

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи ЗУНУ

ВЕРБЕЦЬКА Наталія Юріївна

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

спеціальність _____
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка групи ПСм-21
Н. Вербецька

підпис

Науковий керівник:
к.пед.н., доцент Яценко Е. М.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ В ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Сутнісний зміст основних понять дослідження	6
1.2. Динаміка перебігу горя: основні класифікації та стадії.....	12
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГОРЮВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ...	21
2.1. Теоретична модель переживання горя та надання психологічної підтримки постраждалим під час війни.....	21
2.2. Діагностичний інструментарій дослідження.....	27
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОДИН ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	37
3.1. Методичні рекомендації щодо впровадження копінг-стратегій в роботі психолога з переживанням горя під час війни з родинами зниклих безвісти	37
Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ	45
ВИКОРИСТАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА.....	48
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодні в Україні ми є свідками так званої війни четвертого покоління, що характеризується гібридними та мережево-центричними підходами. Війна завжди супроводжується численними втратами – людськими, матеріальними, духовними. Горе стає невід'ємною складовою життя як тих, хто безпосередньо бере участь у воєнних діях, так і тих, хто опинився в зоні конфлікту та втратив близьких. Досвід війни в Україні, що триває з 2014 року і загострився у 2022-му, є явищем катастрофи через масштаби насильства та руйнувань. Важливим чинником сьогоденної війни є і відсутність підготовленості до таких масштабних потрясінь, адже Україна формувалася як незалежна держава з низьким рівнем насильства, і війна травмує українське суспільство через його неготовність до такої жорстокості і руйнувань. Люди, які раніше не зіштовхувалися з насильством, тепер змушені інтенсивно адаптуватися до того, що це стало буденністю та нової реальності. Це викликає почуття безнадії, страху, безпорадності, які можуть мати тривалий вплив на психічне та психологічне здоров'я нації загалом.

Горювання в таких умовах часто супроводжується нестабільністю емоційного фону, оскільки інформаційні атаки можуть посилювати травматичний досвід. Це вимагає від суспільства нових підходів до підтримки тих, хто переживає втрати, включаючи психологічну допомогу, яка враховує як індивідуальні, так і колективні аспекти горя.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості випадків травматичних втрат у суспільстві, що створює потребу в фахівцях, здатних надавати психологічну підтримку. Сьогодні виникає необхідність глибшого розуміння наслідків війни як для тих, хто пережив горе і втрату, так і для психологів, соціальних працівників та волонтерів, які працюють з постраждалими.

Стан наукової розробки теми. Дослідженням окресленої наукової проблематики займалися як зарубіжні, так і вітчизняні вчені.

Зокрема, процеси горя описані в теоретичних розробках вчених Зігмунда Фроїда, Еріха Ліндемманна, Карла Ізарда, Кеннета Дока, Пола Булен, Елізабет Кюблер-Росс, Вільяма Ворден та Паоліни Босс, Ваміка Волтан та Елізабет Зінтл, Реймонда Моуді та Даяна Аркенжел, які зробили свій внесок у розвиток знань (як працювати з травмою та горюванням, розробили класифікації та стадії горя). Також праці багатьох сучасних вітчизняних дослідників, таких як: О. Аврамчук, Ф. Василюк, Л. Рибік, Л. Дідковська, І. Козловський, С. Лукомська, С. Ліпінська, О. Медведєва, Н. Євдокимова, В. Зливков, М. Баландюк, Н. Оніщенко, І. Опанасюк, Г. Тютюнник, присвячені темі горя та горювання в умовах війни та надають важливі теоретичні й практичні інструменти для розуміння цього явища.

Водночас, не дивлячись на існуючі дослідження, на наш погляд, потребує уточнення питання про особливості переживання горя під час війни.

Мета дослідження: теоретичне і прикладне обґрунтування особливостей переживання горя під час війни.

Завдання наукового пошуку:

- 1) висвітлення сутнісного змісту основних понять дослідження;
- 2) змістове наповнення динаміки перебігу горя, його основних класифікацій та стадій;
- 3) розробка теоретичної моделі переживання горя й надання психологічної підтримки постраждалим під час війни, а також діагностичного інструментарію дослідження;
- 4) методичні рекомендації щодо впровадження копінг-стратегій в роботі психолога з переживанням горя під час війни з родинами зниклих безвісти.

Об'єктом вивчення є феномен горя.

Предмет дослідження – особливості переживання горя під час війни.

Методи дослідження: аналіз (теоретичний, методологічний, порівняльний, критичний) предметного змісту різних інформаційних джерел у розрізі наукової проблеми; спостереження; кількісний аналіз на виявлення рівня самоактуалізації серед фахівців, які працюють з людьми, які пережили горе, для виявлення рівня вторинної травматизації та вигорання; порівняння та вимірювання; емпіричні

методи (опитування, інтерв'ювання, контент-аналіз); спеціальні методи (прогнозування та моделювання), які дозволяють глибше зрозуміти специфіку горювання та допомоги постраждалим під час війни; вивчення психологічних практик, що сприяють стресостійкості.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що на основі результатів проведеного наукового дослідження проблеми сформульовано методичні рекомендації щодо впровадження копінг-стратегій в роботі психолога з переживанням горя під час війни з родинами зниклих безвісти. Отримані у процесі дослідження результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, що працюють з людьми, які зазнали втрат в умовах війни, з метою надання ефективної допомоги в процесі проживання горя. Основні результати дослідження висвітлені удвох однойменних публікаціях.

Структура випускної кваліфікаційної роботи. Випускна освітньо-кваліфікаційна (магістерська) робота складається з вступу, трьох розділів, висновків за розділами, висновків та пропозицій, списку використаних джерел з найменувань, 2 рисунків, 7 додатків. Загальний обсяг роботи становить 93 сторінки, основний зміст викладено на 47 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Сутнісний зміст основних понять дослідження

Поняття горя, скорботи, втрати та печалі займають певне місце в українському просторі, оскільки ці емоції і стани є не тільки відображенням поодиноких індивідуальних переживань, але і відображають колективні інтенції, формуючи певні культурні уявлення, що передаються при взаємодії. Дослідження теми горя в українському мовному середовищі дозволяє виявити ті смислові акценти, які закладені у переживаннях та вираженні горя, специфічних для української культури. Дослідження особливостей вибору спілкування важливі для розуміння того, як суспільство сприймає втрати, яким чином оплакує близьких, як оформлює відчуття пустоти та болю, і які лексичні засоби використовуються для опису цих глибинних емоцій [37, с.8].

Проблемою скорботного переживання та розробкою інструментів підтримки та супроводу осіб, які переживають втрату, займалися представники вітчизняної та зарубіжної науки. Феномен горя, реакції горюючих та особливості перебігу скорботи розглядали в своїх роботах зарубіжні психологи П. Босс [3], П. Булен [2, 30], К. Дока[40]. Проблема горювання та підтримки осіб, які втратили близьких людей, присвячені роботи В. Волкан [39], Е. Кюблер-Росс [34], Е. Ліндемманн, Р. Моуді, та ін.. Вітчизняні вчені Л. Рибик [19, 20,21], Л. Наугольник, О. Аврамчук [1], В. Зливков[7, 37], С. Лукомська [7, 37], Б. Остапчук, М. Войтович [6] займаються вивченням психологічних особливостей горювання і підтримки скорботних, зокрема і під час війни.

Зміст основних понять у цій темі залежить не лише від методів когнітивної лінгвістики, яка прагне проаналізувати мовні концепти, але й від багатогранності самої емоції скорботи.

У психології під горем прийнято розуміти переживання втрати. В своїй книзі «Психологія емоцій» К. Ізард зазначає, що «втрата може бути тимчасовою (розлука) або постійною (смерть), реальною або уявною, фізичною або психологічною». Він наголошує на тому що емоція печалі має універсальні активатори, є спільною для всіх людей.

Якщо говорити про змістове наповнення поняття втрати, слід зазначити про внесок психоаналітичного підходу, основним представником якого є Зигмунд Фройд [33]. Астрійський лікар детально не займався вивченням втрати. У своїй роботі «Печаль і меланхолія» З. Фройд все ж таки торкається розгляду цієї теми, і говорить про те, що «печаль завжди є реакцією на втрату важливої, близької людини або того, хто замінив їй таке абстрактне поняття, як батьківщина, свобода, ідеал тощо. т. п. ... Важка печаль ... вирізняється страждальним настроєм, втратою інтересу до зовнішнього світу, оскільки він не нагадує того, хто пішов» [33, с.244].

У праці вченого ми виявили, що З. Фройд вивчає питання, у чому ж полягає робота, яку проробляє сум [33]. Під час переживання печалі, яка супроводжується сильним душевним болем, «Я» знову «стає вільним», тобто той, хто втратив, знову в змозі відновити своє емоційне життя, а також встановлювати нові стосунки. Психоаналітик розглядає переживання втрати, меланхолії, як складний амбівалентний конфлікт що супроводжує втрату, як конфлікт ненависті і любові, що змагаються між собою: одна прагне відірвати лібідо від об'єкта, інша - утримати цю позицію лібідо в об'єкті. Після роботи печалі, тобто самого горювання, людина здатна перенести енергію на новий об'єкт [33].

Так само, як і З. Фройд (який наголошував на тому, що горе є переживанням втрати зв'язку з тим, хто пішов), дослідник Дж. Боулбі розвивав цю ідею в контексті теорії прив'язаності. Досліджуючи емоційні зв'язки дітей з батьками, вчений виокремив типи прив'язаності (надійну, уникаючу і амбівалентну) та

зазначив, що особистий досвід ранніх стосунків впливає на те, як людина згодом переживає розлуку (втрати) [21].

Як зазначає О. Аврамчук, горювання – це процес, який слідує за втратою (смертю) близької людини й традиційно сприймається як універсальна та нормальна реакція. [1]. Втрата – це обов'язковий етап життя кожної людини, а туга, сум, скорбота є природними реакціями на втрату.

З втратою пов'язують будь-яку ситуацію, у якій важливий для людини об'єкт стає недоступним чи змінюється настільки, що не може виконувати свою звичну роль. В момент втрати людину охоплює паніка, і вона поступово проходить шлях від заперечення до прийняття, реагуючи як фізично, так і психологічно. Часто такі втрати непомітні для інших, особливо якщо йдеться про внутрішні, психологічні втрати, які залишаються на рівні особистих переживань. Це породжує складний феномен горя, саме душевного переживання, печалі і смутку, який супроводжується різноманітними емоціями: розгубленістю, виною, злістю, соромом, відчуттям втрати контролю. Коли емоції накопичуються і не знаходять виходу, переживання горя ставить питання збереження ментального, а у перспективі – й фізичного здоров'я.

В українському соціокультурному просторі розрізняють горе і траур.

Горе – це внутрішні переживання втрати. Траур – це зовнішнє вираження горя, яке може проявлятися у плачі, розмовах про покійного, вшануванні пам'яті. Під час проживання горя, без належної підтримки, люди можуть вдаватися до деструктивних, подекуди небезпечних способів подолання болю: зловживати алкоголем, намагання зменшити інтенсивність душевного болю наркотиками, або навіть схилитися до думок про скоєння суїциду. Варто зрозуміти різницю між поняттями "горе", "скорбота" та "траур". В українській мові "горе" та "скорбота" є синонімами, що означають глибоке душевне страждання. Проте деякі закордонні автори розрізняють ці терміни. Наприклад, Дж. Ейвріл визначає «бідкання» або «скорботу» як соціокультурну поведінку, зумовлену переживанням горя, пов'язаного із втратою близької людини.

Стан горя є одним із найглибших емоційних досвідів, який характеризує переживання втрати. Особливо це стає помітним, коли горе знаходить мовне вираження, стаючи частиною культурного коду та об'єктивуючись у мові або конкретних виразах. Людина, яка перебуває в скорботі, ніби-то «висихає» за тим, кого втратила. Це слово відображає почуття, викликане глибокими стражданнями і переживаннями, яке протилежне до радості. Інше важливе слово, «горе», походить із праслов'янської мови та означає «те, що пече, мучить». Таким чином, іменник «горе» несподівано виявляється спорідненим із дієсловом «горіти» [37, с.8].

В англійській мові слово *grief* походить від кореня, що означає «важкий тягар», який обтяжує того, хто переживає втрату.

Втрата близької людини – це один із найважчих досвідів, що глибоко впливає на емоційний і психічний стан людини. Однак існують й інші види втрат, які також можуть викликати відчуття болю і страждання, адже коли ми фокусуємося на чомусь, надаємо об'єкту або ситуації особливого значення, наше внутрішнє «Я» зростається з об'єктом/ситуацією і стає частиною нас самих. Втрачаючи ж це цінне, ми наче втрачаємо себе..

Розлучення чи розрив важливих стосунків, втрата роботи або кар'єри, відчуття особистої невдачі, економічної нестабільності змушує людину переживати горе, пов'язане з втратою професійної ідентичності. Такі обмеження, як старіння або погіршення здоров'я також змушують змінювати звичний спосіб життя і приймати нові фізичні чи ментальні обмеження. Серйозні фінансові втрати можуть призвести до відчуття втрати безпеки, стабільності та незалежності, особливо якщо вони впливають на добробут родини. Переїзд у нове місце проживання також може викликати сум і відчуття втрати, адже людина лишається без звичних умов, соціальних зв'язків і знайомих місць. Втрата домашньої тварини може спричинити глибоке горе, оскільки людина втрачає джерело любові, підтримки і відданості. Хоча ці події відрізняються за своєю природою, всі вони провокують схожі емоції – втрати, горя і внутрішнього болю (Carroll E. Izard 1991).

Поняття «горе» розуміють як соціокультурно зумовлене всепоглинаюче хворобливе почуття, яке відчують під час усвідомлення понесеної (або очікуваної) втрати. Натомість за посередництвом слова "втрата" фіксується об'єктивно-соціологічний аспект явища (наприклад, реорганізація зв'язків у групі внаслідок загибелі одного з членів).

