89	19	54
Альфа-гордість	14,83 (59,3%)	16	15,5	4,19	7	23
Бета-гордість	15,83 (63,3%)	20	16,5	4,21	8	23

З таблиці 2.1 можемо бачити, що рівень усіх шкал методики є у респондентів середнім. Показник «Почуття провини» (М = 54) наближається до високого, оскільки є вираженим на 72 %. З усіх шкал методики саме почуття провини є найбільш характерним для досліджуваних. Респонденти досить часто оцінюють свою поведінку негативно, що може проявлятись у надмірній самокритиці, засудженні своїх дій та почуттів, схильності переживати за те, що з їхньої сторони було зроблено недостатньо.

Провина у юнаків виражена більше, ніж сором (72 % проти 50,8 %). Це каже про те, що у ситуаціях самозвинувачення респонденти частіше надають негативну оцінку саме своїм діям, а не собі як особистості. Юнаки, що більше схильні до проявів провини, рідше переживають відчуття власної безпорадності, неадекватності, неповноцінності, завдяки чому глибші шари особистості залишаються у безпеці.

Отримані дані вказують на позитивне самоставлення юнаків та конструктивну Я-концепцію. Особи юнацького віку більше орієнтуються

на власні погляди та установки, а не на зовнішній світ. Переважання саме провини, а не сорому, свідчить про те, що респонденти здатні відділяти свою поведінку від особистості. Провина є конструктивнішим почуттям, який мотивує до виправлення вчинків.

Найменше зі шкал методики респондентам характерна екстернальність (M = 35,23; 46,9 %). Досліджувані частіше беруть відповідальність за наслідки подій на себе, аніж починають звинувачувати зовнішній світ у негараздах.

В осіб юнацького віку більш виражена бета-гордість (M = 15,83; 63,3 %), аніж альфа-гордість (M = 14,83; 59,3 %). Юнаки частіше відчувають гордість за результати своїх дій; вони орієнтовані на оцінку себе через конкретні вчинки та успіхи. Відчуття власної самоцінності незалежно від обставин не грає для них такої ролі.

На основі даних табл. 2.1 побудуємо діаграму розподілу юнаків по рівням вираженості почуття провини за методикою «Вимірювання почуття провини та сорому».

Рис 2.3 – Розподіл рівнів вираженості провини у респондентів

З рис. 2.3 можемо спостерігати, що 17% досліджуваних характеризуються високим рівнем почуття провини. Такі респонденти можуть перебільшувати власну відповідальність у різноманітних

ситуаціях, переживати внутрішню напругу та прокручувати помилки у своїй голові. Юнаки уникають ситуацій, де можна допуститись помилок; їм властиві переживання жалю, самозвинувачення; схильність жертвувати своїми потребами. Фіксується виражена тенденція до уникнення. 67% юнаків мають середній рівень почуття провини. Ці особи здатні відокремлювати свої вчинки від особистості; вчаться на помилках; можуть розділяти відповідальність. 16% респондентів властивий низький рівень почуття провини. Особи пояснюють свої помилки зовнішніми чинниками. Ці юнаки імпульсивні, не бажають визнавати своєї вини навіть у випадках, де вона очевидна. Проявляють знижений рівень саморефлексії. Поведінка осіб з низьким рівнем провини може спричиняти проблеми у міжособистісних стосунках.

Таким чином, молодь з високим рівнем провини схильна брати на себе занадто багато відповідальності, а з низьким – намагається її уникнути.

З описових статистик вдалось отримати такі дані: 60% досліджуваних, що характеризуються високим рівнем провини, також демонструють ознаки психотравми. У свою чергу, симптоми ПТСР характерні 20% досліджуваних із низьким рівнем почуття провини.

На основі табл. 2.1 побудуємо діаграму розподілу респондентів за рівнями сорому (рис. 2.4).

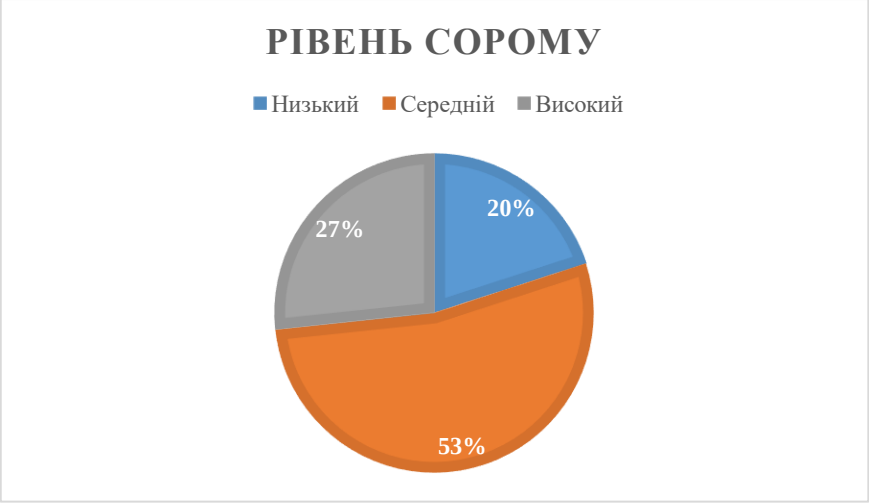

Рис. 2.4 – Розподіл рівнів вираженості сорому у респондентів

З рис 2.4 бачимо, що 27% юнаків (майже третина досліджуваних) проявляють високий рівень сорому. Особам характерна негативна самооцінка та інтерналізація відповідальності за свої помилки. Досліджувані можуть переживати почуття неповноцінності; вони складніше переносять критику, ніж особи із середнім та низьким почуттям сорому. 53% досліджуваних мають середній рівень сорому. Цим особам властива адекватна самокритичність та слабка залежність від суспільної оцінки. 20% осіб характеризуються низьким рівнем сорому; вони не залежать від думки інших, стійкі до критики та впевнені у собі.

Серед досліджуваних з високим рівнем почуття провини 37,5% проявляють високий рівень почуття сорому. У таких юнаків можуть бути сформовані переконання у власної неповноцінності та негативна Я-концепція.

Оцінка базових переконань респондентів проводилась за методикою вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман. Описові статистики за трьома фундаментальними припущеннями представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Описові статистики за Методикою вивчення фундаментальних припущень (базових переконань)

Шкала	**M**	**Mo**	**Me**	**SD**	**min**	**max**
Світ доброзичливий	3,5	4,25	3,44	0,82	1,63	5
Світ має сенс	2,21	2,5	2,33	0,44	1,25	2,92
Я – гідна людина	3,65	2,67	3,54	0,76	2,42	5,25

Для аналізу результатів респондентів використовуватиметься встановлена тестова норма (3,5). Переконання «Світ доброзичливий» (М=3,5) та «Я – гідна людина» (М = 3,65) знаходяться у юнаків у межах середнього значення. Навколишній світ та інші люди сприймаються досліджуваними у позитивному світлі.

Особи юнацького віку переважно оцінюють себе як хороших та здібних особистостей, мають конструктивну Я-концепцію. Дані результати вказують на позитивно сформоване самоставлення; воно сприяє становленню юнака у суспільстві. Переконання «Світ має сенс» перебуває на нижчому за середній рівень (М = 2,21). Юнаки можуть сприймати нещастя, яких зазнають, як випадкові та свавільні.

Розглянемо результати, отримані за Шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона, які представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Описові статистики за Шкалою життєстійкості Коннора-Девідсона

Шкала	**M**	**Mo**	**Me**	**SD**	**min**	**max**
Життєстійкість	25,53	30	26	6,63	12	39

Респондентів характеризує середній рівень життєстійкості (М = 25,53). Досліджувані можуть залишатись спокійними та зібраними в умовах стресу і швидко відновлюватись після переживання надзвичайних подій. Те, наскільки ефективно особи долатимуть складні ситуації, також залежить від наявності особистісних ресурсів.

За табл. 2.3. побудуємо розподіл осіб юнацького віку за рівнями життєстійкості.