Слова "скорбота", оплакування", "траур" виражають зримо-матеріальний, зовнішній бік горя (плач, відповідний одяг, ритуали). Суспільство презентує своїм членам певну норму скорботи, культивує певні форми вираження і подолання горя. Ці норми і форми передбачають і дисципліну зовнішніх проявів почуття, і виховання самих почуттів. Вважається, що біологічна функція емоційної реакції горя полягає в адаптації особини до нових умов існування. Реакція мобілізує захисні сили організму, каталізує вироблення умовних рефлексів, що мають відношення до небезпеки, а також полегшує стрес. Плач слугує сигналом лиха, а крім того, емоційно згуртовує групу. Факторами ж виникнення складного, усвідомленого, індивідуалізованого почуття горя можуть стати самотність, крах планів, страх за власне життя, сам факт раптовості події.

Водночас горе має свою унікальну специфіку в сучасному українському культурному просторі. Провівши навіть поверхневий аналіз фольклору, у якому згадується втрата та скорбота, можна побачити, що горе для українця сприймається багатовимірно, насичене екзистенційними, історичними та культурними значеннями. У народній творчості горе не лише зображується як невід'ємна частина життя, але й розкривається через метафори, символи та глибокі емоційні переживання. Це явище сприймається не лише як особиста трагедія, а й як частина колективного досвіду, що відображає історичні випробування нації. Воно постає не лише як страждання, а й як спосіб осмислення життєвих випробувань, що допомагає сформувати моральні цінності та колективну ідентичність.

Фольклор підкреслює тісний зв'язок горя з уявленнями про життя, смерть, долю та боротьбу за виживання:

1. Горе як частина життя.

- Не шукай горя – воно само знайде.
- На віку горя – море, а радощів – і в ложку не збереш.
- Гірке його життя, як полин.
- Лихо не по дереву ходить, а по людях.
- І за морем люди б'ються з горем.

2. Втрати та наслідки горя. Горе в народній уяві асоціюється з важкими наслідками для здоров'я та емоційного стану:

- Іржа їсть залізо, а горе – серце.
- Від горя хворість, - від хворості смерть.

3. Скорбота та її вираження. Народна мудрість зображує горе як глибоку скорботу, що іноді проявляється через сльози та емоційні реакції:

- Той біди не бачив, хто сльозами не вмивався.
- Хоч плач і не втирайся, а в тугу не вдавайся.
- Впився бідою, похмелився сльозою.
- Сироті хоч з мосту та в воду.
- Плачте, очі, хоч до віку по доброму чоловіку.

4. Відновлення і екзистенційний ріст. Горе в українській культурі набуває життєбуттєвого значення, бо через його переживання розкриваються фундаментальні питання сенсу буття, людської стійкості, солідарності та відновлення:

- Плач і горе минуть, а життя продовжується.
- За темною ніччю завжди приходить світанок.
- Після дощу з'являється сонце.
- Від кожної біди завжди є вихід.

У приказках, думах та піснях горе часто асоціюється з боротьбою, силою духу, а також із неминучістю життєвих втрат, що підкреслює його інтегрованість у культурну свідомість: «Зродилися ми великої години», «Ой у лузі червона калина», «У мене немає дому», «Чути гімн», «Ой там на горі, ой там на крутій».

Оскільки робота горя включає інтеграцію розщепленого "Я" після травматичного досвіду, дослідник Франц Рупперт описує розщеплення

особистості на здорову, травмовану і виживаючу частини, як механізми для виживання. Ознаками здорових частин є: а) відкритість до реальності; б) здатність адекватно виражати емоції; в) хороша пам'ять; г) довіра до інших; д) здатність до емоційних зв'язків; е) вміння відмовлятися від нерелевантних стосунків; є) зріле ставлення до сексуальності; ж) готовність до саморефлексії; з) прийняття відповідальності; и) любов до правди; і) надія на вирішення проблем[FranzRuppert, 2019].

Також виокремлюють ознаки травмованих частин, які: зберігають спогади про травму; зупиняються в розвитку на моменті травми; прагнуть виходу через повторне переживання; реагують на тригери сильними емоційними вибухами[FranzRuppert, 2019].

Ознаками частин, які вижили є такі, котрі захищають душевне розщеплення, витісняють і заперечують травму, намагаються не згадувати про травму, контролюють травмовані частини, шукають компенсації[FranzRuppert, 2019].

У науковій роботі ми також прагнемо і дослідити вторинні наслідки травми та горя, а саме вікарну травму (травму спостерігача, слухача). Термін «вікарна травма» (Perlman & Saakvitne, 1995), також відомий як «втома від співчуття».

Тож дослідження і аналіз широкого спектру емоційних концептів дає змогу простежити сутнісний зміст основних понять дослідження.

1.2.Динаміка перебігу горя: основні класифікації та стадії

Ракетні обстріли росією території України, активні бойові дії призводять до руйнування інфраструктури, будівель, доріг, мостів, електромереж та інших об'єктів, які є вкрай важливими для мирного функціонування суспільства. Водночас майже щоденно відбуваються втрати людських життів, масове

переміщення населення як всередині країни, так і за кордон, що спричинює роз'єднання родин, втрати дружніх і сімейних зв'язків.

Страждання через втрати торкаються як цивільного населення, так і військових, які беруть участь у конфлікті, цілодобово знаходячись в умовах надмірного стресу. Тому тема втрати і горя гостро постає в умовах українського сьогодення.

У психологічній літературі презентовано низку напрацювань щодо проблеми втрати і горя.

Одним із перших вчених, які виокремили проблему проживання втрати, був Зігмунд Фройд. Він вважав, що людині слід розірвати зв'язок з померлим для того, щоб отримати емоційний катарсис та стати психологічно вільним, називаючи цей процес «роботою горя» [30].

Еріх Ліндемманн, який дав визначення нормальним та патологічним реакціям горя, також стверджував, що відхилення від нормального горювання є результатом придушення скорботи. Важливою складовою досліджень Е. Ліндемманна полягає в окресленні 5 стадій фізичних відчуттів реакції на горе: 1) соматичний дистрес, поглинутість образом померлого; 2) почуття провини стосовно померлого чи обставин його смерті; 3) неприємні реакції; 4) нездатність функціонувати на попередньому рівні. Шосту стадію психіатр-психолог додає як характеристику людей, що перебувають на межі патологічних реакцій. Вони виявляються у появі рис померлого в поведінці особи, що залишилася жити [6, с.12].

Елізабет Кюблер-Росс, Джон Боулбі, та Колін Паркес також спробували виокремити стадії або фази горя.

Зокрема, дослідницею Е. Кюблер-Рос виокремлені такі стадії горя, як: заперечення; гнів; торг; депресія; прийняття. Така модель була розкритикована Полом Мацієвським (An Empirical Examination of the Stage Theory of Grief, 2007), але саме через її спрощеність і рафінованість вона часто популяризується та використовується психологами і психіатрами у роботі з постраждалими.

Вчені Дж. Боулбі та К. Паркес описали такі фази горя, як: заціпеніння, туга і прагнення повернути втрачене, дезорганізація, реорганізація [21].

Примирення людини з втратою, застосування ритуалів скорботи є важливим етапом інтеграції досвіду втрати в життя людини. Психологічну діагностику та психотерапію горя структурував психолог Роберт Неймеєр [37]. Дослідник пропонує діагностувати психологічний стан постраждалого через опитувальники реакцій горювання, реконструкції горя та його значення, повсякденного життя вдів та вдівців, ускладненого духовного горя, шкалу сприйняття значущості життя.

Різні автори підходили до класифікації процесу переживання горя, однак єдиної загальноприйнятої системи досі не існує. Незважаючи на спільні тенденції у визначенні фаз горювання та схожі клінічні прояви, відмінності обумовлені багатьма факторами, такими як вік і статус як самого скорботного, так і померлого, обставини втрати, емоційна близькість та залежність від померлого (наприклад, малі діти чи особи з інвалідністю потребують особливої підтримки).

Вважається, що першою спробувала структурувати і побудувати модель горювання Е. Кюблер-Росс [34]. У 1969 р. вона з групою студентів спостерігала за невиліковно хворими, що приречені на вмирання. В результаті психіатрія визначила п'ять основних етапів психологічних переживань: 1. Шок і заперечення ("Це не може бути правдою"). 2. Гнів і образа ("Чому саме я? За що? Це несправедливо!", «Чому це сталося? Чому саме у мене?»). 3. Торг, провини і пошук альтернативи в ретроспективі ("Має бути спосіб врятуватися або хоча б покращити свою ситуацію! Я знайду рішення і буду поводитися правильно!"). 4. Депресія і виснаження: проживається найтяжче ("Немає виходу, все байдуже") 5. Прийняття і реорганізація ("Ну що ж, потрібно навчитися жити з цим і готуватися до останнього шляху")[34].

Низка дослідників (К. Мацеевський, Баохуей Чжан, Сьюзан Д. Блок) в своїй роботі «Емпіричне дослідження теорії стадій горя» спростовують припущення Елізабет Кюблер-Росс стосовно стадій горювання та їх порядку, натомість наголошують на чинниках горювання. Вони наголошують на тому, природня чи

насильницька смерть призвела до втрати, скільки минуло часу після втрати, яке суб'єктивне значення втраченого для того, хто горює.

Реальний процес горювання може бути нелінійним і варіюватися залежно від особистих обставин, культурних факторів та типу втрати. Ця модель все ж слугує корисним інструментом для усвідомлення емоцій. Вона дозволяє людям краще зрозуміти, що горе може проявлятися по-різному і що ці реакції є нормальними, що, в свою чергу, полегшує адаптацію до нової реальності після втрати та дає можливість людям ідентифікувати свої переживання і зрозуміти, що вони не самотні у своїх почуттях. Таким чином, попри свої обмеження, модель Кюблер-Росс залишається важливим початковим етапом у дослідженні процесу горювання.

Етапи переживання горя (за В.Волканом) [39] містять такі, як:

1. Шок і заціпеніння. Цей стан може тривати від кількох секунд до кількох днів, іноді — навіть тижнів. На цьому етапі людина може втратити апетит, відчувати м'язову слабкість, переживати знижену рухливість, уповільненість реакцій, амімічність, відчуття стиснення в грудях, а також підвищену чутливість до звуків і світла. Часто людина здається зовні спокійною, може не проявляти сліз, хоч у душі відчуває сильне потрясіння. Іноді цей стан раптово змінюється реакцією гострого розладу, яка може включати гіперзбудження, апатію, дисоціацію та почуття безпорадності.

2. Етап страждання (5-12-й день). Подібна до етапу шоку і заціпеніння, але відрізняється появою нереалістичного бажання повернути втрачене одночасно відчуває незворотність. Частими є надмірна активність, різкі емоційні реакції, переляк, перепади настрою, включаючи спалахи гніву чи роздратування, відчуття сорому та зниження здатності справлятися зі стресом. Спостерігається також уникнення складних ситуацій, яке є формою захисту від стресу.

3. Етап гострого переживання болю втрати (6-7 тижнів). На цьому етапі людина може відчувати важкість дихання, загальну слабкість, втрату енергії, утруднене виконання навіть простих дій, відчуття пустоти у шлунку, напругу у грудях і ком у горлі. Часто спостерігається підвищена чутливість до запахів,

коливання апетиту – від його втрати до надмірного посилення, порушення сну та сексуальні дисфункції. Для цього періоду характерна глибока зосередженість на образі померлого: його ідеалізація, акцентування на його чеснотах, уникання спогадів про його негативні риси чи вчинки. Виникає підсвідоме ототожнення з померлим, що проявляється у мимовільному повторенні його рухів, жестів, міміки. Відбувається переоцінка власної особистості, що змінюється під впливом цієї втрати.

4. Залишкові поштовхи і реорганізація (до 1 року). На цьому етапі життя поступово повертається до своєї звичної течії: відновлюються сон, апетит, працездатність. Померлий перестає займати центральне місце в думках і щоденних переживаннях. Втрата інтегрується в життя, а людина стикається з новими завданнями, які виникають через матеріальні та соціальні зміни.

5. Завершення процесу скорботи (після року). Мета цього етапу полягає в тому, щоб образ померлого знайшов своє постійне місце у життєвій історії людини і зайняв символічне значення, наприклад, став символом доброти чи іншої цінності. Образ закріплюється у позачасовому, ціннісному вимірі буття. Образ померлого стає пам'яттю, єдиним засобом примирити минуле з теперішнім.

Сучасні дослідження дозволяють стверджувати, що горе є загальноуніверсальним феноменом, спільним для багатьох культур [VamikDbVolkan, ElizabetZintl, 1969]. Незалежно від культурних, соціальних або релігійних особливостей, люди в усьому світі відчують біль, втрату, смуток і потребу адаптуватися після втрати близької людини або значущого об'єкта. Про це зауважує П. Розенблат в своїх етнографічних дослідженнях горя. Дослідник застосував аналітичні методи до етнографічних описів семидесяти восьми суспільств – від ескімосів до китайських селян, від басків Іспанії до племені дживаро в джунглях Амазонки. Він показав що в реакціях на втрату існує разюча схожість у різних суспільствах такі як сум, шок, відчай, туга, втрата сенсу, є спільними для представників різних культур і релігій. [Vamik DbVolkan, Elizabet Zintl, 1969] . Хоча прояв емоцій може відрізнятися серед культурних груп, реакції

скорботи виникають у всіх людей. Тож існує ряд сигналів, що вказують на відхилення від нормального перебігу «роботи горя».

Психологи-дослідники розробили різні класифікації типів горювання, зокрема однією з ключових робіт у цій галузі стала класифікація Е. Ліндемана, який є одним із піонерів у дослідженні горя.

1. Викривлене горе — захисна реакція з проявами, що приховують реальність втрати та не дають повністю пережити болісні емоції, наприклад, симптоми хвороби померлого.

2. Хронічне горе — перебільшені симптоми, які зберігаються довгий час.

3. Відкладене горе — симптоми горя з'являються значно пізніше події втрати, часто у людей, які не мали змоги відразу висловити емоції.

4. Пригнічене горе — симптоми горя не виражаються, що призводить до психосоматичних захворювань.

5. Передбачуване горе — з'являється до втрати, викликане страхом смерті чи втрати близької людини.

Українська дослідниця Л. Рибик звертається до проблеми так званого «соціально забороненого горя» — тану, коли переживання втрати стає стигматизованим у суспільстві через характер обставин смерті (суїцид, смерть через СНІД, наркотики) або особливості особистих стосунків (партнери ЛГБТ). Великий внесок зроблено дослідницею в напрямку амбівалентної втрати як у практичну допомогу постраждалим, так і у побудову теоретичної моделі[20].