Рис 2.5 – Розподіл рівнів вираженості життєстійкості юнаків

Дані рис. 2.5, свідчать про те, що більш ніж третина юнаків (37%) володіє вищим за середній рівнем життєстійкості. Досліджувані проявляють здатність до ефективної адаптації у моменти фрустрації та невизначеності. Тим не менш, під час важких стресових ситуацій в осіб юнацького віку можуть виникати труднощі зі збереженням самоконтролю над собою та швидким пошуком рішень. Можемо припустити, що середній рівень життєстійкості типовий для осіб юнацького віку, оскільки вони все ще перебувають на етапі становлення особистості та пошуку внутрішніх ресурсів для подолання стресу.

Для визначення кореляційних зв'язків між психотравмою, почуттям провини та іншими змінними був застосований коєфіцієнт кореляції Пірсона. Підрахунок та аналіз проводився за допомогою IBM SPSS Statistics 23. Ознайомитись із таблицею кореляцій можна у додатку Д.

Почуття провини має незначні зв'язки як із загальним показником ПТСР ($r = 0,277$, $p > 0,05$), так і з критеріями B, C і D ($r = 0,197$, $0,266$ і $0,277$ відповідно, $p > 0,05$). Таким чином, значимий взаємозв'язок між почуттям провини та психотравмою підтверджений не був.

Пояснити такі результати можна декількома причинами, окрім самої відсутності взаємозв'язку між феноменами.

По-перше, вибірка є малою та нерепрезентативною, оскільки у ній переважають жінки та студенти. За умови іншої її наповненості (наприклад, якби хоча б зберігся нормальний розподіл за статтю), зв'язки між змінними могли б бути інакшими. Також вибірка формувалась на основі добровільної участі юнаків, що теж могло призвести до зміщення результатів. Другий пункт випливає із попереднього: жінки більш схильні до переживання почуттів провини, ніж чоловіки [33]; така особливість могла посприяти тому, що особи юнацького віку у дослідженні проявили завищений рівень почуття провини.

Значимі кореляційні зв'язки ($r = 0,592$, $p < 0,01$) виявлені між почуттям провини та соромом. Юнаки, що мають підвищений рівень почуття провини, також характеризуються схильністю до сорому. Особам, що негативно оцінюють свої вчинки, властиве і засудження свого «Я». Аналіз теоретичних джерел показав, що причиною цьому може бути поступова трансформація глибокого почуття провини у сором. Отже, при зростанні рівня провини сором також буде збільшуватись.

Загальний показник ПТСР значно корелює із соромом ($r = 0,489$, $p<0,01$). Таким чином, досліджувані, які проявляють ознаки травми, схильні до неприйняття себе. Вона відчувають невідповідність своїх вчинків або поведінки загальноприйнятим нормам. Юнаки можуть бути на себе надмірну відповідальність за травмівну ситуацію, що призводить до виникнення надмірних негативних емоцій та самозвинувачень. Травма докорінно змінює уявлення особистості про власне Я; вона корелює із думкою про себе як про погану людину.

Травма має значні обернені кореляції із загальним уявленням про те, що світ має сенс ($r = 0,588$, $p < 0,01$). Переживання травми позбавило юнаків розуміння причинно-наслідкових зв'язків між їхніми вчинками та подіями. Світ для них є хаотичним та небезпечним; незрозуміло, що від нього очікувати, та чи можна планувати хоча б найближче майбутнє. Травмовані юнаки не вірять у соціальні закони справедливості та

контролю. Такий взаємозв'язок показує, що у респондентів руйнується базова довіра до світу.

Прояви ПТСР обернено слабко корелюють зі шкалою «Доброта людей» ($r = 0,373$, $p < 0,05$). Досліджуваним з ознаками травми важко довіряти оточуючим та вірити у їхню чесноти через негативний досвід у минулому. Спостерігаємо порушену частину базового переконання у травмованих респондентів.

Слабкі обернені кореляційні зв'язки ПТСР має із Цінністю Я ($r=0,454$, $p < 0,05$). Травмованим юнакам характерна порушена Я-концепція. Досліджувані не можуть усвідомити власну цінність, надмірно критикують себе, відчувають себе неважливими, не гідними поваги та любові. Можемо бачити, як травма руйнує особистість та викликає негативне самосприйняття.

Значна обернена кореляція спостерігається між соромом та цінністю Я ($r = 0,610$, $p < 0,01$) та власною гідністю ($r = 0,520$, $p < 0,01$). Сором у досліджуваних проявляється разом із повним знеціненням себе як особистості, відсутністю бачення свого місця у світі. Такий зв'язок вказує на те, що, і навпаки, при позитивній Я-концепції людина рідше переживає сором, або принаймні він не впливає на неї так деструктивно.

Так само як і ПТСР, сором слабко обернено корелює зі шкалою «Доброта людей» ($r = 0,452$, $p < 0,05$). Цей показник наближається до значимого, що показує, що довіра до людей є зниженою у випадку негативного оцінювання своєї особистості. Особа, яка відчуває сумніви у власній гідності, очікує такого ж ставлення зі сторони оточуючих.

Відстороненість слабко корелює з власною гідністю ($r = 0,377$, $p<0,05$) та життєстійкістю ($r = 0,378$, $p < 0,05$). Досліджувані, що емоційно не включені у ситуацію, проявляють більшу резильєнтність та позитивніше себе оцінюють. Відстороненість від події дозволяє їм не відчувати негативні емоції від її перебігу та наслідків, що сприяє збереженню життєстійкості на вищому рівні.

Сильний взаємозв’язок присутній між життєстійкістю та ступенем самоконтролю ($r = 0,524$, $p < 0,01$). Юнаки, які вважають, що контролюють те, що відбувається, краще переживають невизначеність та стресові події. Вони бачать, що усе в їхніх руках, і вірять у те, що здатні як і впливати на події, які трапляються з ними, так і самостійно будувати своє життя.

Життєстійкість значно взаємопов’язана і з власною гідністю ($r=0,586$, $p < 0,01$). Високий рівень самоповаги дозволяє юнакам краще справлятись із життєвими труднощами та продовжувати рухатись вперед, незважаючи ні на що.

Слабкий обернений взаємозв’язок має із соромом ($r = 0,437$, $p<0,05$). Сором проявляється через знижену самооцінку, надмірну самокритику та уникання. Юнаки, які щоденно борються із такими негативними емоційними переживаннями, не мають змоги розвивати і підтримувати свою життєстійкість.

Виявлений слабкий кореляційний зв’язок між життєстійкістю та Цінністю Я ($r = 0,381$, $p < 0,05$). Позитивна оцінка себе як особистості є компонентом резильєнтності. Життєстійкість відіграє свою роль у формуванні Цінності Я.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження взаємозв’язку психотравми та почуття провини в осіб юнацького віку дозволило визначити та проаналізувати прояви психотравми, почуття провини, сорому, відстороненості та екстернальності, базових переконань та життєстійкості. Встановлено, що взаємозв’язки між почуттям провини та психотравмою у юнаків є незначними. Виявлені сильні кореляції на рівні $p < 0,01$ між почуттям провини та соромом; ПТСР і соромом та уявленням про те, що світ має сенс; соромом та цінністю Я; життєстійкістю і ступенем самоконтролю та власною гідністю. Слабкі кореляції на рівні $p < 0,05$ встановлені між ПТСР і добротою людей та цінністю Я; соромом і

добротою людей; відстороненістю і власною гідністю; життєстійкістю і соромом; життєстійкістю та цінністю Я.

2.3 Тренінгова програма розвитку психологічної стійкості юнаків

Емпіричне дослідження показало, що 47% юнаків характерна наявність симптомів ПТСР: пережитий стресовий досвід міг стати для них травмівним. У зв'язку з цим постає питання про підвищення психологічної стійкості респондентів до виникнення психічної травми.

Під час трирічного дослідження психоемоційного стану українців, яке проводили П. Духлій, Д. Трофімова, виявилось, що такі фактори, як втрата близьких, розлучення та відсутність психологічної підтримки погіршують психологічне здоров'я під час війни [9].

Результати досліджень показують важливість вміння протистояти стресу та допомагати самому собі, бути резильєнтним та «у ресурсі». Оскільки, як зазначає Л. Мартинова, наразі в Україні бракує спеціалістів у сфері психічного здоров'я: у кінці лютого 2025 року таких фахівців було зареєстровано 265 (психотерапевти) і 2669 (психіатри). У порівнянні із даними за 2022 рік (149 психотерапевтів і 2766 психіатрів) це число зросло. Однак такої кількості спеціалістів все рівно недостатньо для того, щоб допомогти усім особам, що цього потребують [14].

Л. Савіна, О. Чернякова зазначають, що під час періоду студентства відбувається психологічне та емоційне становлення особистості. Юнаки адаптуються до самостійного життя, шукають різноманітні способи вирішення стресових ситуацій. У них виникає необхідність відповідати соціальним очікуванням. Також є потреба у розвитку професійної та особистої ідентичності [22].

Як вказують І. Візнюк та ін., ПТСР у студентів найбільш негативно впливає на академічну успішність. Розлад шкодить когнітивним функціям, здатності навчатись та концентруватись, призводить до формування хронічних порушень [21]. Психологічна стійкість – це якість,

що дозволяє відновлюватись після перенесених життєвих труднощів, у тому числі й травми [3]. Для розвитку психологічної стійкості доцільно буде знизити тривожність, потренувати навички саморегуляції, емоційного контролю, посприяти вибору адекватних копінгів. Це позитивно впливатиме на соціально-психологічну адаптацію юнаків.

Враховуючи результати емпіричного дослідження, було прийняте рішення про розробку тренінгової програми з розвитку психологічної стійкості юнаків.

Мета: підвищення психологічної стійкості та здобуття ефективних способів подолання стресу шляхом застосування комплексних методів.

Завдання: покращити рівень знань про посттравматичний стресовий розлад, психологічну стійкість, складові суб'єктивного благополуччя, копінг-стратегії; підвищити рівень стресо- та життєстійкості; розвинути навички емоційної саморегуляції; навчитись методам релаксації; сформувати позитивне мислення; розвинути внутрішню мотивацію та цілеспрямованість.

Очікувані результати: застосування комплексного поєднання методів підвищить психологічну стійкість юнаків, знизить їхню емоційну напруженість та збільшить частоту використання конструктивних стратегій подолання стресу.

Форма роботи: групова. Учасники, що відчувають високу тривожність або нездатність працювати у групі, перші заняття відпрацьовують із психологом індивідуально.

Цільова група: особи юнацького віку.

Організація занять: загальна кількість занять – 8 (1 раз на тиждень), тривалість занять – 2 академічні години, кількість учасників – 5-10. Заняття можуть проходити як і в онлайн-, так і в офлайн-форматі.

Принципи тренінгової програми: комплексність (поєднання різних методів), принцип нормативності розвитку (відповідність віковим

нормам), діяльнісний (активна участь юнаків у заняттях), конфіденційність.

Методи та форми роботи: арттерапія, релаксаційні методи, рольові ігри, техніки самопізнання, інформаційні повідомлення, групова робота, рефлексія, моделювання ситуацій, мозковий штурм, психологічні розминки, тілесно-орієнтовані методи.

У таблиці 2.4 представлена структура тренінгової програми.

Таблиця 2.4

Структура тренінгової програми

№	Етап	Форми роботи	Тривалість
1	Діагностичний	Проведення первинної діагностики	2 год.
2	Установчий	Налагодження контакту з досліджуваними, роз'яснення методів роботи, мети та завдань тренінгу	2 год.
3	Тренінговий	Тренінгова програма, що складається з 8 занять	16 год.
4	Оцінка ефективності програми	Збір зворотного відгуку зі сторони учасників Повторна діагностика за методиками	2 год.

Кожне заняття складається зі вступної частини (налаштування учасників на роботу, виконання психологічних розминок, створення позитивної атмосфери у групі); перевірки домашнього завдання (за необхідності); основної частини (теоретичного і практичного блоку); заключної частини (рефлексія учасників, самозвіт стосовно роботи у групі).

У таблиці 2.6 представлений план тренінгової програми.

Таблиця 2.6

План тренінгової програми

№	Мета заняття	Зміст роботи	К-сть год
1	Ознайомитись з поняттями стресу, ПТСР, його наслідками та способами профілактики; опанувати навички самопрезентації, самопізнання; встановити сприятливу атмосферу для роботи у групі	Обговорення теми, мети програми, правил та очікувань, міні-лекція, вправи на знайомство та самопрезентацію, рефлексія	2
2	Розвиток навичок емоційної саморегуляції	Тематична руханка, теоретичний блок, вправи на згуртування та управління емоціями, домашнє завдання, рефлексія	2
3	Розвиток психологічної стійкості, пошук конструктивних способів подолання стресу; покращення вміння користуватись власними ресурсами	Групове обговорення, теоретична частина, техніка релаксації, вправа-привітання та пошуку ресурсів, рефлексія	2
4	Формування позитивного мислення	Рефреймінг, міні-лекція, робота у парах, рефлексія та домашнє завдання	2
5	Розвиток внутрішньої мотивації і цілеспрямованості	Групова дискусія, вправи на візуалізацію, пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів, техніка релаксації, рефлексія	2
6	Розвиток навичок вирішення конфліктів	Психологічна розминка, теоретичний блок, рольова гра, рефлексія, домашнє завдання	2
7	Арт-терапія. Нейрографіка	Теоретичне ознайомлення та практика методу нейрографіки, рефлексія	2

№	Мета заняття	Зміст роботи	К-сть год
8	Навчитись використовувати техніки дихальної та м’язової релаксації	Ознайомлення із техніками дихальної та м’язової релаксації; рефлексія щодо заняття та тренінгової програми	2

Зміст вправ наявний у додатку Е.

Таким чином, було теоретично обґрунтоване створення тренінгової програми з розвитку психологічної стійкості юнаків. Програма містить усі ключові елементи – мета, завдання, методи та форми роботи, принципи, зміст занять тощо. Загальна структура складається з чотирьох блоків – діагностичний, установчий, тренінговий та оцінка ефективності.

Програма містить вісім занять, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, навичок вирішення конфліктів, внутрішньої мотивації, тренування релаксаційних технік тощо. Очікувані результати полягають у покращенні адаптаційних можливостей та здатності юнаків протистояти стресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження взаємозв’язку між психотравмою та почуттям провини в осіб юнацького віку дозволило з’ясувати, що ознаки психотравми проявляють 47 % юнаків. При цьому найбільш вираженим критерієм є уникнення думок, почуттів, місць, пов’язаних з негативним минулим досвідом. Досліджуваним характерне підвищене почуття провини; водночас екстернальність юнакам не властива.

Юнаки мають найнижчі показники за субшкалою «Світ має сенс», що свідчить про втрату віри у власний контроль над подіями. Проте два інші базові переконання: доброзичливість світу та власна гідність сформовані на належному рівні, що є показником сприятливого прогнозу. Юнаки проявили підвищену рівень життєстійкість: вони здатні адаптуватись до стресових подій та не втрачати віру у себе.

Кореляційний зв’язок між психотравмою та почуттям провини є незначним. Проте були виявлені сильні взаємозв’язки між почуттям провини та соромом, соромом та психотравмою, що засвідчує: самозвинувачення за наслідки події або свої помилки призводить до інтерналізації цих почуттів; згодом це виявляється у підвищеному соромі.

ПТСР обернено корелює з загальним уявленням про те, що світ має сенс, цінністю Я, та добротою людей. Юнаки з досвідом травми негативно сприймають себе і людей у оточуючому світі, який для них ворожий та небезпечний. Травма руйнує Я-концепцію, власну цінність, змушує надмірно критикувати себе. Відчуття сумнівів у власній гідності та цінності призводить до очікування такого ж ставлення зі сторони інших людей. Таким чином, травма уможливлює зміни базових переконань респондентів та їхнє ставлення до себе, підриває довіру до світу та людей. Досвід травматизації пов'язаний із переживанням почуття сорому, а той, у свою чергу, впливає на рівень провини.