Також психологиня вивчає проблематику побудови теоретичної моделі переживання горя, ґрунтуючись на аналізі існуючої літератури та теоретичних підходів. Спираючись на праці як класичних, так і сучасних авторів, вона намагається врахувати різні сторони процесу скорботи, такі як психологічні, соціальні та культурні фактори. На думку психологині, фази горювання в різних класифікаціях коливаються від 3 до 12 етапів.

Однією з найвідоміших моделей є чотирифазова класифікація, запропонована британським дослідником К. Паркесом, яка стосується переживання втрати дорослими людьми:

1. Фаза оніміння – настає відразу після втрати, допомагає тимчасово ігнорувати факт смерті.
2. Фаза прагнення – супроводжується бажанням повернути втрачене, запереченням постійності втрати.
3. Фаза дезорганізації та відчаю – характеризується труднощами в адаптації до звичайного життя.
4. Фаза реорганізації – відбувається поступова інтеграція втрати в життя та відновлення життєвих орієнтирів [21, с.195].

Американська дослідниця Кетрін М. Сандерс, запропонувала п'ятифазову класифікацію, а саме: 1) шок; 2) усвідомлення втрати; 3) вилучення збереження. 4) зміцнення (переломний момент); 5) відновлення [21, с.193].

Українські дослідники В. Зливков і С. Лукомська описують під час війни, так зване, «травмівне горювання» [37, с.37-39]. Вчені зазначають, що цей тип горювання є одним із найбільш емоційно важких, адже поєднує в собі симптоми як горя, так і травми. Зазвичай виникає після раптової, насильницької (вбивство, самогубство, війна), травматичної (аварія, катастрофа) смерті близької людини. Ситуації, коли людина стала свідком смерті або її власне життя було під загрозою, також можуть призвести до цього типу горя. Дослідження показують, що раптова смерть є основною причиною загибелі серед осіб у віці від 1 до 44 років і трапляється внаслідок нещасних випадків, вбивств, самогубств, катастроф та військових дій.

Нам імпонує модель подвійного процесу подолання важкої втрати, яка запропонована М. Штробе і Х. Шут. Автори наголошують на адаптивному характері горювання через конфронтацію з реальністю втрати, що дозволяє людині згодом інтегрувати досвід втрати у своє життя (M. Stroebe, H. Schut, 2010). Однак ця конфронтація не повинна бути безперервною; необхідне своєрідне

«дозування» когнітивної роботи для запобігання виснаженню. Цей підхід до адаптації відрізняє модель подвійного процесу від інших моделей горювання.

Дослідниця Н.Євдокимова залучає окреслену модель, описуючи психологічні реакції дітей під час війни [7, с.55]. Головна особливість цієї моделі полягає в осциляції (коливанні) між фокусуванням на втраті та відволіканням на інші життєві аспекти (див рис.1).

Завдяки такому балансу людина поступово знижує рівень страждання і досягає емоційної стабілізації. Це дозволяє відчути певний «прогрес» у подоланні втрати. Проте дослідники закликають до обережності, підкреслюючи, що для розуміння ефективності цієї моделі необхідні подальші емпіричні дослідження, зокрема вивчення процесу осциляції та його ефективності в різних випадках.

Узагальнюючи досвід різних дослідників горя та психоаналітичних теорій, ми виокремили основні класифікації та стадії горя. Людське горе не є деструктивним у спробі забути, відірвати, відокремитися. Воно конструктивне і покликане не розкидати – а збирати, не знищувати – а творити. Завдяки такому балансу людина поступово знижує рівень страждання і досягає емоційної стабілізації.



Рис.1.1. Модель подвійного процесу вправління із втратою [7, с.55] .

Основна мета сьогодення полягає у спробі змінити парадигму «забуття» на парадигму «пам'яті» і в цій новій перспективі розглянути всі ключові феномени процесу переживання горя. Переживаючи горе, людина намагається адаптуватися до життя у нових обставинах.

Висновки до 1 розділу

Горе, скорбота, втрата та печаль займають особливе місце в українському соціокультурному просторі, будучи невід'ємною частиною як індивідуального, так і колективного досвіду. Ці емоції передаються між поколіннями через мову, фольклор, традиції та ритуали, формуючи культурні уявлення, які інтегруються у свідомість українців. У фольклорі, піснях і думах горе розкривається як багатовимірне явище, що охоплює екзистенційні, історичні та культурні аспекти, і слугує механізмом осмислення життєвих випробувань.

Сучасні події в Україні, зокрема ракетні обстріли та бойові дії, спричиняють масштабні втрати, розрив родинних зв'язків і психологічні травми як серед цивільних, так і військових. У цьому контексті феномен горя набуває ще більшого значення, стаючи предметом глибоких психологічних і соціокультурних досліджень.

Аналіз історичних і сучасних підходів дослідження проблеми горя від теорії З. Фрейда до моделі подвійного процесу М. Штробе та Х. Шут свідчить про те, що горювання є складним і багатогранним процесом, залежним від численних чинників, таких як тип втрати, емоційна близькість із померлим, а також культурний і соціальний контекст. Увага приділяється також патологічним формам горя, включаючи тривалий розлад горя, амбівалентні втрати та «травмівне горювання», які ускладнюють адаптацію до нової реальності.

Українська культура розрізняє поняття «горе», «скорбота» та «траур», кожне з яких має своє смислове та функціональне наповнення. Горе сприймається

як глибоке внутрішнє переживання, скорбота як його зовнішній прояв, а траур як соціально регламентована форма вираження втрати. Це підкреслює важливість усвідомлення горювання як процесу, який поєднує емоційний біль і поступову адаптацію до нових умов життя.

Окремої уваги заслуговують вторинні наслідки горя, зокрема вікарна травма, яка виникає у тих, хто підтримує людей у скорботі. Цей аспект підкреслює важливість розуміння впливу горя на соціальну взаємодію і психічне здоров'я не лише тих, хто безпосередньо переживає втрату, але й тих, хто їх супроводжує.

Таким чином, дослідження феномену горя в українському соціокультурному контексті демонструє, що це явище є не лише частиною індивідуальних переживань, але й важливим елементом національної ідентичності. Це підкреслює необхідність міждисциплінарного підходу до вивчення та підтримки горюючих, що враховує лінгвістичні, культурні, психологічні та соціальні аспекти, спрямовані на інтеграцію досвіду втрати та відновлення життєвих ресурсів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГОРЮВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Теоретична модель переживання горя та надання психологічної підтримки постраждалим під час війни

Другий розділ кваліфікаційної роботи присвячений емпіричному дослідженню особливостей горювання в умовах воєнного конфлікту, а також

розробці теоретичної моделі, що містить особливості переживання горя та надання психологічної підтримки постраждалим під час війни.

Чинники впливу на переживання горя в контексті російсько-української війни виявляють багатовимірний характер, що включає мікрорівень (індивідуальної залученості) та макрорівень (рівень держави). Взаємодія особистого і колективного травмування утворює унікальний історико-психологічний контекст, який глибоко впливає на людську психіку та побудову і якість соціальних зв'язків як всередині країни, так і в світі. В окресленій площині ми можемо вирізнити особисті і колективні травми.

Також одним із чинників, які впливають і ускладнюють горювання, утруднюють стресостійкість та витривалість, є спрямованість ворога на знищення України в цій війні. Саме осмислення пасивності стану не лише посилює біль за втратами, але й викликає відчуття безсилля, несправедливості та розпачу. Розуміння того, що ці трагічні події є наслідком зовнішньої агресії, яка принесла хаос і страждання, змушує людей відчувати, що вони стали жертвами обставин, які вони не могли контролювати.

Усвідомлення того, що всі ці смерті, руйнування та соціальні проблеми є наслідками війни, яка могла б не статися, накладає на українців додатковий когнітивний тягар [13].

На думку О. Медведєвої, українці зазнають множинної травматизації – мультитравми. Така комбінована травма характерна під час війни, оскільки вона охоплює одночасно фізичні, емоційні, соціальні та екзистенційні втрати. Це – втрата домівок, культурної спадщини, ілюзорного контролю над життям, здоров'я, роботи, посилення соціальної та гендерної дискримінації, розлука з близькими через міграцію або смерть, загроза насильства, невизначеність. Все це спричинює особливості у проявах переживань та способах проживання горя [13].

Ми вважаємо, що мультитравма значно ускладнює процес горювання, адже люди не лише втрачають близьких, але й відчуття безпеки, руйнування механізмів звичного життя. Така багатовимірна травма ускладнює прийняття втрати,

викликає затяжне емоційне виснаження і нерідко супроводжується розвитком посттравматичних розладів, що робить горювання особливо важким, а адаптацію тривалою. Тому ще однією *особливістю переживання горя в умовах війни є його ускладнений характер, що може перевищувати адаптаційно-компенсаторні можливості психіки людини.*

Насамперед, війна спричиняє руйнування базових ілюзій, які забезпечували людям відчуття стабільності, передбачуваності та безпеки у світі. Ми вважаємо, що такий злам основоположних переконань може мати не лише деструктивний характер, але й слугувати поштовхом до прозріння, катарсису, сприяти екзистенційному зростанню, глибшому осмисленню та переоцінці власного життя і життя інших (див. Додаток А). Ми наголошуємо на тому що водночас, розпад базових уявлень про реальність є фактором, який значно ускладнює процес адаптації та проживання горя.

Особливістю переживання горя в умовах війни є наявність його пролонгованої реакції. Як зазначає Н. Євдокимова, існують відповідні критерії окресленої реакції, які виявляються у: стійкій і сильній тузі за людиною, яка померла та супроводжуються емоційним болем; труднощах із щоденним функціонуванням; постійній тузі, яка триває більше шести місяців [7]. Відтак такі особи характеризуються серйозними психосоціальними проблемами, суїцидальною та саморуйнівною поведінкою, зловживанням алкоголем чи психоактивними речовинами.

Наступним чинником, що впливає на особливості переживання горя в контексті російсько-української війни, на нашу думку, є систематичні ігнорування російською стороною запитів України щодо вилучення, передачі та репатріації тіл (останків) загиблих чи померлих осіб, що створює додаткові гуманітарні та етичні проблеми. Така позиція порушує міжнародні норми та принципи гуманного ставлення до загиблих, закріплені в Женевських конвенціях, які зобов'язують сторони конфлікту сприяти ідентифікації, передачі та гідному похованню тіл.

Саме відсутність співпраці з боку російської сторони не лише перешкоджає реалізації спільних гуманітарних ініціативне, ускладнює процес встановлення особи загиблих, забезпечення їх гідного поховання, але й завдає важкого морального удару їхнім родинам.

У традиційній українській культурі поховальні обряди виконують важливу функцію символічного завершення життєвого циклу та соціального прийняття смерті. Однак війна часто позбавляє можливості гідно попрощатися із загиблими та померлими (померлі в окупації), що підсилює емоційний стрес і створює невирішений емоційний тягар.

Таким чином, ми виділяємо *ще одну особливість переживання горя під час війни – його незавершеність, або амбівалентність*[31]. Це форма втрати, яка залишається відкритою і незавершеною навіть у найбільш стійких і здорових сім'ях. В умовах війни амбівалентне горе описує ситуації, коли близька людина зникає як фізично, так і психологічно.

Фізичне зникнення відбувається, коли немає підтвердження місцезнаходження чи долі людини — чи вона жива, чи загинула, неможливість прощання та поховання. Психологічне «зникнення», своєю чергою, стосується випадків, коли через контузію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або пов'язані з ним шкідливі звички людина стає емоційно чи когнітивно недоступною, навіть якщо фізично вона присутня поруч.

Цей тип горя є надзвичайно складним через невизначеність і відсутність завершення, а не через слабкість членів родини. У таких обставинах порушується сенс подій, змінюються стосунки, а внутрішні сімейні конфлікти можуть загострюватися. Коли близька людина фізично присутня, але психологічно недоступна (або фізично відсутня без остаточного підтвердження втрати), сім'я та її окремі члени стикаються з важкими викликами.

Чинником, який впливає на переживання горя в умовах війни, є соціальна ізоляція (особливо вразливих категорій), яка посилює психологічні труднощі. Люди втрачають звичні соціальні зв'язки, що ускладнює процес горювання. Ізоляція також підсилюється використанням інформаційно-психологічних

операцій (ІІСО), які розколюють суспільство, створюючи поляризацію, внутрішню агресію та конфронтації між різними соціальними групами. Військові конфлікти часто провокують втрату єдності в суспільстві, що послаблює здатність до колективної підтримки.

Окремим чинником ми виділяємо низький рівень психологічної готовності до високого рівня насильства та жорстокості, які супроводжує війну.

Суспільство, навіть якщо раніше зіштовхувалося з конфліктами, часто не має внутрішніх ресурсів для ефективного реагування на травматичні, насильницькі смерті. Це поглиблює рівень травматизації і призводить до тривалого та важкого процесу горювання. Таким чином виокремлюємо ще одну особливість переживання горя під час війни – вторинну травматизацію або наявність вікарних травм у більшості людей.

На основі вищезазначеного нами було створено теоретичну модель з надання психологічної підтримки, яка відображає особливості переживання горя під час війни (див. рис. 2.2).

Основні чинники впливу на переживання горя в контексті війни виявляються у макрорівні (рівні держави) та мікрорівні (який охоплює індивідуальну залученість). Багато хто сьогодні переживає горе і втрату як на особистому, так і

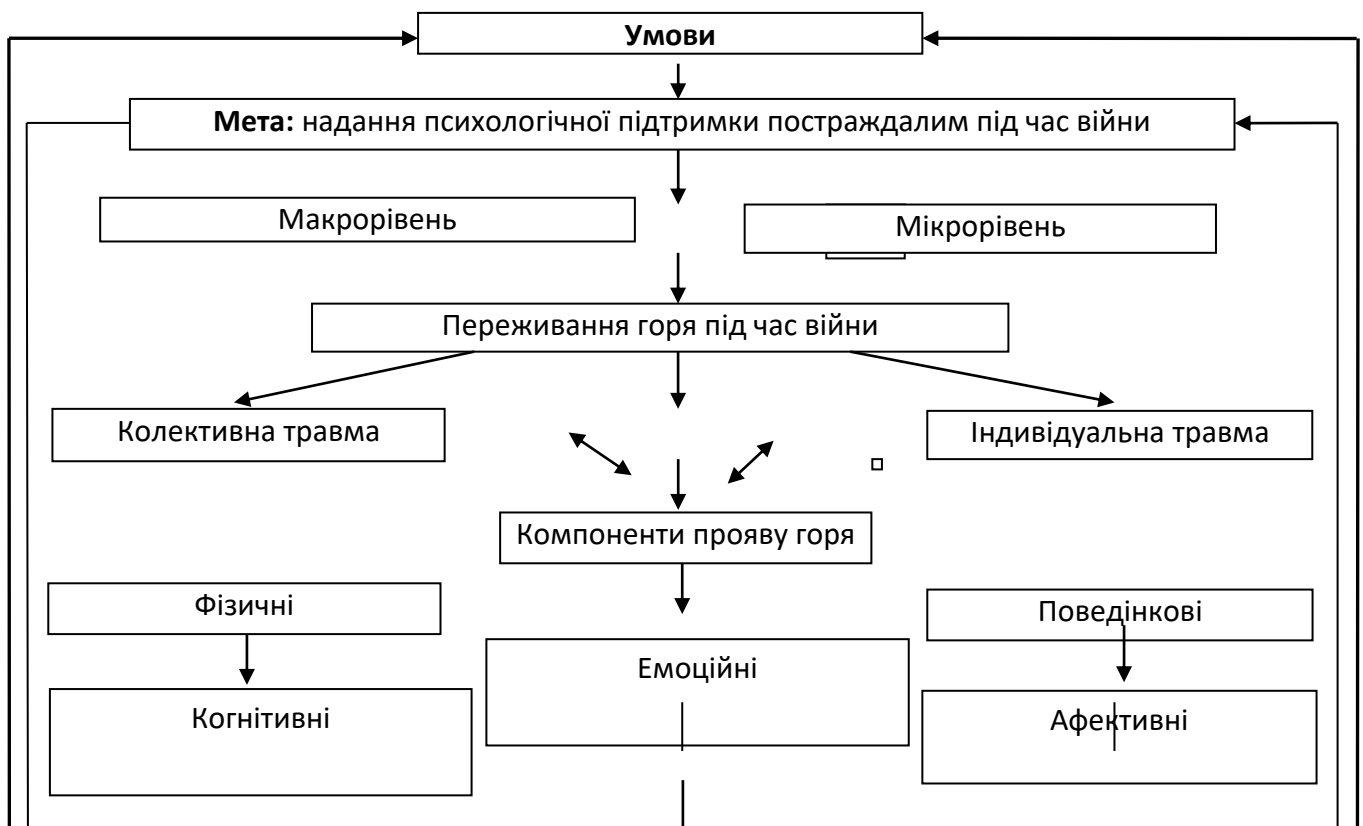




Рис. 2.2 Теоретична модель переживання горя та підтримки постраждалих під час війни

колективному рівні. Відтак це чинить вплив на психіку людей, породжуючи особисті та колективні травми.

Компонентами прояву горя дослідники Р. Моуді та В. Волкан виокремили такі, як: фізичні, когнітивні, поведінкові, емоційні та афективні (Raymond M., Dianne A., 2002), (Vamik D. Volkan, Elizabeth Zintl, 1969).

До когнітивних компонентів відносять прояви порушень концентрації уваги, наявність нав'язливих думок про втрату, проблеми із пам'яттю, з прийняттям рішень (вольові порушення), песимізм та самозвинувачення тощо.

Фізичні компоненти виявляються у порушенні сну, відчутті втоми та виснаження, втраті апетиту чи переїдання, фізичному болю, соматичних реакціях, загальній млявості, слабкості і підвищеній вразливості до хвороб.

Емоційними компонентами вважають тугу, скорботу та смуток. До окреслених симптомів може додаватися роздратування, гнів, тривога, відчай. Загалом людина із такими симптомами є емоційно нестабільною, в неї відбуваються постійні коливання настрою.

Для поведінкових компонентів характерним є соціальна ізоляція, відсторонення. Особа уникає всього, що нагадує їй про болісну подію втрати, наслідую діяльність чи риси характеру померлого, постійно плаче та має шкідливі звички.

Аналізуючи афективні компоненти, слід виокремити гіперактивність людини, емоційну притупленість та деперсоналізацію.

Війна спричинила горе і втрати, яке торкнулося кожної родини. Якими ж є особливості переживання горя під час війни?

В нашому дослідженні ми виокремили такі, як:

- *ускладнений характер переживання горя, що може перевищувати адаптаційно-компенсаторні можливості психіки людини;*
- *продовжена реакція переживання горя;*
- *незавершене горювання (амбівалентність горя як форма незавершеної втрати);*
- *вторинна травматизація (вікарна травма).*

Всі ці чинники формують унікальний психологічний ландшафт війни, у якому особисте та колективне горе стають невід'ємною частиною соціального досвіду. Комплексний аналіз цих історико-психологічних процесів та поглиблене розуміння і розпізнавання симптомів горя допомагають розробляти ефективніші підходи до підтримки людей у таких умовах.

У відповідь на ці виклики відбувається активний розвиток громадських ініціатив та благодійних фондів, де вагоме місце займає психологічна підтримка постраждалих. Це, зокрема, кризове консультування, допомога в подоланні

посттравматичного стресового розладу, робота з тривогою, страхом і депресією. Особлива увага приділяється допомозі у процесі горювання, що включає опрацювання емоцій, пов'язаних із втратою, відновлення життєвих орієнтирів і пошук сенсу в умовах зміненої реальності. Такі підходи дозволяють не лише полегшити індивідуальне страждання, але й сприяти відновленню колективної психологічної стійкості.

2.2 Діагностичний інструментарій дослідження

На сьогодні можна стверджувати, що значний практичний досвід роботи з постраждалими внаслідок повномасштабного вторгнення вже накопичено. Необхідно узагальнити цей досвід і презентувати результати, які можуть стати основою для подальших досліджень та практичної діяльності. Особливу увагу варто приділити особливостям переживання горя, проблемі амбівалентної втрати та вторинної травматизації (вікарній травмі).

У дослідженні О. Плетки [18] акцентується увага на значущості розмежування сенсів, що закладені у поняття, які пов'язані з травматизацією. Загалом травматизацію зазвичай розглядають як наслідок загрозливого впливу події або ситуації на психіку та фізичне здоров'я людини, що зрештою призводить до формування психологічної травми. Цей тип впливу визначають як первинну травматизацію, яка є безпосередньою причиною виникнення травми.

Однак у нашому дослідженні ми звертаємо особливу увагу на феномен вторинної травматизації, який виникає не прямо, а опосередковано – через контакт із травматичною подією або її учасниками.

Дослідження цього феномену дає змогу краще усвідомити багатогранність впливу війни, а також знайти нові підходи до ефективної психологічної підтримки горюючих. Вторинна травматизація, попри свою менш очевидну природу, є важливим чинником у формуванні колективного психологічного стану суспільства в умовах війни.

Як зазначає О. Плетка [18], вторинну травматизацію можна розділити на три основні типи залежно від рівня напруги: травму свідка, слухача і глядача.

Травма свідка виникає, коли людина безпосередньо спостерігає за подією, але не є її учасником. Вона має фрагментарні спогади, які доповнює лімбічна система, створюючи цілісне уявлення. Реакції на такі події є конгруентними та відповідають реальності, без домислення.

Травма слухача проявляється у тих, хто не був безпосередньо причетним до події, але чув озвучення учасників і емоційно реагував на них. У таких випадках уява доповнює образ до 50% події, що посилюють сприйняття та іноді спотворюють інформацію.

Травма глядача виникає внаслідок впливу джерел масової інформації, які надають викривлену чи маніпулятивну інтерпретацію подій. Людина, яка пасивно споживає таку інформацію, може стати жертвою когнітивних маніпуляцій, що руйнують критичність мислення, викликаючи фанатизм чи однобічне сприйняття ситуації. Цей тип травми особливо характерний для масштабних історичних чи соціальних подій, які людина сприймає опосередковано.

Під час спостережень ми виявили, що через високий рівень емоційного навантаження, специфічного для роботи з людьми, які переживають втрату, спеціалісти, які надають цю допомогу, піддаються ризику вторинної травматизації ("травми слухача"). Це є серйозною проблемою, адже емоційна вразливість таких фахівців може призвести до професійного вигорання та негативно впливати на їхню ефективність у наданні допомоги.

В кваліфікаційній роботі ми використовували дослідження багатьох теоретиків і практиків, зокрема А. В. Фурмана, Bride, B.E., Robinson, M.R., Е. Шострома, Х. Шмішека. За допомогою серії результатів опитувань, ми виявляли, чи пов'язаний ризик вторинної травматизації у фахівців, які надають допомогу горюючим, з рівнем їхньої самоактуалізації.

З метою визначення ймовірності виникнення вторинної травми у фахівців за допомогою дослідження Е. Шострома (адаптація А.В. Фурмана) було проведено серію опитувань (див. Додаток Б).

Опитування проходили спеціалісти, які надають соціальні послуги, психологи, документаторка військових злочинів рф (зі сторони України), юристка громадської організацій та волонтери. Обрана для дослідження група складалася із семи осіб, кожен з яких протягом останніх семи днів активно працював з людьми, що зазнали втрат.

Українська сучасна вчена Н. Старинська наголошує, що високий рівень самоактуалізації вказує на прагнення реалізувати свої потенційні здібності, розвивати особистісні якості та досягати самовдосконалення [23, с. 5-6]. Саме тому фахівці, які активно взаємодіють із людьми, що переживають втрати та травми, мають бути одночасно чутливими, здатними до глибокої емпатії та вміти дистанціюватися від емоційного досвіду клієнта. Високий рівень самоактуалізації допомагає спеціалістам ефективно долати емоційні та психологічні виклики, які пов'язані з професійною діяльністю.

Ми вважаємо, що фахівці з високим рівнем самоактуалізації можуть краще справлятися з емоційним навантаженням, яке виникає в процесі надання допомоги, і більш ефективно підтримувати своїх клієнтів у складні моменти. Такі спеціалісти здатні глибше розуміти переживання інших людей, що дозволяє їм створювати ефективні стратегії підтримки та взаємодії.

Ця гіпотеза також підкреслює важливість психологічної підготовки та підтримки самих фахівців. Високий рівень самоактуалізації є показником не лише особистісного розвитку, але й професійної стійкості, що має критичне значення в контексті роботи з горючими. Таким чином, дослідження цієї гіпотези може допомогти виявити важливі зв'язки між самоактуалізацією, емоційною стійкістю та ефективністю надання психологічної допомоги.

Емпіричне дослідження особливостей переживання горя під час війни проводять, використовуючи комбінацію кількісних і якісних методів. Для збору можуть застосовуватися кілька підходів: спостереження в польових умовах за роботою спеціалістів з особами, що переживають втрату; анкетування фахівців, які працюють з людьми, що зазнали втрат під час війни, що дозволило оцінити їхній досвід та емоційний стан; а також глибинне інтерв'ю зі спеціалістами.

З метою дослідження особливостей переживання горя в умовах війни можна застосовувати такі діагностичні інструменти:

- методику «Тест самоактуалізації», розроблена Е. Шостромом (адаптація А.В. Фурмана) (див. Додаток Б);
- авторський опитувальник «Ризик вторинної травматизації фахівців» (див. Додаток В);
- методику акцентуації характеру за Х. Шмішеком (див. Додаток Д);
- опитування фахівців для з'ясування їхніх копінг-стратегій у запобіганні вторинному травмуванню.

Методика «Тест самоактуалізації», розроблена Е. Шостромом (адаптація А.В. Фурмана), використовувалася для визначення рівня самоактуалізації особистості, що є кульмінаційним моментом у піраміді потреб за А. Маслоу. Вона дозволяє оцінити, наскільки особистість наблизилася до реалізації свого внутрішнього потенціалу. Тест містить 126 парних висловлювань, з яких респондент обирає те, що найбільше відповідає його уявленням і досвіду. Аналіз відповідає за 14 шкал, серед яких основні – орієнтація в часі та внутрішня підтримка, а також додаткові, що оцінюють такі риси, як ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сензитивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, креативність тощо. Ця методика дозволяє визначити як загальний рівень самоактуалізації, так і домінуючі аспекти особистісного розвитку.

Методика акцентуації характеру за Х. Шмішеком застосовувалася для визначення виражених рис особистості, що можуть впливати на поведінку людини в стресових ситуаціях. Це дало змогу глибше зрозуміти, як особистісні особливості впливають на здатність спеціалістів справлятися з труднощами.

Ми також розробили авторську анкету «Ризик вторинної травматизації фахівців», базуючи його на двох провідних англомовних скринінгах: Шкалі вторинної травматизації (Secondary Traumatic Stress Scale) (див. Додаток В) та Глобальному скринінгу психологічної травми (Global Psychotrauma Screen). Наш тест включає 10 запитань із п'ятьма варіантами відповідей, які дозволяють

оцінити рівень ризику вторинної травматизації та специфічні фактори, що впливають на психічний стан фахівців.

У нашому дослідженні ми провели *глибинні інтерв'ю*, орієнтуючись на копінг-стратегії респондентів.

Аналіз та опис результатів емпіричного дослідження.

В результаті проведеного тестування за Опитувальником особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory – POI) за Е. Шостромом серед фахівців, які працюють з травмою, було отримано різноманітні результати, що свідчать про рівень їхньої самоактуалізації. Зокрема, зафіксували такі показники (в балах):

61,62 – завищений рівень самоактуалізації. Цей результат вказує на те, що фахівець активно реалізує свої здібності та прагне до саморозвитку, демонструючи високий рівень усвідомлення своїх цілей та цінностей.

45,4 – високий рівень самоактуалізації. Це свідчить про те, що особа має позитивне ставлення до себе, здатна до самовираження та проявляє активність у професійному та особистісному розвитку.

66,66 – завищений рівень самоактуалізації. Подібно до першого випадку, цей результат вказує на високий потенціал особи в реалізації своїх можливостей, що може позитивно впливати на якість надання допомоги людям, які пережили травму.

38,83 – знижений рівень самоактуалізації. На підставі особистого обговорення результатів з респонденткою можна припустити, що такий результат є показником виснаження через напружені умови роботи. Цей показник може свідчити про знижену працездатність, яка заважає досягати своїх цілей та реалізувати свій потенціал. Можливо, фахівчиня потребує додаткової професійної підтримки або зміни умов праці на період відновлення.