Результати дослідження засвідчили необхідність розробки тренінгової програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку, яка складається з чотирьох етапів: діагностичний, установчий, тренінговий та оцінка ефективності, включає вісім занять (тривалість – 2 академічні години), що проводяться у груповому форматі.

Заняття спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації та цілепокладання, стресостійкості, навичок емоційної саморегуляції і подолання конфліктів, застосування адаптивних копінгів та методів релаксації, формування позитивного мислення. За результатами проведення тренінгової програми передбачається підвищення психологічної стійкості юнаків, зниження їхньої емоційної напруги, збільшення частоти використання конструктивних стратегій подолання стресу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснене теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку між психотравмою та почуттям провини.

1. Проведено аналіз теоретичних джерел щодо понять «психотравма», «почуття провини» та особливостей цих явищ в осіб юнацького віку. Визначено, що психотравмою є негативний вплив значущої інформації на психіку людини. Психічна травма руйнує різноманітні структури особистості, підвищує тривожність та знижує самооцінку. Проаналізовано різницю між травмівною подією та ситуацією, психічною та психологічною травмами. Встановлено, що життєстійкість, стресостійкість, загальна психологічна стійкість, внутрішні ресурси особистості допомагають подолати негативні наслідки психотравми.

2. З'ясовано, що почуття провини проявляється у негативній оцінці дій, вчинків, почуттів, а надмірна провина може трансформуватись у сором. Особам із ПТСР характерні дезадаптивне, ірраціональне, невротичне почуття провини, а також травматична провина (використовується для пошуку сенсу у події) та провина вцілілого. Провина є частиною кластеру негативних думок та установок у діагнозі розладу. Дослідження показують, що травма досить часто характеризується підвищеною провиною, проте не в усіх випадках зв'язок вдалось підтвердити.

3. Встановлено наявність виражених ознак психічної травми у респондентів. Найбільше у юнаків проявляється уникнення усього, пов'язаного із негативними спогадами. Результати досліджуваних вказують на наявність вищого за середній рівень почуття провини. Уявлення «Світ має сенс» не досягає рівня норми, проте юнаки переконані у доброзичливості світу та людей і цінності свого «Я».

Підвищений рівень життєстійкості говорить про здатність адаптуватись до стресових подій.

Сильний взаємозв'язок між психотравмою та почуттям провини виявлений не був. Встановлено кореляції між почуттям провини та соромом, соромом та психотравмою, що вказує на комплексну природу цих явищ. Значимі зв'язки також наявні між соромом та уявленням про те, що світ має сенс; соромом та цінністю Я; життєстійкістю і ступенем самоконтролю та власною гідністю. Психотравма змінює ставлення юнаків до себе, знищує їхню довіру до світу та змушує інтерналізовувати негативні почуття. Негативна самооцінка сприяє формуванню песимістичного та ворожого сприйняття світу та людей.

4. За результатами емпіричного дослідження розроблено тренінгову програму розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку. Вона спрямована на розвиток внутрішньої мотивації та цілепокладання, стресостійкості, навичок емоційної саморегуляції тощо. Після застосування програми можна очікувати зниження емоційної напруги юнаків та ефективніше застосування ними внутрішніх ресурсів для подолання стресу.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні чинників виникнення психотравми та почуття провини, їхніх наслідків; індивідуальних відмінностей, що впливають на інтенсивність переживань; розробці методик діагностики травматичної провини, тренінгових та корекційних програм, спрямованих на посттравматичне зростання та зниження рівня провини.

Отже, мету випускної роботи бакалавра досягнуто, всі завдання – виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамян Н. Д., Муранова Н. П., Ягодзінський С. М. Індивідуально-психологічні чинники сприймання травмуючих подій. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки» (психол. 053, екон. 051, держ. управ. 281) (Категорія «Б»)*. 2022. № 22 (51). С. 10–27.
2. Ананова І. В. Почуття провини у травматичній ситуації: провина вцілілого. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : матеріали XIV Міжнар. науково-практ. конф., 23 квіт. 2022 р. / ред.: С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. Кам'янець-Подільський, 2022. С. 40–43.
3. Борисенко В. Є. Психологічна витривалість vs. психологічна стійкість та психологічна життєстійкість. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2025. № 1. С. 5–11.
4. Вовченко О. А. Психологія провини у дорослого покоління за умов воєнного часу. *Освіта осіб з особливими потребами: виклики воєнного часу* : матеріали VIII Міжнар. конгр. зі спец. педагогіки та психології, м. Київ, 19–20 жовт. 2022 р. 2022. С. 48–53.
5. Волков К. Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології. *Психологічні перспективи*. 2023. № 41. С. 55–73.
6. Гірченко О. Попередження психотравм при різних реакціях на вплив психогенних чинників. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2023. № 1. С. 64–76.
7. Гордовська Т. І. Конструкт моральної травми та його концептуальний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 4. С. 7–16.
8. Горецька О. В. Переживання почуття провини в умовах війни. *Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали VI

Міжнар. науково-практ. інтернет-конф.: зб. тез, м. Запоріжжя, 20–21 квіт. 2023 р. Бердянськ, 2023. С. 103–106.

9. Духлій П. М., Трофімова Д. О. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. *Габітус*. 2024. № 68. С. 141–150.
10. Желанова В. В., Гапчик К. В. Генеза становлення проблеми травма-інформованого підходу у науковому дискурсі. *Вісник науки та освіти*. 2025. № 38 (8). С. 1196–1207.
11. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / В. Г. Панок та ін. ; ред. В. Г. Кремень. Київ : НАПН України, 2024. 188 с.
12. Кришталь А. О. Почуття провини як соціально-психологічна проблема. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє* : матеріали Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю, м. Черкаси, 20 квіт. 2023 р. Черкаси, 2023. С. 76–78.
13. Максим О. В. Психологічна травма як патогенний фактор деформації ціннісних орієнтацій. *Global science: prospects and innovations* : Proceedings of the 8th International scientific and practical conference, м. Liverpool. 2024. С. 279–284.
14. Мартинова Л. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2025. № 5(160). С. 5–6.
15. Мітченко К. В. Почуття провини як детермінанта виникнення стресових ситуацій. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. тез Міжнар. науково-практ. конф., м. Дніпро, 21 лют. 2022 р. 2022. С. 58–60.
16. Оверчук А. М. Вплив досвіду психологічної травми на переживання травмівної ситуації війни. *Global trends in science and education* : Proceedings of the 4th International scientific and practical conference, м. Київ, 5–7 трав. 2025 р. 2025. С. 684–691.

17. Особистісна криза як предиктор посттравматичного стресового розладу студентської молоді / О. П. Сергєєнкова та ін. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 11 (45). С. 1605–1616.
18. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 6. С. 68–72.
19. Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 65–69.
20. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність / В. І. Слободяник та ін. *Наукові перспективи*. 2023. № 5 (35). С. 835–845.
21. Психологічні аспекти впливу травматичного досвіду на психічне здоров'я особистості / І. М. Візнюк та ін. *Психологічний журнал*. 2025. № 15. С. 8–17.
22. Савіна Л. Ю., Чернякова О. В. Аналіз ознак посттравматичного стресового розладу у студентів під час воєнного стану. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, м. Афіни, 22 листоп. 2024 р. 2024. С. 325–329.
23. Сандал О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 2. С. 49–62.
24. Старков Д. Ю. Всемогутність проти безпорадності в контексті актуальної психічної травми. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 195–204.
25. Старков Д. Ю. Перспективи суб'єктної моделі психічної травми та посттравматичного стресового розладу. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. Т. 7, № 2 (34).