53,15 – високий рівень самоактуалізації. Це свідчить про здатність особи справлятися з викликами, знаходити баланс між професійними та особистими потребами.

24,33 – низький рівень самоактуалізації. Результат вказує на значні труднощі у сфері самопідтримки та відчуття власної цінності, що може негативно

впливати на здатність фахівця підтримувати інших. Даного респондента було вирішено додатково продіагностувати за методикою акцентуації характеру (за Х. Шмішеком). Він отримав 21 бал за дистимічну акцентуацію та 24 бали за емотивну акцентуацію. Це свідчить про те, що спеціаліст має яскраво виражені риси, пов'язані з депресивними настроями та емоційною чутливістю, що може суттєво впливати на його професійну діяльність і загальний психічний стан.

48,33 – високий рівень самоактуалізації. Цей показник також свідчить про позитивне ставлення особи до себе та бажання вдосконалюватися, що є важливим для її професійної діяльності.

Ці результати дозволяють нам зробити висновок, що серед фахівців, які працюють з травмою, спостерігається значний діапазон рівнів самоактуалізації. Високі показники можуть бути пов'язані з їхньою здатністю ефективно справлятися з професійними викликами, тоді як низькі показники вказують на можливі труднощі, які потребують уваги. За нашим припущенням рівень самоактуалізації може суттєво впливати на ефективність роботи фахівців у цій складній і чутливій сфері.

Ми провели *опитування за авторським тестом*, щоб оцінити рівень вторинної травматизації у респондентів (див. Додаток В). В результаті виявили різноманітні рівні (відповідно до опитувальника з самоактуалізації): 23 бали – середній рівень вторинної травматизації, 16 балів – середній рівень, 18 балів – середній, 27 балів – високий, 16 балів – середній, 34 бали – високий, і нарешті, 20 балів – високий.

Важливо зазначити, що високі бали, що демонструють це високий рівень вторинної травматизації отримали дві особи: 1) Документаторка військових злочинів РФ від України (загалом 27 балів). Її робота характеризується надмірно навантаженим графіком та значною кількістю інформації про військові злочини з боку російської федерації, яку вона щоденно отримує безпосередньо від постраждалих, що, як показують результати тестування, впливає на її психоемоційний стан. 2) Високі показники продемонстрував спеціаліст соціальної

сфери, який працює з внутрішньо переміщеними особами (в опитувальнику особистісної орієнтації його показник критично низький - 24,33 бала).

З метою виявлення специфіки роботи та рівня професійного вигорання фахівців, які надають підтримку постраждалим, ми провели *інтерв'ю*.

Отримані дані було проаналізовано з метою виявлення ключових чинників, що впливають на адаптацію і відновлення.

Також ми провели опитування серед фахівців, які працюють з людьми в стані горя та переживанні втрати, щоб дослідити їхні стратегії уникнення вторинної травматизації.

Ми узагальнили досвід і виокремили стратегії та допоміжні підтримуючі фактори. До них належать: дистанція від проблем клієнта, почуття гумору або професійний цинізм, висока фахова підготовка, підтримка колективу та керівництва, віра в вищу мету (релігія або власний внесок в добру справу), усвідомлена діяльність (бачити результати власної праці та відчувати актуальність виконаної роботи).

У тесті самоактуалізації Е. Шострома почуття гумору відображене через такі шкали, як спонтанність, самоприйняття та ціннісні орієнтації. Ці шкали тісно пов'язані з можливістю людини позитивно сприймати себе та оточення, проявляти гнучкість у соціальних ситуаціях і зберігати емоційну рівновагу, що часто асоціюється з почуттям гумору. Хоча в тесті самоактуалізації не виділяється окрема шкала, яка прямо оцінювала б почуття гумору, воно проявляється через такі риси, як спонтанність, самоприйняття і гнучкість мислення. Ці аспекти є важливими для загального рівня самоактуалізації, оскільки почуття гумору є показником емоційної зрілості та здатності справлятися зі стресовими ситуаціями.

Емоційна стійкість є важливим фактором, що впливає на здатність людини справлятися зі стресом і травматичними переживаннями. Люди з високою емоційною стійкістю краще адаптуються до емоційних викликів, що робить їх менш схильними до вторинної травматизації. У самоактуалізованих особистостей ця характеристика може бути добре розвиненою, що зменшує вплив вторинного

стресу. Однак навіть при високій самоактуалізації недостатня емоційна стійкість може збільшувати ризик травматизації.

Люди, схильні до глибокого саморозуміння і самоаналізу (основна характеристика самоактуалізації), зазвичай краще розуміють власні емоції і здатні контролювати свої реакції на стресові ситуації. Однак надмірна саморефлексія або перфекціонізм можуть призводити до того, що людина занадто концентрується на власних реакціях на травматичні події, що може підвищувати ризик емоційного вигорання (можливо є ризик у спеціалістів, які продемонстрували псевдопоказники, як схильність до перфекціонізму).

Самоактуалізовані люди, як правило, здатні будувати сильні соціальні зв'язки, які можуть слугувати джерелом підтримки у складних ситуаціях. Проте, якщо у людини обмежена соціальна підтримка або вона ізольована, це може збільшувати ризик вторинної травматизації, навіть якщо рівень самоактуалізації високий.

Характер роботи може суттєво впливати на схильність до вторинної травматизації. Професіонали, які щодня взаємодіють із травматичними історіями (психологи, лікарі, волонтери, соціальні працівники, юристи, документатори злочинів, журналісти), перебувають у зоні підвищеного ризику. Важливо враховувати такі фактори, як робоче навантаження, наявність систем підтримки на роботі, робочий колектив і частота контактів із травматичними ситуаціями.

Культура на робочому місці може як підтримувати емоційний добробут, так і навпаки, сприяти емоційному вигоранню. Важлива корпоративна підтримка та заохочення з боку керівництва, організації, керівники організацій та установ, які надають своїм працівникам можливості для саморозвитку, надають можливості для супервізії (спеціальних консультацій для розбору складних випадків) навчання стрес-менеджменту та підтримують здоровий баланс між роботою і особистим життям, знижують ризик вторинної травматизації у працюючих фахівців.

Наша гіпотеза щодо зв'язку ризику вторинної травматизації базується на припущеннях, що високий рівень самоактуалізації допомагає індивідам

ефективніше справлятися з емоційними та психологічними викликами, пов'язаними з професійною діяльністю. Також це означає, що з великою ймовірністю можна стверджувати, що високий рівень самоактуалізації у фахівців пов'язаний зі зниженням ризику вторинної травматизації. Результати нашого дослідження підтримують нашу гіпотезу про обернено пропорційний зв'язок між цими двома параметрами (див. Додаток Ж).

Висновки до розділу 2

Слід зазначити, що переживання горя стає важливим моментом усвідомлення реальності, який розділяє ідеалістичні уявлення про світ та матеріальні основи колективної безпеки. Горе і втрата є невід'ємною частиною історичного процесу, який коливається між збереженням усталеного порядку та прагненням до змін. У цьому контексті горе можна розглядати не лише як індивідуальну реакцію, але і як колективне явище, що відкриває перспективи для посттравматичного зростання суспільства – екологічне проживання горя стає умовою трансформації, створюючи простір для перегляду цінностей та перспектив суспільного розвитку.

Ми виявили, що основні чинники впливу на переживання горя в контексті війни виявляються у макрорівні, рівні держави та мікрорівні, який охоплює індивідуальні прояви. Люди переживають горе і втрату як на особистому, так і колективному рівні, набуваючи особисті та колективні травми.

Також у дослідженні виокремлені та охарактеризовані фізичні, когнітивні, поведінкові, емоційні та афективні компоненти прояву горя (за Р. Моуді та В. Волканом).

Особливостями переживання горя під час війни в нашому дослідженні виокремлені: *ускладнений характер переживання горя, що може перевищувати адаптаційно-компенсаторні можливості психіки людини; пролонгована реакція*

переживання горя; незавершене горювання (амбівалентність горя як форма незавершеної втрати); вторинна травматизація (вікарна травма).

В емпіричній частині роботи ми вивчали зв'язок між рівнем самоактуалізації фахівців, що працюють з горюючими, і ризиком вторинної травматизації (вікарною травмою), використовуючи низку методик: «Тест самоактуалізації», розроблений Е. Шостромом (адаптація А.В. Фурмана), авторський опитувальник «Ризик вторинної травматизації фахівців», методику акцентуації характеру (автор – Х. Шмішек); проведено опитування фахівців для з'ясування їхніх копінг-стратегій у запобіганні вторинному травмуванню та глибинний аналіз. Результати засвідчили, що спеціалісти з високим рівнем самоактуалізації мають більшу здатність розуміти свої емоції, цінності та цілі, що дозволяє їм встановлювати здорові психологічні бар'єри у роботі з клієнтами. Це сприяє зниженню ймовірності вторинної травматизації та збереженню професійної ефективності. Натомість низький рівень самоактуалізації асоціюється з труднощами в управлінні емоціями, що підвищує ризик емоційного виснаження, деперсоналізації та професійного вигорання.

Враховуючи важливість зменшення ризику вторинної травматизації в широкому розумінні, необхідність вдосконалення професійних умов і забезпечення психологічної підтримки фахівців, що працюють у складних середовищах, а також підвищення рівня самоактуалізації громадян України, дослідження окресленої проблеми потребує подальших ґрунтовних наукових розвідок.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОДИН ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Методичні рекомендації щодо впровадження копінг-стратегій в роботі психолога з переживанням горя під час війни з родинами зниклих безвісти

Втрати супроводжували людство протягом усієї його історії, залишаючись невід'ємною частиною існування. Війна між росією та Україною загострила цю проблему, і ніби розділила у свідомості українців втрати на значущі та незначущі. Значущими вважаються ті, які мають видимі наслідки та соціальне підтвердження, наприклад, смерть близьких або руйнування домівок. Водночас є втрати, які суспільство схильне ігнорувати чи знецінювати, такі як зникнення безвісти, вимушена міграція, інвалідність чи втрачений зв'язок із рідними. Ці невидимі втрати викликають у людей глибокий біль, однак часто залишаються непоміченими через відсутність об'єкта, який можна фізично усвідомити чи оплакати.

Амбівалентна втрата належить до категорії таких незручних втрат, які важко інтегрувати в суспільну свідомість. Горе, пов'язане з цією втратою, часто не визнається горем у традиційному розумінні, адже втрата здається "неповною" або "незавершеною". Наприклад, у випадку зниклих безвісти люди часто залишаються в пастці між надією та відчаєм, не маючи змоги розпочати процес горювання через відсутність однозначного підтвердження втрати. Такий стан психологічно виснажує, оскільки суспільство не завжди готове прийняти чи зрозуміти складність цих переживань.

Ми підкреслюємо важливість визнання амбівалентної втрати як повноцінного горя, що вимагає окремого підходу у психологічній роботі. Це визнання є першим кроком до того, щоб допомогти людям пережити втрату та знайти нові сенси у своєму житті. Для цього необхідно розробляти та впроваджувати спеціалізовані методики роботи, які враховують унікальність таких втрат. Центральну роль у цьому процесі відіграє не лише підтримка людини, яка зіштовхнулася з амбівалентною втратою, але й робота з її сім'єю,

оскільки втрата одного члена родини завжди впливає на всю систему взаємовідносин.

Крім того, важливо наголосити на збереженні власного психологічного ресурсу психологів, які працюють із цим типом втрат. Амбівалентна втрата є емоційно виснажливою темою, яка може провокувати вторинну травматизацію у спеціалістів. Тому необхідно забезпечити їм доступ до професійної підтримки, супервізії та інструментів саморегуляції, які допоможуть їм зберігати емоційну рівновагу та ефективність у своїй роботі.

Таким чином, визнання амбівалентної втрати як повноцінного горя та застосування адаптованих методик для роботи з постраждалими родинами є ключовими напрямками у сучасній психологічній практиці. Це не лише допомагає зменшити страждання окремих людей, але й сприяє формуванню більш емпатичного та чутливого суспільства.

Для більш повного розуміння специфіки психологічного супроводу родин зниклих безвісти важливо визначити, кого саме вважають безвісти зниклими. У контексті збройного конфлікту до цієї категорії належать особи, місцезнаходження яких залишається невідомим їхнім родичам, також ті, щодо кого є офіційна інформація про зникнення внаслідок військових дій, вчиненого щодо них насильства або ситуацій соціальної нестабільності всередині країни, а саме: [14,с.16]

1. Особи, які були вбиті, але їхні тіла залишаються невідомими через поспішне поховання, знищення або інші обставини, що унеможливають їх ідентифікацію.

2. Військовослужбовці і члени збройних угруповань, які не повернулися після бойових дій. Їхня доля залишається невідомою через загибель, полон чи інші обставини (самовільне залишення локації), про які сім'ї не отримали жодної інформації.

3. Переміщені особи, біженці та жителі ізолюваних або окупованих районів. Через неможливість повідомити про себе родичам їхнє місце перебування також залишається невідомим.

4. Діти, які загубилися під час втечі від бойових дій, були насильно залучені до збройних угруповань або опинилися у складних умовах через насильницьке рекрутство, взяття під варту чи незаконне усиновлення.

5. Люди, які були захоплені, затримані чи викрадені. Часто такі особи – цивільні, вони утримуються у секретних місцях без права на зв'язок або можуть загинути під час ув'язнення.

6. Особи із психічними захворюваннями, яких утримують у психіатричних закладах без можливості контакту з близькими. Через їхній психічний стан вони можуть залишатися ізольованими, і їхні сім'ї не отримують жодної інформації про їхню долю.

Родичі зниклих безвісти часто не обізнані про свої законні права та пільги, які їм гарантує законодавство, а також про адміністративні перешкоди і вимоги, які виникають у процесі їх реалізації. Складність процедур і неоднозначність їхнього тлумачення створюють значні труднощі для родин. Додатково, мова, що використовується в юридичних описах і документах, може бути незрозумілою, що ускладнює сприйняття і виконання цих процедур.

Таким чином перед психологом постає низка завдань, яка має на меті створення ефективної системи підтримки родичів зниклих безвісти, зберігаючи при цьому професійні та особистісні ресурси (див. Додаток Е).