26. Татенко В. О. Соціальна психологія націєтворення: суб’єктно-вчинковий підхід : монографія. 2-ге вид. Кропивницький : Імекс-ЛТД. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології, 2021. 142 с.
27. Фільц О., Мединська Ю., Якушик С. Комплексний підхід до подолання наслідків важкої психологічної травматизації дорослих. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1 (89). С. 177–187.
28. Цільмак О. М. Типові думки особистості при переживанні провини різної інтенсивності. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 218–223.
29. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги?. *Український медичний часопис*. 2022. № 4 (150). С. 1–11.
30. Чемодурова Ю. М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 28–33.
31. A cognitive behavioural therapy (CBT) approach for working with strong feelings of guilt after traumatic events / K. Young et al. *The Cognitive Behaviour Therapist*. 2021. Vol. 14, no. 26. P. 1–21.
32. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition. American Psychiatric Publishing, Inc, 2013. URL: https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787 (date of access: 14.03.2026).
33. Di Sarno M., Di Pierro R., Madeddu F. Shame- and guilt-proneness in an italian sample: Latent structure and gender invariance of the personal feelings questionnaire-2 (PFQ-2). *Current Psychology*. 2022. No. 41. P. 276–288. URL: https://doi.org/10.1007/s12144-019-00570-w (date of access: 25.03.2026).
34. Neuroscientific account of Guilt- and Shame- Driven PTSD phenotypes / N. B. Fine et al. *European Journal of Psychotraumatology*. 2023. No. 14 (2). P. 1–9.

35. Shame and Guilt and its Relation to Direct and Indirect Experience of Trauma in Adolescence, a Brief Report / J. Wetterlöv et al. *Journal of Family Violence*. 2021. No. 36 (7). P. 865–870.
36. Shame, guilt, and posttraumatic stress symptoms: A three-level meta-analysis / C. Shi et al. *Journal of Anxiety Disorders*. 2021. No. 82. P. 1–27.
37. The relationship of trauma-related guilt with PTSD symptoms in adult trauma survivors: a meta-analysis / A. Kip et al. *Psychological Medicine*. 2022. No. 52. P. 2201–2211.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки PCL -C (цивільна версія)

Інструкція щодо заповнення: внизу перераховано проблеми або скарги, які людина може мати внаслідок стресового (травматичного) досвіду у минулому

Будь ласка. Прочитайте кожен пункт уважно, та поставте позначку «Х» у графі, що найбільш чітко відображає частоту з якою Вас турбувало це питання минулого місяця: Не було зовсім (1); Інколи (2); Помірно (3); Часто (4); Дуже часто (5)

1. Думки і спогади, що повторюються і турбують, або нав'язливі картини травматичного досвіду з минулого?

2. Повторювані, турбуючи сни про травматичний досвід з минулого?

3. Чи часто ви починаєте діяти так, як у травмуючій ситауції, або почуваєтеся, ніби ви ще там, ніби вона знову повторюється (переживаєте ситуацію знову)?

4. Почуваєтеся пригніченим, засмучуєтесь, якщо дещо нагадує вам травматичну ситуацію з минулого?

5. Фізично реагуєте (тобто - сильне серцебиття, проблеми з диханням або сильне потіння) коли щось нагадує Вам про травматичний досвід з минулого?

6. Уникаєте думок або розмов про травматичну ситуацію у минулому або уникаєте почуттів, пов'язаних з цією ситуацією?

7. Уникаєте певної діяльності або ситуацій, тому що вони нагадують вам травмуючу ситуацію з минулого?

8. Відчуваєте труднощі з пригадуванням важливих частин травмуючої ситуації з минулого?

9. Втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення?

10. Відчуваєте відстороненість або ж відрізаність від інших людей?

11. Відчуваєте емоційне заціпеніння або неможливість відчувати любов до близьких вам людей?

12. Відчуття, що ваше майбутнє обрізане?

13. Труднощі із засинанням або переривчастий сон?

14. Відчуття роздратування або вибухи гніву?

15. Труднощі з концентрацією уваги?

16. Постійно «насторожені», занадто пильні, постійно очікуєте на небезпеку?

17. Відчуваєте себе засмиканим (ною) дратівливим/ою або легко лякаєтесь?

Додаток Б

Методика «Вимір почуття провини й сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) (Дж. 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 неуважний».

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

в) Ви намагаєтеся якнайшвидше пояснити все і владнати непорозуміння.

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

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».

б) Ви починаєте думати про звільнення.

в) Ви кажете собі: «Які неміцні речі роблять в наш час!»

г) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!».

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».

б) Ви почуваєте себе чарівним в усьому.

в) Ви раді, справили таке незабутнє враження.

г) Ви кажете собі: «Моєму приятелю треба більше приділяти уваги».

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.

б) Ви думаєте: «Чому в добі лише 24 години?!»

в) Ви кажете собі: «Мені слід вліпити догану!»

г) Ви кажете собі: «Що зроблено, те зроблено!»

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.

б) Ви кажете собі: «Життя – несправедлива річ».

в) Ви мовчите і уникаєте колегу, що потрапив в немилість..

г) Неадекватність ситуації гнітить вас, і ви з готовністю прояснюєте її, визнаючи себе відповідальним за провал.

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».

б) Ви шкодуєте про те, що так довго відкладали цю розмову, мучаючи себе і, можливо, інших.

в) Ви вважаєте себе боягузом.

г) Ви кажете собі: «Я молодець!»

д) Ви думаєте: «Як би в майбутньому уникнути необхідності робити такі складні телефонні дзвінки?»

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!»

б) Ви кажете собі, виправдовую власне відступництво: «Оце так запах! Я не міг пройти повз!»

в) Ви відчуваєте відразу до себе через відсутність волі та втрату самоконтролю.

г) Ви кажете собі: «Лише один раз! Хіба це має таке велике значення?»

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.

б) Ви думаєте, що «потерпілому» слід навчитися грати.

в) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!»

г) Ви просите вибачення і робите все можливе, щоб «потерпілому» стало краще.

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.

б) Ви кажете собі: «Щось мені не щастить!»

в) Ви одержимі думкою про повернення боргу в найкоротший термін.

г) Ви кажете собі: «Мені можна довіряти!»

д) Ви пишаєтеся собою, тому що ви в змозі повертати борги.

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

а) Ви кажете собі (лаючись): «Коти взагалі не мають бути на дорозі!»

б) Ви кажете собі: «Яка я жахлива людина!»

в) Ви кажете собі: «Це просто збіг обставин!»

г) Ви подумки знову і знову повертаєтеся до цього випадка і питаєте себе, як би можна було цього уникнути.

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!»

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

в) Ви думаєте, що вам варто було б краще готуватися до екзамену.

г) Ви почуваєте себе дурним.

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.

б) Ви відчуваєте самотність і відірваність від колективу.

в) Ви вважаєте, що вашу важку працю гідно оцінили.

г) Ви вважаєте себе успішним спеціалістом та пишаєтеся собою.

д) Ви вважаєте, що вам слід відмовитися від грошової винагороди.

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!»

б) Ви відчуваєте себе нікчемною істотою.

в) Ви думаєте, що, якби ваш приятель був на вечірці, він зміг би постояти за себе.

г) Ви вибачаєтеся і намагаєтеся підкреслити чесноти приятеля, якого висміяли.

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.

б) Вам хочеться втекти і сховатися.

в) Ви вважаєте, що вам слід було б краще розібратися в проблемі і належним чином виконати завдання.

г) Ви кажете собі: «Кожен може помилятися!»

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

б) Ви вважаєте, що вас втягли у щось, чим ви би взагалі не бажали займатися.

в) Ви вважаєте, що вам варто замислитися над проблемами тих, кому в житті не дуже пощастило.

г) Ви вважаєте, що це чудово, що ви комусь хоча б трішки допомогли.

д) Ви відчуваєте неабияке задоволення від себе і своєї роботи.

Додаток В

Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман

Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте знаком «+» одну з граф напроти кожного твердження:

1 - Зовсім не згоден(-на)

2 - Не згоден(-на)

3 - Не зовсім згоден(-на)

4 - Радше згоден(-на)

5 - Згоден(-на)

6 - Цілком згоден(-на).