У Наказі Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118 міститься перелік методів психотерапії, ефективність яких була підтверджена науковими дослідженнями. Цей перелік не є вичерпним, оскільки допускається застосування й інших методів, які демонструють рівні доказовості А або В. Це визначається відповідно до методики розробки та впровадження медичних стандартів медичної допомоги, що базується на засадах доказової медицини, затвердженої наказом МОЗ України від 28 вересня 2012 року № 751.

Ми проаналізували низку методик, які входять до переліку, як приклади практичного застосування доказових підходів. Це дозволяє не лише ознайомитися з їхніми характеристиками, але й зрозуміти, як вони інтегруються у загальну систему надання психологічної допомоги. Крім цього запропонували

нетрадиційну методику (перегляд фільму). Комбінований підхід забезпечує баланс між використанням вже затверджених методів і можливістю залучення новітніх, але не менш, на нашу думку, ефективних інструментів у психотерапевтичній практиці.

Невизначену втрату часто супроводжує почуття провини, тому надзвичайно важливо допомогти людині усвідомити, що її негативні думки та переконання можуть бути результатом спотвореного сприйняття ситуації. Провина часто виникає через перебільшення власної відповідальності за обставини, на які людина не мала реального впливу. Перетворення таких переконань на більш конструктивні допомагає знизити емоційне навантаження та сприяти адаптації до втрати.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) вважається одним із найефективніших методів роботи з почуттям провини, де особливу увагу приділяють використанню технік, що дозволяють клієнту чітко побачити та усвідомити зв'язок між подіями, думками та емоціями. Однією з таких технік є "Пиріг" (Джудіт Бек, 2011).

Техніка "Пиріг".

Ґрунтується вправа на створенні графічного відображення відповідальності за ситуацію у вигляді діаграми. Візуальний підхід допомагає клієнтам краще осмислити інформацію та реалістично оцінити свій вплив на обставини. Під час роботи з діаграмою психолог задає клієнту серію навідних запитань, які спрямовані на розширення його сприйняття ситуації. Зокрема, важливим є запитання: "Які глобальні події призвели до сьогоденної ситуації?"

Діаграма стає наочною, підтвердженою компетентним спеціалістом, основою для переосмислення своєї відповідальності. Якщо спочатку клієнт відчуває, що він повністю винен у втраті, то за допомогою "Пирога" він може побачити, що на ситуацію значно вплинули фактори, які були поза його контролем. Це допомагає йому знизити рівень провини та сформувати більш реалістичний погляд на події (див. Додаток 3).

Часто родичі, або близькі безвісті зниклих на додаток з провиною страждають на депресію, мають підвищений рівень тривоги і використовують уникнення як стратегію подолання. Це може проявлятися у відмові від дій («Це не правильно, погано якщо я піду на те свято», «Нічого доброго не вийде якщо я піду в кіно») або страхах, інколи ірраціональних («Якщо я піду на те свято, то через це у мого зниклого родича «там» будуть проблеми», «Якщо я піду в кіно, з ним станеться щось погане»). Нам імпонує думка використання техніки Експозиція (див. Додаток 3).

Завдяки високій ефективності, в роботі з невизначеною втратою зарекомендував себе метод EMDR, зокрема вправи з білатеральною стимуляцією (див. додаток 3).

Корисним інструментом у подоланні почуття ізольованості та безпорадності є соціальна підтримка. Організовані групи підтримки доступні на різних платформах: онлайн та офлайн. Онлайн-формат забезпечує гнучкість і дозволяє долучатися до спільнот незалежно від географічного розташування, що є особливо актуальним у сучасних умовах. Такими платформами є: Національний центр психологічної підтримки у скорботі; «Групи психологічної підтримки для людей, які переживають втрату» на Facebook, де сконцентрована різного роду корисна інформація та посилання для тих, хто зазнав втрату. У той же час офлайн-групи створюють можливість безпосереднього контакту, що може мати додатковий терапевтичний ефект. У Тернополі –це група підтримки для дружин військових.

Нам імпонує використання нетрадиційних методів роботи в груповій терапії, зокрема спільний перегляд художніх фільмів про Героїв і втрату, адже такий напрямок має значний терапевтичний потенціал завдяки здатності впливати на емоційний стан учасників і стимулювати їх до саморефлексії (див. Додаток 3).

Така робота стимулює розвиток емпатії, зміцнює згуртованість групи, а також сприяє формуванню нових стратегій адаптації й пошуку сенсу в умовах втрати. Учасники не тільки знаходять підтримку, але й розширюють свої

можливості для самовираження й особистісного росту, що робить цей підхід ефективним і цінним у терапевтичній практиці.

Таким чином, групи підтримки є ефективним інструментом у сфері психологічної допомоги, забезпечуючи багаторівневу підтримку, емоційну стабілізацію та стимулюючи розвиток здорових копінг-стратегій.

При роботі з важким емоційним навантаженням психологу важливо зберігати власне психічне здоров'я та ресурсність. Для цього можна використовувати вправи з позитивної психотерапії (ППТ за Пезешкіаном), панце-рухової терапії, а також резильєнтності (BASICPh) та самодопомоги (див. Додаток 3).

Методичними рекомендаціями для забезпечення психологічної стійкості та запобіганню вторинної травматизації від практикуючих фахівців, які працюють із горем є:

1. Дотримання правила «8 годин». Ефективна організація часу є ключем до збереження ресурсності. Необхідно виділити 8 годин для сну, 8 годин для роботи та 8 годин для власних потреб. Це допомагає підтримувати баланс між професійним навантаженням і особистим життям. Якісний сон відновлює когнітивні функції, емоційну стабільність та фізичну енергію. Час для себе включає відпочинок, хобі, фізичну активність, що сприяє емоційному відновленню.

2. Використання гумору як адаптивної стратегії. Гумор допомагає знижувати емоційне напруження та долати складні ситуації з більшою легкістю. Позитивне сприйняття життя дозволяє знижувати рівень стресу та запобігає емоційному вигоранню та сприяє збереженню стійкості навіть у складних обставинах.

3. Підтримка колег і керівництва. Професійне середовище має відігравати роль ресурсу. Колективна підтримка сприяє відчуттю єдності та знижує рівень ізолюваності. Регулярний обмін досвідом, обговорення складних випадків і відкрите спілкування з керівництвом допомагають знизити навантаження та знаходити оптимальні рішення у роботі.

4. Віра у вищу мету. Відчуття сенсу у своїй роботі є одним із найважливіших факторів мотивації. Це може бути релігійна віра, що додає духовної сили, або переконання у своєму внеску у спільну справу, наприклад, допомога людям, які постраждали від війни, або внесок у покращення психологічного здоров'я суспільства. Віра у важливість своєї діяльності допомагає долати труднощі та зберігати мотивацію.

5. Супервізія. Регулярна супервізія є необхідною складовою для збереження професійної ефективності. Це дає змогу отримувати зворотний зв'язок від колег і експертів, що допомагає впоратися зі складними випадками, уникати перенесення емоцій клієнтів на себе та запобігати професійному вигоранню.

6. Фахова підготовка. Постійний професійний розвиток підвищує впевненість у своїх навичках і розширює інструментарій роботи з клієнтами. Участь у тренінгах, семінарах, конференціях та вивчення нових методик роботи з горем допомагають підтримувати актуальність знань та адаптуватися до нових викликів.

7. Дистанція від проблем клієнта. Збереження професійних меж є важливим для запобігання вторинній травматизації. Усвідомлення того, що емоції клієнта належать лише йому, дозволяє ефективно виконувати свою роботу, не беручи чужий біль на себе.

8. Усвідомлена діяльність і бачення власних результатів. Важливо фокусуватися на досягненнях і результатах своєї роботи. Успішні випадки, навіть маленькі зміни у стані клієнта, додають впевненості у власній професійній спроможності. Ведення записів про свої досягнення або участь у рефлексивних зустрічах із колегами дозволяє оцінити значимість своєї діяльності.

Ще однією важливою метафоричною рекомендацією від психологів, які працюють із горем, є «народитися таким від природи», під таким формулюванням фахівці мають на увазі постійний розвиток когнітивної емпатії в поєднанні з комунікативними навичками. Згадане поєднання допомагає встановлювати довірливі стосунки, глибше розуміти переживання клієнта та обирати відповідний

стиль взаємодії, але «не приміряти на себе пальто клієнта», тобто чітко тримати відокремленими власні і чужі переживання, уникаючи проєкцій.

Застосування цих рекомендацій допоможе фахівцям зберігати психічну стійкість, емоційну стабільність і ефективність у роботі, водночас забезпечуючи баланс між професійним і особистим життям.

Висновки до розділу 3

Втрати супроводжують людство протягом усієї історії, але сучасні виклики, такі як війна між росією та Україною, значно загострюють це питання. Зокрема, розділення втрат на "значущі" та "незначущі" у суспільній свідомості створює додаткову емоційну напругу для тих, чийі втрати часто ігноруються або знецінюються. Амбівалентна втрата, як тип втрат, що важко інтегрується у суспільну свідомість через невизначеність і неповноту, потребує особливого підходу. Вона вимагає розробки адаптованих методик психологічної підтримки, що враховують складність таких переживань і їхній вплив на родини.

Робота з родинами зниклих безвісти вимагає не лише емоційної, але й адміністративної та інформаційної підтримки. Оскільки багато родичів не обізнані про свої права та пільги, психологам важливо поєднувати терапевтичну допомогу з інформуванням. Ефективність психологічної роботи також залежить від інструментів, які використовуються. Комбінація визнаних методик, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), EMDR, що показали свою ефективність у роботі з почуттям провини, тривогою та депресією та нетрадиційних підходів, наприклад, спільний перегляд фільмів про втрату, створюють додаткові можливості для осмислення горя і зміцнення емоційного стану.

Окрім роботи з клієнтами, важливим є збереження власного психологічного ресурсу фахівців, які працюють із втратами. Застосування вправ із позитивної психотерапії, танце-рухової терапії, а також супервізії і практики саморегуляції

допомагають зберегти емоційну стабільність і запобігти професійному вигоранню.

ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ

Проведений аналіз особливостей переживання горя під час війни підтверджує надзвичайну актуальність та значущість в теорії і практиці психології.

Основний зміст дослідження відображено в таких положеннях:

1. В контексті російсько-української війни щоденно відбуваються руйнації не лише інфраструктури, будівель, доріг, мостів, електромереж та інших об'єктів, які є вкрай важливими для мирного функціонування суспільства. Водночас щоденно відбуваються втрати людських життів, роз'єднання родин, дружніх і сімейних зв'язків, які породжують тугу та страждання. Тому тема втрати і горя гостро постає в умовах українського сьогодення.

Основними поняттями дослідження є такі, що відображають не лише індивідуальні, але й колективні інтенції, формуючи певні культурні уявлення, що передаються при взаємодії і є специфічними для українського середовища, а саме: горе, втрата, скорбота, траур.

Горе – це внутрішні переживання втрати. Поняття «горе» розуміють як соціокультурно зумовлене всепоглинаюче хворобливе почуття, яке відчують під час усвідомлення втрати. У словнику української мови під цим поняттям розуміють: а) душевні переживання, смуток, печаль; б) певні обставини, події, що викликають страждання людини; біда, лихо, нещастя, лихо, біду.

Втрата – це те, що глибоко впливає на емоційний і психічний стан людини. Втрата близької людини, розлучення чи розрив важливих стосунків, втрата роботи або кар'єри, відчуття особистої невдачі, економічної нестабільності, безпеки, житла, домашньої тварини змушує людину переживати горе, пов'язане з

втратаю. Ці події відрізняються за своєю природою, але всі вони спричинюють переживання горя і внутрішнього болю.

В українській мові поняття «скорбота» характерний для людини, яка ніби-то «висихає» за тим, кого втратила, тужить і страждає.

Траур – цезовнішній, матеріальний вияв горя (через плач, відповідний одяг, ритуали). Суспільство презентує своїм членам певну норму скорботи, культивує певні форми вираження і подолання горя. Ці норми і форми передбачають і дисципліну зовнішніх проявів почуття, і виховання самих почуттів.

2. Впродовж плину часу вчені класифікували процес переживання горя по-різному, однак єдиної загальноприйнятої системи досі не існує. Сьогодні висвітлено спільні тенденції у визначенні фаз горювання та схожі клінічні прояви. Відмінності переживання горя спричинені низкою чинників, такими як: вік і статус як самого скорботного, так і померлого, обставини втрати, емоційна близькість та залежність від померлого. Теоретичні моделі, в основі яких – дослідження переживання горя, відображаються у теоріях Елізабет Кюблер-Рос, Еріка Ліндемана, Джона Боулбі, Ваміка Волкана, Джорджа Полока, Коліна Паркеса. Класифікації вчених різняться, а стадії перебігу переживання горя здебільшого фокусуються у основних чотирьох стадіях, а саме: а) первинної взаємодії з втратаю; б) усвідомленні та прийнятті події, яка трапилась; 3) гострому горі (горюванні); 4) відновленні завдяки прощанню (відпусканню) і відокремленню.

3. Одним із завдань кваліфікаційної роботи є розробка теоретичної моделі переживання горя, яка містить особливості, надання психологічної підтримки постраждалим під час війни, а також діагностичний інструментарій окресленої проблеми. Ми виокремили основні чинники, які впливають на переживання горя в контексті війни, які є зовнішніми (на рівні держави) та внутрішніми (індивідуальними). Вони спричинюють появу колективної та особистісної травми українців, які виявляються у фізичних, когнітивних, поведінкових, емоційних та афективних компонентах переживання горя.

Також ми виявили та проаналізували особливості переживання горя під час війни, а саме: 1. Ускладнений характер переживання горя, що може перевищувати адаптаційно-компенсаторні можливості психіки людини. 2. Пролонговану реакцію переживання горя. 3. Незавершене горювання (амбівалентність горя як форма незавершеної втрати). 4. Вторинну травматизацію (вікарну травму).

Перша особливість характеризується мультитравмою, яка ускладнює прийняття втрати, викликає затяжне емоційне виснаження і нерідко супроводжується розвитком посттравматичних розладів, що робить горювання особливо важким.

Третьою особливістю переживання горя під час війни є його незавершеність, або амбівалентність як форма втрати, яка залишається відкритою і незавершеною, коли немає підтвердження місцезнаходження чи долі людини (вона жива, чи загинула), неможливість прощання та поховання.