1. Невдача з меншою ймовірністю трапляється з гідними, добрими людьми

2. Люди за своєю природою недружні і злі

3. Кого в цьому житті спіткає нещастя – справа випадку

4. Люди за натурою добрі

5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане

6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається слушною нагодою

7. Як правило, люди мають те, на що заслуговують

8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого

9. У світі більше добра, ніж зла

10. Я, загалом, везуча людина

11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили

12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими

13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи

14. Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача

15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку

16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить

17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною

18. Я про себе невисокої думки

19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті

20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям

21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний

22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещасть

23. Я вживаю різних заходів, щоб захистити себе від нещасть

24. Загалом, життя – це лотерея

25. Світ прекрасний

26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу

27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш

28. Я дуже задоволений(-на) тим, якою людиною я є

29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту

30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра

31. У мене є причини соромитися свого характеру

32. У мене краща вдача, ніж у більшості людей

Додаток Г

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин? За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (0-4): 0 - зовсім не вірно; 1 - рідко вірно; 2 - іноді вірно; 3 - часто вірно; 4 - майже завжди вірно.

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху
3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами
4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим
5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів
6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди
7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю
8. Мене нелегко розчарувати невдачею
9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами
10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів

ДОДАТОК Д

Взаємозв’язки між психотравмою та почуттям провини

		Критерій В	C	D	Загальний показник	Сором	Провина	Відстороненість	Екстернальність	а-гордість	б-гордість	Прихильність світу	Доброта людей	Справедливість світу	Контрольованість світу	Випадковість	Цінність Я	Ступінь самоконтролю	Ступінь удачі	Світ доброзичлий	Світ має сенс	Я - гідна людина	Життєстійкість
Критерій В	Pearson Correlation	1	,616**	,695**	,824**	,302	,197	,244	,334	,107	,187	-,125	-,288	-,178	-,099	,045	-,259	,215	-,159	-,209	-,338	-,126	-,048
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,105	,296	,193	,071	,573	,323	,512	,123	,347	,604	,811	,167	,255	,401	,267	,068	,508	,800
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
C	Pearson Correlation	,616**	1	,838**	,931**	,496**	,266	,085	,167	-,302	-,232	-,126	-,376*	-,238	-,081	,281	-,544**	,175	-,283	-,249	-,626**	-,371*	-,184
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,005	,156	,654	,378	,105	,216	,505	,041	,206	,669	,133	,002	,356	,130	,184	,000	,044	,331
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
D	Pearson Correlation	,695**	,838**	1	,941**	,494**	,277	,224	,330	-,141	-,043	-,135	-,333	-,213	-,050	,275	-,374*	,174	-,147	-,236	-,578**	-,211	-,082
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,006	,139	,234	,075	,457	,823	,477	,072	,258	,791	,142	,042	,358	,439	,209	,001	,262	,667
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Загальний показник	Pearson Correlation	,824**	,931**	,941**	1	,489**	,277	,192	,293	-,153	-,063	-,142	-,373*	-,236	-,084	,237	-,454*	,205	-,226	-,259	-,588**	-,279	-,126
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,006	,139	,310	,116	,420	,741	,454	,042	,210	,659	,207	,012	,278	,229	,168	,001	,136	,508
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Сором	Pearson Correlation	,302	,496**	,494**	,489**	1	,592**	-,304	,266	-,064	-,021	-,129	-,452*	,064	,266	,054	-,610**	-,070	-,272	-,284	-,239	-,520**	-,437*
	Sig. (2-tailed)	,105	,005	,006	,006		,001	,102	,156	,735	,912	,496	,012	,736	,156	,777	,000	,714	,146	,128	,203	,003	,016
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Провина	Pearson Correlation	,197	,266	,277	,277	,592**	1	,059	,155	,239	,355	,025	-,258	,022	,322	,095	-,198	,148	-,120	-,096	-,200	-,103	-,014
	Sig. (2-tailed)	,296	,156	,139	,139	,001		,758	,414	,204	,054	,894	,169	,907	,082	,618	,293	,435	,526	,614	,289	,587	,941
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Відстороненість	Pearson Correlation	,244	,085	,224	,192	-,304	,059	1	,443*	,467**	,350	,039	,284	,063	-,073	,332	,193	,284	,317	,151	-,063	,377*	,378*
	Sig. (2-tailed)	,193	,654	,234	,310	,102	,758		,014	,009	,058	,838	,128	,740	,701	,073	,306	,128	,088	,427	,739	,040	,039
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Екстернальність	Pearson Correlation	,334	,167	,330	,293	,266	,155	,443*	1	,375*	,321	-,326	-,173	,168	,145	,247	-,239	,060	-,054	-,294	-,160	-,142	,079
	Sig. (2-tailed)	,071	,378	,075	,116	,156	,414	,014		,041	,084	,078	,361	,375	,445	,187	,204	,751	,778	,115	,400	,454	,677
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
а-гордість	Pearson Correlation	,107	-,302	-,141	-,153	-,064	,239	,467**	,375*	1	,840**	-,062	,043	,172	,263	,029	,294	,076	,194	-,023	,139	,295	,200
	Sig. (2-tailed)	,573	,105	,457	,420	,735	,204	,009	,041		,000	,746	,823	,363	,161	,881	,115	,690	,305	,906	,463	,114	,290
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
б-гордість	Pearson Correlation	,187	-,232	-,043	-,063	-,021	,355	,350	,321	,840**	1	,015	,131	,127	,305	-,108	,266	,118	-,048	,067	,262	,201	,264
	Sig. (2-tailed)	,323	,216	,823	,741	,912	,054	,058	,084	,000		,936	,491	,504	,101	,570	,155	,533	,799	,723	,162	,287	,159
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Прихильність світу	Pearson Correlation	-,125	-,126	-,135	-,142	-,129	,025	,039	-,326	-,062	,015	1	,619**	,112	-,001	,044	,363*	,083	,465**	,939**	,394*	,449*	,324
	Sig. (2-tailed)	,512	,505	,477	,454	,496	,894	,838	,078	,746	,936		,000	,554	,994	,819	,049	,663	,010	,000	,031	,013	,081
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Доброта людей	Pearson Correlation	-,288	-,376*	-,333	-,373*	-,452*	-,258	,284	-,173	,043	,131	,619**	1	-,168	-,343	-,145	,426*	-,086	,217	,851**	,529**	,312	,320
	Sig. (2-tailed)	,123	,041	,072	,042	,012	,169	,128	,361	,823	,491	,000		,373	,063	,444	,019	,650	,249	,000	,003	,093	,084
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Справедливість світу	Pearson Correlation	-,178	-,238	-,213	-,236	,064	,022	,063	,168	,172	,127	,112	-,168	1	,727**	,452*	-,190	,422*	,455	,001	,350	,257	,165
	Sig. (2-tailed)	,347	,206	,258	,210	,736	,907	,740	,375	,363	,504	,554	,373		,000	,012	,315	,020	,011	,995	,058	,170	,383
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Контрольованість світу	Pearson Correlation	-,099	-,081	-,050	-,084	,266	,322	-,073	,145	,263	,305	-,001	-,343	,727**	1	,228	-,337	,391*	,193	-,151	,215	,047	,207
	Sig. (2-tailed)	,604	,669	,791	,659	,156	,082	,701	,445	,161	,101	,994	,063	,000		,226	,069	,033	,306	,424	,254	,805	,273
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Випадковість	Pearson Correlation	,045	,281	,275	,237	,054	,095	,332	,247	,029	-,108	,044	-,145	,452*	,228	1	-,195	,567**	,329	-,035	-,526**	,270	,278
	Sig. (2-tailed)	,811	,133	,142	,207	,777	,618	,073	,187	,881	,570	,819	,444	,012	,226		,302	,001	,076	,856	,003	,148	,137
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Цінність Я	Pearson Correlation	-,259	-,544**	-,374*	-,454*	-,610**	-,198	,193	-,239	,294	,266	,363*	,426*	-,190	-,337	-,195	1	-,029	,290	,429*	,238	,725**	,381*
	Sig. (2-tailed)	,167	,002	,042	,012	,000	,293	,306	,204	,115	,155	,049	,019	,315	,069	,302		,881	,120	,018	,206	,000	,038
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Ступінь самоконтролю	Pearson Correlation	,215	,175	,174	,205	-,070	,148	,284	,060	,076	,118	,083	-,086	,422*	,391*	,567**	-,029	1	,314	,018	-,166	,568**	,524**
	Sig. (2-tailed)	,255	,356	,358	,278	,714	,435	,128	,751	,690	,533	,663	,650	,020	,033	,001	,881		,091	,927	,381	,001	,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Ступінь удачі	Pearson Correlation	-,159	-,283	-,147	-,226	-,272	-,120	,317	-,054	,194	-,048	,465**	,217	,455*	,193	,329	,290	,314	1	,405*	,220	,723**	,272
	Sig. (2-tailed)	,401	,130	,439	,229	,146	,526	,088	,778	,305	,799	,010	,249	,011	,306	,076	,120	,091		,026	,243	,000	,147
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Світ доброзичлий	Pearson Correlation	-,209	-,249	-,236	-,259	-,284	-,096	,151	-,294	-,023	,067	,939**	,851**	,001	-,151	-,035	,429*	,018	,405*	1	,495**	,437*	,356
	Sig. (2-tailed)	,267	,184	,209	,168	,128	,614	,427	,115	,906	,723	,000	,000	,995	,424	,856	,018	,927	,026		,005	,016	,053
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Світ має сенс	Pearson Correlation	-,338	-,626**	-,578**	-,588**	-,239	-,200	-,063	-,160	,139	,262	,394*	,529**	,350	,215	-,526**	,238	-,166	,220	,495**	1	,159	,083
	Sig. (2-tailed)	,068	,000	,001	,001	,203	,289	,739	,400	,463	,162	,031	,003	,058	,254	,003	,206	,381	,243	,005		,401	,662
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Я - гідна людина	Pearson Correlation	-,126	-,371*	-,211	-,279	-,520**	-,103	,377*	-,142	,295	,201	,449*	,312	,257	,047	,270	,725**	,568**	,723**	,437*	,159	1	,586**
	Sig. (2-tailed)	,508	,044	,262	,136	,003	,587	,040	,454	,114	,287	,013	,093	,170	,805	,148	,000	,001	,000	,016	,401		,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Життєстійкість	Pearson Correlation	-,048	-,184	-,082	-,126	-,437*	-,014	,378*	,079	,200	,264	,324	,320	,165	,207	,278	,381*	,524**	,272	,356	,083	,586**	1
	Sig. (2-tailed)	,800	,331	,667	,508	,016	,941	,039	,677	,290	,159	,081	,084	,383	,273	,137	,038	,003	,147	,053	,662	,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

ДОДАТОК Е

ЗМІСТ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

1. Ознайомче заняття

1. Вступне слово психолога, ознайомлення з темою і метою занять і програми. Обговорення правил групи. Визначення очікувань учасників

2. Вправа «Три факти про мене»

Мета: створити підтримуючу атмосферу у групі, познайомитись.

Зміст: учасники називають своє ім'я та три факти про себе.

3. Інформаційне повідомлення про стрес, його види та негативні наслідки хронічного стресу; ознаки ПТСР та рекомендації для профілактики.

4. Техніка самопрезентації «Три ключі»

Мета: створення емоційного контакту з учасниками через особисту історію.

Зміст: 1) Психолог описує момент у житті, коли відчував невпевненість або труднощі.

2) Опис переломного моменту – що спонукало змінити своє мислення або вирішити проблему.

3) Завершення історії подоланням труднощів та досягнення успіху. Показати, як цей досвід допомагає у роботі з іншими людьми.

5. Вправа «Валіза»

Учасникам пропонується взяти з собою в уявну валізу ті знання і навички, які вони отримали під час цього тренінгу.

Заняття 2. Розвиток емоційної саморегуляції

1. Вступна вправа-привітання «Швидкий комплімент»

Мета вправи: згуртування, підвищення емоційної взаємодії, створення позитивної атмосфери.

Тренер вибирає одного з учасників і пропонує йому зробити іншій людині комплімент. Компліменти можуть стосуватися імені чи вигляду, голосу чи способу спілкування тощо. Завдання виконується по ланцюжку,

поки комплімент не скажуть усі учасники. Заключна особа каже його психологу.

2. Тематична руханка

Учасникам пропонується пригадати, яким саме способом вони виражають свої позитивні емоції (захоплення, радість, успіх). Потім кожен учасник по колу виконує рух, а всі решта його повторюють.

3. Теоретичний блок про важливість розвитку емоційної саморегуляції.

4. Вправа «Ми з тобою схожі тим, що…»

Мета: покращити взаєморозуміння між учасниками та показати, як знайти точки дотику.

Психолог ділить учасників на пари. Якщо їх непарна кількість, то один із них бере участь у вправі із психологом. Перший з учасників має сказати своїм партнерам фразу, що починається зі слів: «Ми з тобою схожі тим, що…». Другий відповідає: Ми з тобою відрізняємося тим, що…».

5. Вправа «Що робити з негативними емоціями»

Мета: з'ясувати, як учасники справляються з негативними емоціями, показати інші способи боротьби з ними, сформувати позитивне ставлення до життя.

Ведучий об'єднує учасників в пари. Кожній парі пропонується записати 5-7 слів, які їм спадають на думку, та підібрати до кожного з них негативну та позитивну дію. Наприклад, папір – порвати, намалювати – щось веселе…. Презентація результатів по черзі.

6. Домашнє завдання – вести щоденник емоцій.

Заняття 3. Розвиток стресостійкості

1. Вправа «Суперсила мрії»

Мета: налаштування на роботу, мотивація учасників.

Зміст: Учасники називають, яку суперсилу вони хотіли б мати і чому.

2. Вправа для оцінки стресостійкості «Драбина»

Мета: оцінка стресостійкості учасників.

Зміст: Учасники бачать перед собою зображення «Драбини стресостійкості», що має 5 сходинок. Їм потрібно оцінити свою стресостійкість від 1 до 5. У кінці заняття драбину знов представляють учасникам для того, щоб виміряти їхній прогрес.

3. Обговорення досвіду прояву стресостійкості

Мета: підтримка та мотивація учасників.

Зміст: психолог розповідає учасникам свою історію прояву стресостійкості за останній тиждень та пропонує кожному з учасників поділитись своїм прикладом.

4. Теоретичний блок «Що допомагає у підтримці психостійкості».

5. Вправа «Чотири ресурси»

Мета: пошук власних ресурсів.

Психолог просить учасників взяти зошит та розділити його на 4 частини. Кожна частина має своє завдання: 1) Що Ви будете робити після війни? (три дії або справи); 2) Ім’я людини, або декілька імен, кому Ви б хотіли подякувати, за те що вони зробили для Вас у цей час; 3) З ваші сильні сторони, якості, які Вам допомогли у цей складний час; 4) Одна гарна подія або зміна, яка сталася завдяки війні.

Після того, як усі пункти будуть виконані, психолог пропонує кожному поділитися будь-якою частиною.

6. Техніка для заспокоєння “Дихання 4-7-8”

Учасники поміщають язик на піднебіння за передніми зубами. Протягом 4 секунд вдихають через ніс, затримують дихання на 7 секунл. Видихають через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, наче задувають свічку.

6. Домашнє завдання – записати 5 прикладів, як протягом тижня учасники проявляли стресостійкість.

Заняття 4. Формування позитивного мислення

1. Вправа «Промінь»

Мета: стабілізувати психічний стан учасників.

Зміст: Психолог каже учасникам уявити промінь, який рухається згори до низу та огортає усе їхнє тіло, створює людину задоволеною собою і своїм життям. Цю вправу пропонує повторити кілька разів та завершити її словами: «Я став новою людиною! Я сильніший, спокійніший та стійкіший! Я все роблю правильно!»

2. Кейс-метод «Рефреймінг»

Мета: зміна свого мислення, розвиток вміння бачити обидві сторони ситуації.