Четверта особливість полягає у тому, що суспільство, навіть якщо раніше зіштовхувалося з конфліктами, часто не має внутрішніх ресурсів для ефективного реагування на травматичні, насильницькі смерті. Це поглиблює рівень травматизації і призводить до тривалого та важкого процесу горювання, вторинну травматизацію або наявність вікарних травм у більшості людей.

З метою дослідження особливостей переживання горя під час війни здійснено добір діагностичного інструментарію і описано психодіагностичні методики, а саме: «Тест самоактуалізації», яка розроблена Е. Шостромом (адаптація А.В. Фурмана); авторський опитувальник «Ризик вторинної травматизації фахівців» (методику акцентуації характеру за Х. Шмішеком); опитування фахівців для з'ясування їхніх копінг-стратегій у запобіганні вторинному травмуванню.

5. В умовах війни, члени сім'ї та родини зниклих безвісті можуть перебувати у стані незавершеного горювання, який може тривати дуже довго, створюючи виклики для їхнього психологічного благополуччя. З метою допомоги в опануванні алгоритмами дій у складних ситуаціях та сприянні відновленню життєво необхідних ресурсів, які спричинені переживанням горя та втрати, ми

сформували методичні рекомендації щодо впровадження копінг-стратегій в роботі психолога з переживанням горя під час війни з родинами зниклих безвісти.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми особливостей переживання горя під час війни. Перспективи подальших наукових розробок, на наш погляд, передбачають поглиблене вивчення та вироблення конкретних пропозицій щодо впровадження копінг-стратегій в роботі психолога з переживанням горя в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Problems of modern psychology*. 2019. Вип. 45. С. 11–39. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2019_45
2. Булен П. Затяжна реакція горя: природа, чинники ризику, діагностика і когнітивно-поведінкова терапія. *НейроNews. Психоневрологія та Нейропсихологія*. 2023. №1 с. 50-58. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2023/1/pages-50-58/zatyazhna-reakciya-gorya-priroda-chinniki-riziku-diagnostika-i-kognitivno-povedinkova-terapiya>
3. Вербецька Н.
4. Вербецька Н.
5. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*: з. наук. праць. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ. 2015 № 3 (29). С. 40-47.
6. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 19. С. 10-23.
7. Католик Г. В. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям, та постраждалим:наук.-метод. збірник. 2-ге вид., допов. Львів : Червонакалина,2003.- 124 с.

8. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати *Науковий журнал «Психологічні травелогі», 2023, № 4 С. 16-24*
9. Лазос Г.П. Травматичне контрперенесення психолога / психотерапевта в роботі з постраждалими. *Міжнародний журнал загальної та медичної психології.* 2018. № 1. С. 57–67.
10. Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* № 3-4(27) 2022, С. 37-47.
11. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
12. Методичний посібник для соціальних працівників: Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я. 2022. 61 с.
13. Міжнародний комітет Червоного Хреста. Супровід родичів осіб, зниклих безвісті: практичний посібник, Київ, липень 2019 р. 170 с.
14. Москалець В. П. «Над-смысл» у логотерапії горя та мук совісті. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 73–83.
15. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2023. 164 с.
16. Плетка О. Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі: збірник наукових праць.* Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2020. С. 32-35.
17. Рибик Л.А. Життя в надії. Особливості психологічного супроводу родин зниклих без вісті. К.: Купріянова, 2024. 168 с.
18. Рибик Л. А. «Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків»: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2019, 286 с.

19. Рідні зникли безвісти: куди звертатися жителям Тернопільщини. URL: <https://suspilne.media/ternopil/487486-ridni-znikli-bezvisti-kudi-zvertatisa-zitelam-ternopilsini/>
20. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: "Інтерсервіс", 2015. 178 с.
21. Фурман А.В. Психодіагностика: навч.-метод. модульний комплекс із дисципліни. Тернопіль, 2018. 64 с.
22. Царенко О., Асонов Д. Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Том 9. № 2 (2024). DOI: 10.26766/pmgrp.v9i2.501
23. Шевченко Т.О. Психологія кризових станів. Уроки життя крізь призму страждань. Київ. Здоров'я. 2005. 46 с.
24. Ященко Е. Вторинна травматизація у роботі психолога під час війни.
25. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154
26. Як працювати з психотравмою: про метод EMDR і проєкт для вчительок. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-pratsyuvaty-z-psyhotravmoyu-pro-metod-emdr-i-proyekt-dlya-vchytelok/>
27. Boelen P.A., Eisma M.C. Cognitive Behaviour Therapy for grief. In, E.M. Steffen, E. Milman, R.A. Neimeyer (Eds.), Handbook of grief therapies. New York: Sage. P. 111–120
28. Boss P., Carnes D. The Myth of Closure. Family Process, Vol. 51, 2012№. 4. Pp 456-469
URL: <https://news.cehd.umn.edu/wp-content/uploads/2020/03/TheMythofClosure-Boss.pdf>
29. Bride, B.E., Robinson, M.R., Yegidis, B., & Figley, C.R. Development and validation of the Secondary Traumatic Stress Scale. Research on Social Work Practice, 14, 2004. P. 27-35

30. Freud S. Mourning and melancholia. In: Strachy TJ, editor. The standard edition of the complete works of Sigmund Freud, 1953–1974. Vol. 14. London: Hogarth Press; 1917. pp. 243– 258.
31. Kiubler-Ross E. On death and dying. NY : Scribner, 1969. 260 p.€€
32. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
33. Lazarus R.S. (1997) Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping. N.Y. Columbia Univ. Press, P. 144–157
34. Neimeyer R. A. Терапія горя, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська. Київ. 2021. 259 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/724046/1>
35. Raymond M., Dianne A. Life After Loss: Conquering Grief and Finding Hope. HarperOne; Reprint edition, 2002. 240 p
36. Vamik D. Volkan, Elizabeth Zintl. Life After Loss: The Lessons of Grief. NY: Scribner, 1969. 165 p.
37. Yalom V. Kenneth Doka on Grief Counseling and Psychotherapy Psychotherapy.net. 2010 URL: <https://www.psychotherapy.net/interview/grief-counseling-doka>

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1. Втрати базових ілюзій: вплив і наслідки

Базові ілюзії безпеки	Руйнація базових ілюзій безпеки	Варіативність наслідків	
		Деструктивні	Конструктивні
Віра в особисту невразливість. Відчуття, що «мене це не торкнеться», яке часто дозволяє відчувати себе захищеним від трагедій, що трапляються з іншими.	Почуття вразливості та небезпеки. Війна та втрата під час конфлікту змушують людину відчувати власну вразливість, порушуючи відчуття захищеності.	Люди можуть почуватися так, ніби небезпека може торкнутися їх у будь-який момент, що призводить до постійної тривоги.	Інколи руйнування ілюзій безпеки стає викликом, який потребує переоцінки життєвих цінностей та переконань. Це може призвести до нового духовного або філософського осмислення світу, що в перспективі може сприяти посттравматичному зростанню
Віра в передбачуваність світу. Переконання, що, дотримуючись певних правил, можна уникнути небезпек або контролювати своє життя.	Втрата контролю над життям. Коли стається трагедія, як-от втрата близької людини, людина стикається з усвідомленням, що деякі події не залежать від її дій та рішень.	Це руйнує віру в передбачуваність світу і породжує відчуття безпорадності	

Віра в справедливість/логічність світу. Ідея, що життя є справедливим, що з хорошими людьми трапляються хороші речі, і навпаки. Це переконання допомагає людині впоратися з невизначеністю та несправедливістю.	Несправедливість втрати. Втрата близьких або зникнення безвісти підбиває віру в справедливість світу. У скорботного виникають запитання: «Чому це сталося саме зі мною/моєю родиною?».	Це відчуття несправедливості може породжувати гнів, розпач і навіть втрату віри в моральні цінності	
--	---	---	--

ДОДАТОК Б

Опитувальник особистісної орієнтації Е. Шострома (адаптація А.В.Фурмана)

Опитувальник складається з 14 шкал та 126 пунктів, кожен з яких включає два твердження ціннісного або поведінкового характеру. Респонденту пропонується обрати те з них, яке в більшій мірі відповідає його уявленням або звичному способу поведінки.

Вимірювані параметри: компетентність у часі, самопідтримка, цінність самоактуалізації, гнучкість поведінки, реактивна чутливість, спонтанність, самоповага, самоприйняття, сприйняття природи людини, синергія, прийняття власної агресії, контактність, пізнавальні потреби, креативність.

Інструкція до тесту

"Вам пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами "а" і "б". Уважно прочитайте кожну пару і позначте на реєстраційному бланку навпроти номера відповідного питання те з них, яке в більшій мірі відповідає Вашій точці зору. (Поставте хрестик у квадраті під відповідною буквою)".

Методика

1. а. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.

б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.

2. а. Я часто внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.

б. Я рідко внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.

3. а. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як йому хочеться.

б. Мені здається, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як йому хочеться.

4. а. Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.

б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.

5. а. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

б. Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

6. а. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, так як це гарантує успіх.

б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.

7. а. Для мене важливо, поділяють інші мою точку зору.

б. Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою точку зору.

8. а. Мені здається, що людина має спокійно ставитися до того неприємного, що він може почути про себе від інших.

б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.

9. а. Я можу без жодних докорів сумління відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.

б. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.

10. а. Іноді я буваю так зол, що мені хочеться "кидатися" на людей.

б. Я ніколи не буваю настільки зол, щоб мені хотілося "кидатися" на людей.

11. а. Мені здається, що в майбутньому мене чекає багато хорошого.

б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.

12. а. Чоловік повинен залишатися чесним у всьому і завжди.

б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесним.

13. а. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.

б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли воно може привести до поганих наслідків.

14. а. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.

б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування своїх дій, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.

15. а. Я всіляко намагаюся уникати прикростей.

б. Я не прагну завжди уникати прикростей.

16. а. Я часто відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.

б. Я рідко відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.

17. а. Я не хотів би відступати від своїх принципів, навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.

б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього треба було б трохи відійти від своїх принципів.

18. а. Мені здається, що більшу частину часу я не живу, а як ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.

б. Мені здається, що більшу частину часу я не готуюся до майбутньої "справжньої" життя, а живу по-справжньому вже зараз.

19. а. Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у відносинах з одним.

б. Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у відносинах з одним.

20. а. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, іноді мене дратують.

б. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, завжди викликають у мене симпатію.

21. а. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в марних мріях.

б. Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.

22. а. Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.

б. Я рідко думаю про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.

23. а. Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.

б. Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.

24. а. Головне в нашому житті – це створювати щось нове.

б. Головне в нашому житті – приносити людям користь.

25. а. Мені здається, що було б краще, якщо б у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі.

б. Мені здається, що було б краще, якби чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі риси характеру.

26. а. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед доставити задоволення іншому на противагу вільному вираженню своїх почуттів.

б. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед висловити свої почуття в противагу прагненню зробити приємність іншому.

27. а. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їх людської природи.

б. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їх людської природи.

28. а. Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі.

б. Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.

29. а. Я впевнений у собі.

б. Я не впевнений у собі.

30. а. Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота.

б. Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.

31. а. Я ніколи не брешу і не пліткую.

б. Іноді мені подобається брехати і пліткувати.

32. а. Я мирюся з протиріччями в самому собі.

б. Я не можу миритися з протиріччями в самому собі.

33. а. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я відчуваю себе зобов'язаним йому.

б. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я не відчуваю себе зобов'язаним йому

34. а. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли мені цього хочеться.

б. Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.

35. а. Мене рідко турбує почуття провини.

б. Мене часто турбує почуття провини.

36. а. Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

б. Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

37. а. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основних законах фізики.

б. Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.

38. а. Я вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".

б. Я не вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".

39. а. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.

б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.

40. а. Я часто переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.

б. Я рідко переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.

41. а. Я волію залишати приємне "на потім".

б. Я не залишаю приємне "на потім".

42. а. Я часто приймаю спонтанні рішення.

б. Я рідко приймаю спонтанні рішення.

43. а. Я прагну відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може привести до яких-небудь неприємностей.

б. Я намагаюся не виявляти відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може привести до яких-небудь неприємностей.

44. а. Я не можу сказати, що я собі подобаюся.

б. Я можу сказати, що я собі подобаюся.

45. а. Я часто згадую про неприємні для мене речі.

б. Я рідко згадую про неприємні для мене речі.

46. а. Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.

б. Мені здається, що в спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.

47. а. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

48. а. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.

б. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим.

49. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.

б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.

50. а. Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.

б. Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.

51. а. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.

б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.

52. а. Досягнення щастя не може бути метою людських відносин.

б. Досягнення щастя – це головна мета людських відносин.

53. а. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.

б. Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.

54. а. При необхідності людина може досить легко позбутися від своїх звичок.

б. Людині вкрай важко позбутися від своїх звичок.

55. а. Мої почуття іноді дивують мене самого.

б. Мої почуття ніколи не наганяють мене в подив.

56. а. У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

б. Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

57. а. Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми.

б. Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються стосунки між людьми.

58. а. Я часто перечитую сподобалися мені книги по кілька разів.

б. Я думаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.

59. а. Я дуже захоплений своєю роботою.

б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.

60. а. Я незадоволений своїм минулим.

б. Я задоволений своїм минулим.

61. а. Я відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.

б. Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.

62. а. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти

б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.

63. а. Прагнучи розібратися в характері і почуття оточуючих, люди часто бувають надмірно нетактовні.

б. Прагнення розібратися в характері і почуття оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність.

64. а. Зазвичай я засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.

б. Зазвичай я не засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.

65. а. Я відчуваю себе зобов'язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.

б. Я не відчуваю себе зобов'язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.

66. а. Інтерес до самого себе завжди необхідний для людини.

б. Зайве самокопання іноді має погані наслідки.

67. а. Іноді я боюсь бути самим собою.

б. Я ніколи не боюсь бути самим собою.

68. а. Велика частина того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.

б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.

69. а. Лише гонорові люди думають про своїх достоїнствах і не думають про недоліки.

б. Не тільки гонорові люди думають про свої достоїнства.

70. а. Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

б. Я вправі очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.

71. а. Чоловік повинен каятися у своїх вчинках.

б. Людина зовсім не обов'язково повинен каятися у своїх вчинках.

72. а. Мені необхідні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.

б. Зазвичай мені не потрібні ніякі обґрунтування для прийняття моїх почуттів.

73. а. У більшості ситуацій я перш за все хочу зрозуміти, чого хочу я сам.

б. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі.

74. а. Я намагаюся ніколи не бути "білою вороною".