Зміст: Учасники об’єднуються у пари та отримують підказки кейси фраз (емоцій /ситуацій), які будуть аналізувати. Для зручності розділяють лист паперу на дві частини. В першій колонці фіксують ситуацію у її негативному вигляді, у другій – із застосуванням сполучника «проте».

Рефлексія: Які позитивні наслідки з ситуації для вас? У чому цінність для усіх людей чи усього світу? Відслідкуйте емоції, які ви відчували, виконуючи цю вправу.

3. Міні-лекція з порадами щодо того, як стати позитивною людиною.

4. Вправа «Скептики й оптимісти»

Мета: формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності.

Ведучий об’єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками. Друга група – оптимісти. Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою (наприклад, «За вікном дощ…»).

Завдання «оптимістів» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це чудово, тому що можна ще посидіти й випити кави або чаю після заняття».

Обговорення. Про що було легше говорити – про добре чи погане? Як себе почували в ролі скептика/оптиміста? Як думки впливають на емоції? Які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили? Які висновки для себе зробили?

5. Домашнє завдання – щовечора записувати 3 хороші речі, що трапились за день.

Заняття 5. Розвиток внутрішньої мотивації і цілеспрямованості

1. Вправа «Коло підтримки»

Мета: пошук зовнішніх ресурсів.

Учасники малюють коло з близьких/знайомих людей і дають відповіді собі на наступні запитання: Хто може мене обійняти зараз? Хто може пояснити незрозуміле? Хто може допомогти зробити те, на що немає сил чи вміння? Хто може мовчки побути поруч? Хто може розсмішити? Після кожного запитання візуалізують тих людей, кого назвали.

2. Вправа «Місце сили»

Мета: релаксація, стабілізація емоційного стану, розвиток внутрішньої опори.

Учасники заплющують очі та роблять глибокий вдих і видихю Пригадують та відтворюють у своїй уяві місце, де почувались безпечно та комфортно, пробують відчувати себе там, запам’ятати відчуття. Після цього уявлене місце малюють та презентують.

Рефлексія: Чи легко вам було віднайти місце сили? Що ви відчули, коли знаходилися в ньому? Що ви відчуваєте, коли дивитесь на свій малюнок?

3. Теоретичний блок «Чому важливо розвивати внутрішню мотивацію»

4. Методика «Кола контролю»

Мета: подолання почуття безсилля, тривожності.

Зміст: Учасники малюють зовнішнє («поза моїм контролем») та внутрішнє («я можу контролювати») кола. У них вони вписують відповідні події, дії, справи.

Рефлексія: Як вам було виконувати цю справу? Яке коло вийшло більшим, а яке – меншим? Чи буде корисною вам ця вправа і надалі?

5. Вправа «Дерево»

Мета: стабілізація внутрішнього стану.

Зміст: Учасники уявляють себе деревом та детально програють у свідомості його образ (стовбур, вітки, листя тощо). Також важливо відчути поживні соки, які коріння витягає із землі. Учасники уявляють, як вдихають повітря та як соки наповнюють їхнє тіло енергією. Потім розплющують очі.

Заняття 6. Розвиток навичок вирішення конфліктів

1. Розминка «Дві правди»

Мета: підготувати учасників до роботи з конфліктними ситуаціями.

Зміст: Психолог зачитує пари протилежних тверджень (наприклад, «Краще говорити одразу» або «Краще взяти паузу»). Учасники обирають твердження та роблять крок у відповідний бік/піднімають відповідну руку. Психолог просить коротко обґрунтувати свій вибір.

2. Рольова гра у стилі казкотерапії за мотивами казки «Аліса у країні Див»

Мета: адаптація до змін, покращення навичок вирішення конфліктів та прийняття рішень.

Гра складається з сюжетної вправи «Суд над логікою» (сценарій психолог озвучує). Кожен з учасників отримує персонажа й інструкцію та має якомога краще увійти в його роль. Під час такого «перевтілення» він взаємодіятиме з іншими учасниками та вирішуватиме завдання.

Персонажі розподіляються між учасниками рандомно або за вибором тренера.

Персонажі потрапляють на божевільний суд, де звинувачують логіку. Під час суду герої мають винести вердикт: логіка допомагає чи заважає жити у Країні Див.

Кожен учасник залишається у своїй казковій ролі, яка передбачає одну із трьох позицій: 1) підтримує Логіку, 2) звинувачує Логіку, 3) нейтральний спостерігач, коментує ситуацію. Роль ведучого – суддя.

Захисники доводять, що Логіка необхідна для виживання та ясності, і що без неї всі будуть у постійному хаосі. Звинувачувачі стверджують, що Логіка обмежує свободу, заважає розважатися та змушує занадто багато думати. Спостерігачі коментують аргументи інших, часом ставлять питання, спонукаючи учасників обґрунтовувати свої позиції.

Інструкція повідомляється учаснику особисто. Таким чином, інші не знатимуть, якими мотивами він користуватиметься у виборі та спілкуванні.

Ведучий, як «суддя», оголошує відкриття суду і коротко розповідає про Логіку як підсудну. Суддя запитує у кожного героя, чи виступатиме він на захист або звинувачення, і просить підготувати свої аргументи. Кожен учасник говорить по черзі, піднімаючи руку.

Учасники обговорюють висновок: чи Логіка потрібна для Країни Чудес, чи заважає їй? Підсумок підводить Суддя.

3. Рефлексія. Після завершення «суду» тренер задає учасникам питання стосовно їхньої роботи: Чи вдалося винести вердикт? Яким він був? Чи важко було захищати або звинувачувати логіку? Як у вашому житті проявляється баланс між логікою та емоціями? Які емоції виникали під час цієї вправи?

Питання до учасників: Як ви почувалися у своїй ролі? Чи була вона комфортною? Які моменти у грі здалися вам найбільш емоційно напруженими? Чи бували в реальному житті ситуації, де ви діяли так само, як ваш персонаж?

4. Домашнє завдання: зафіксувати конфліктні ситуації, що трапились з вами впродовж тижня, проаналізувати свою реакцію і зазначити вирішення конфлікту. Визначити, які ситуації хотілось би розв'язати по-іншому, і що можна було б для цього зробити.

Заняття 7. Арт-терапія. Нейрографіка

1. Практика нейрографіки

Основою методу є спонтанне малювання нейрографічної лінії, під час якого застосовується мілка моторика та створюються нові нейронні зв'язки. Метод дозволяє розслабитись, поглянути на проблему під новим кутом та знайти у своїй підсвідомості спосіб її вирішення.

Для створення нейрографіки потрібні аркуш паперу, чорна ручка, кольорові олівці.

Алгоритм виконання вправи такий: 1) Учасники актуалізують запит та проводять довільну неперервну лінію по всьому паперу.

2) Пошук гострих кутів та їхнє округлення.

3) Виділення кіл, трикутників, квадратів, об'єднання їх лініями. Використання кольорів.

4) Закінчення малюнку лініями поля.

Рефлексія з учасниками щодо їхнього малюнку, які відчуття викликає, чи допомогла техніка вирішити запит, в якому емоційному стані вони перебувають.

Заняття 8. Техніки м'язової та дихальної релаксації

1. Вправа «Поступове напруження та розслаблення м'язів»

Учасники спочатку напружують групи м'язів (руки, плечі, обличчя тощо) на 5–7 секунд, потім на 10-15 секунд їх розслабляють. Рухатись потрібно від голови до ніг або навпаки.

2. Вправа «Скануючи тіло»

Учасники закривають очі та повільно «проходяться» по тілу, звертають увагу, у якій зоні є напруження, та розслабляють її.

3. Вправа «Дихання 4-6»

Вдих на 4 секунди, видих на 6 секунд, повторити протягом 1-2 хв.

4. Вправа «Дихання по квадрату»

Вдих – 4 секунди, затримка дихання – 4 секунди, видих – 4 секунди, затримка дихання – 4 секунди.

5. Вправа «Сфокусуйся»

Учасники називають речі, які бачать (5), відчувають (4), чують (3) відчувають на запах (2) та можуть скуштувати (1).

Рефлексія щодо заняття та самої тренінгової програми.