б. Я дозволяю собі бути "білою вороною".

75. а. Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся всім оточуючим.

б. Навіть коли я подобаюся сама собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

76. а. Моє минуле в значній мірі визначає моє майбутнє.

б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.

77. а. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

б. Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

78. а. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, так як вони приносять користь людям

б. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони доставляють людині емоційне задоволення.

79. а. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

80. а. Я довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

б. Я не довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

81. а. Мабуть, я можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.

б. Мабуть, я не можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.

82. а. Досить часто мені буває нудно.

б. Мені ніколи не буває нудно.

83. а. Я часто проявляю своє ставлення до людини, незалежно від того, взаємно.

б. Я рідко проявляю своє ставлення до людини, не будучи впевненим, що воно взаємно.

84. а. Я легко приймаю ризиковані рішення.

б. Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення.

85. а. Я намагаюся в усьому і завжди поступати чесно.

б. Іноді я вважаю можливим шахраювати.

86. а. Я готовий примиритися зі своїми помилками.

б. Мені важко примиритися зі своїми помилками.

87. а. Зазвичай я відчуваю себе винуватим, коли чиню егоїстично.

б. Зазвичай я не відчуваю себе винуватим, коли чиню егоїстично.

88. а. Діти повинні розуміти, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих.

б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих.

89. а. Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.

б. Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні.

90. а. Я думаю, що більшості людей можна довіряти

б. Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

91. а. Минуле, сьогодення і майбутнє уявляються мені як єдине ціле.

б. Моє справжнє видається мені слабо пов'язаних з минулим і майбутнім.

92. а. Я віддаю перевагу проводити відпустку подорожуючи, навіть якщо це пов'язане з великими незручностями.

б. Я віддаю перевагу проводити відпустку спокійно, в комфортабельних умовах.

93. а. Буває, що мені подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.

б. Мені майже ніколи не подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.

94. а. Людям від природи властиво розуміти один одного.

б. За своєю природою людині властиво піклуватися про своїх власних інтересах.

95. а. Мені ніколи не подобаються сальні жарти.

б. Мені іноді подобаються сальні жарти.

96. а. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.

б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити любов оточуючих.

97. а. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині не суперечать один одному.

б. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині суперечать один одному.

98. а. Я відчуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми.

б. Я відчуваю себе невпевненим у відносинах з іншими людьми.

99. а. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.

б. Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають інтереси оточуючих.

100. а. Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації.

б. Я далеко не завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації.

101. а. Я вважаю, що здатність до творчості – природна властивість людини.

б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості.

102. а. Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.

б. Я часто засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.

103. а. Іноді я боюся здатися занадто ніжним.

б. Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним.

104. а. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями.

б. Мені важко змиритися зі своїми слабкостями.

105. а. Мені здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.

б. Мені не здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.

106. а. Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.

б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.

107. а. Вибираючи для себе яке-небудь заняття, людина повинна рахуватися з тим, наскільки це необхідно.

б. Людина завжди повинен займатися тільки тим, що йому цікаво.

108. а. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

109. а. Іноді я не проти того, щоб мною командували.

б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують.

110. а. Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями.

б. Мені не легко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

111. а. Я часто боюся зробити яку-небудь помилку.

б. Я не боюся зробити яку-небудь помилку.

112. а. Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.

б. Найбільше задоволення людина отримує в самому процесі роботи.

113. а. Про людину ніколи з упевненістю можна сказати, добрий він чи злий.

б. Зазвичай про людину можна сказати, добрий він чи злий.

114. а. Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

115. а. Люди часто дратують мене.

б. Рідко Люди дратують мене.

116. а. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.

б. Моє почуття самоповаги в невеликій мірі залежить від того, чого я досяг.

117. а. Зрілий чоловік завжди повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.

б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.

118. а. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточують.

б. Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене оточують.

119. а. Буває, що я соромлюся своїх почуттів.

б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.

120. а. Мені подобається брати участь у палких суперечках.

б. Мені не подобається брати участь в палких суперечках.

121. а. У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками в світі мистецтва та літератури.

б. Я постійно стежу за новинками в світі мистецтва та літератури.

122. а. Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.

б. Мені не часто вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.

123. а. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.

б. Я рідко керуюся у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.

124. а. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна володіти певними знаннями в цій області.

б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково володіти певними знаннями в цій області.

125. а. Я боюся невдач.

б. Я не боюся невдач.

126. а. Мене часто турбує питання про те, що станеться в майбутньому.

б. Мене рідко турбує питання про те, що станеться в майбутньому.

Ключі до Опитувальника особистісної орієнтації Е. Шострома

Шкала Орієнтації в часі: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б

Шкала Підтримки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б;

46а,

47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б,

90а,

93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а,

110а,

111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала Ціннісної орієнтації: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала Гнучкості поведінки: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала Сензитивності: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала Спонтанності: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала Самоповаги: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала Самоприйняття: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала Уявлень про природу людини: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Синергії: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Прийняття агресії: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала Контактності: 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

113

Шкала Пізнавальних потреб: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала Креативності: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

Опитувальник вимірює самоактуалізацію за двома незалежними базовими шкалами (орієнтації в часі та внутрішня підтримки) та 12 додатковими.

Базові шкали:

Шкала орієнтації в часі (ОВ) — 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить про здатність людини жити теперішнім моментом, переживаючи його у всій його повноті, а не як фатальне наслідок минулого або підготовку до майбутнього. Низький бал означає орієнтацію лише на один із часових відрізків (минуле, теперішнє або майбутнє) та дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Шкала внутрішня підтримки (ВП) — 91 пункт. Вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки респондента від зовнішніх впливів. Людина з високим балом є відносно незалежною у своїх вчинках і прагне керуватися власними цілями, переконаннями та принципами, що не означає ворожість до оточуючих.

Низький бал свідчить про високу ступінь залежності, конформності та несаможиттєвості.

Додаткові шкали. Відрізняються від базових, оскільки вимірюють окремі аспекти самоактуалізації. Високий бал за додатковими шкалами свідчить про високу ступінь самоактуалізації.

Блок цінностей:

Шкала ціннісної орієнтації (ЦО) — 20 пунктів. Вимірює, в якій мірі людина поділяє цінності, притаманні самоактуалізованій особистості.

Шкала гнучкості поведінки (ГП) — 24 пункти. Діагностує ступінь гнучкості в реалізації цінностей у поведінці та взаємодії з іншими.

Блок почуттів:

Шкала сензитивності/чутливості (Сен) — 13 пунктів. Визначає, наскільки добре людина усвідомлює свої потреби та почуття.

Шкала спонтанності (Сп) — 14 пунктів. Вимірює здатність людини спонтанно виражати свої почуття.

Блок самосприйняття:

Шкала самоповаги (Сам) — 15 пунктів. Діагностує здатність людини цінувати свої позитивні якості.

Шкала самоприйняття (Спр) — 21 пункт. Відображає ступінь прийняття себе таким, яким є, незалежно від оцінок своїх сильних і слабких сторін.

Блок концепцій людини:

Шкала уявлень про природу людини (ППЛ) — 10 пунктів. Високий бал свідчить про позитивне сприйняття людської природи.

Шкала синергії (Син) — 7 пунктів. Визначає здатність до цілісного сприйняття світу.

Блок міжособистісної чутливості:

Шкала прийняття агресії (ПА) — 16 пунктів. Високий бал свідчить про здатність приймати свої негативні почуття як природні.

Шкала контактності (К) — 20 пунктів. Характеризує здатність швидко встановлювати глибокі емоційні зв'язки з людьми.

Блок відношення до пізнання:

Шкала пізнавальних потреб (Поз) — 11 пунктів. Визначає прагнення людини до знань про навколишній світ.

Шкала креативності (Кр) — 14 пунктів. Характеризує творчу спрямованість особистості.

Кожен пункт тесту входить в одну або більше додаткових шкал і зазвичай — в одну базову.

При використанні тесту для індивідуальної діагностики "сирі" результати перетворюються на стандартні Т-бали, на основі яких складаються профільні бланки. Дослідження завершується побудовою індивідуального профілю.

Специфіка феномена самоактуалізації та складність тестових тверджень, що вимагають серйозного осмислення, дозволяють рекомендувати його переважно для осіб з вищою освітою. Методика використовується як індивідуально, так і для групи, застосовується брошурований або комп'ютеризований варіант. У разі потреби респондент може відповідати на запитання без присутності експериментатора. Інструкція не обмежує час на відповіді, хоча практика показує, що в нормі він зазвичай не перевищує 30–35 хвилин.

Пункти тесту, залишені без відповіді, або ті, в яких відзначені обидва варіанти, не враховуються при обробці. Якщо кількість таких пунктів досягає 13 і більше, результати дослідження вважаються недійсними.

Визначення Коефіцієнту самоактуалізації.

к.	Назва шкали	Первинні бали	Коефіцієнт самоактуалізації
	Часова компетентність	x 5,822	
	Внутрішня підтримка	x 1,099	
	Ціннісні орієнтації	x 5,0	
	Гнучкість поведінки	x 4,167	
	Сензитивність	x 7,692	
	Спонтанність	x 7,143	
	Самоповага	x 6,667	
	Самоприйняття	x 4,762	
	Погляд на природу людини	x 10,0	
	Синергійність	x 14,286	

0			
1	Прийняття агресії	x 6,25	
2	Контактність	x 5,0	
3	Пізнавальні потреби	x 9,091	
4	Креативність	x 7,142	
Коефіцієнт самоактуалізації -			

ДОДАТОК В

Опитувальник «Ризик вторинної травматизації фахівців»

Авторський тест «Ризик вторинної травматизації фахівців», що спирається на два англомовні скринінги: Шкалу вторинної травматизації (Secondary Traumatic Stress Scale), створену під керівництвом Брайда Б. та Робінсона М., що містить запитання для осіб, які працюють з травмованими, та Глобальний скринінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen), розроблений міжнародною групою експертів у галузі травматичного стресу. Цей скринінг має на меті виявити потенційні наслідки стресових і травматичних подій за допомогою короткого опитувальника.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і визначте, наскільки воно характеризує Вас останні 7 днів, позначте відповідь у відповідному віконцю.

Ключ: питання 1,2,4,5,6,7,8,9,10 прямі: ніколи – 1 бал, рідко – 2 бали, інколи – 3 бали, часто – 4 бали, завжди – 5 балів; питання 3 – зворотнє: ніколи – 5 бал, рідко – 4 бали, інколи – 3 бали, часто – 2 бали, завжди – 1 балів.

Питання	Н іколи	Р ідко	І нколи	Ч асто	З авжди
Чи були у вас випадки, коли ви не могли позбутися думок про травматичні переживання своїх клієнтів?					
Чи траплялося, що ви продовжували обдумувати травми своїх клієнтів після завершення робочого дня?					
Чи відчували ви себе емоційно відстороненим або байдужим під час роботи з травмованими клієнтами?					
Чи уникали ви ситуацій або людей, які нагадують вам про переживання ваших клієнтів?					
Чи траплялося так, що ви відчували раптові сплески страху або паніки, які були пов'язані з досвідом ваших клієнтів?					
Чи були випадки, коли ви не могли заснути через думки про страждання своїх клієнтів?					

	Чи мали ви фізичні симптоми (наприклад, прискорене серцебиття, тремтіння), коли думали про переживання своїх клієнтів?					
	Чи відчували ви себе роздратованими або емоційно виснаженими після роботи з клієнтами?					
	Чи знижувалась ваша здатність насолоджуватися життям або працювати через травми, про які вам розповідали клієнти?					
0	Чи відчували ви, що ваша робота з травмованими людьми впливає на ваші стосунки з близькими або друзями?					

Діапазони:

- Низький рівень: від 10 до 14 балів.
- Середній рівень: від 15 до 25 балів.
- Високий рівень: від 26 до 50 балів.

1. Псевдонізький рівень:

- 10 балів. Цей рівень вказує на надзвичайно низькі показники, які є статистично малоімовірними або вказують на повну відсутність вторинної травматизації. Фахівці, які отримали такі бали, можливо, мають виняткову стресостійкість або, навпаки, результат може свідчити про недостатню залученість опитуваного до процесу оцінювання.

2. Низький рівень:

- 11-14 бали. Цей діапазон вказує на низький рівень вторинної травматизації, що відповідає нормальній стресостійкості та відсутності серйозних емоційних наслідків від роботи з травматичними ситуаціями.

3. Середній рівень:

- 15-25 балів. Середній рівень вказує на помірну вторинну травматизацію, яка ймовірно присутня, але ще не досягла критичної стадії. Цей рівень

характерний для фахівців, які час від часу відчують вплив травматичних подій, але можуть з ними справлятися.

4. Високий рівень:

- 26-49 балів. Високий рівень свідчить про значний рівень вторинної травматизації. Люди, які потрапили до цієї категорії, можуть відчувати сильний емоційний стрес і потребувати допомоги для запобігання вигоранню.

5. Псевдовисокий рівень:

- 50 балів. Цей рівень є аномально високим, імовірно свідчить про критичний стан емоційного виснаження. Фахівці, які отримують такі бали, можуть перебувати на межі професійного вигорання або переживати серйозні психологічні труднощі через тривалий вплив травматичних ситуацій.

Такий розподіл дозволить врахувати як основні, так і малоімовірні (псевдо) рівні вторинної травматизації, що зробить ваш аналіз більш точним і враховуватиме крайні (критичні), рідкісні випадки або ж вказуватиме на відсутність залученості, тож такі результати слід обговорити з опитуваним.

Представимо наші дані у вигляді таблиці.

Розподіл результатів:

№	Назва рівня	Кількість балів	Опис
1.	Псевдонізький рівень	10	Дуже рідкісний, малоімовірний рівень травматизації або її повна відсутність. Або низька залученість до проходження опитування.
2.	Низький рівень	11-14	Низький рівень вторинної травматизації.
3.	Середній рівень	15-25	Помірна вторинна травматизація.
4.	Високий рівень	26-49	Значний рівень вторинної травматизації.
5.	Псевдовисокий рівень	50	Аномально високий рівень, що вимагає негайного втручання. Або низька залученість до проходження опитування.

ДОДАТОК Д

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ**(автор-Х.Шмішек)****Інструкція**

Запропоновані запитання стосуються різних сфер Вашого життя. На кожне запитання потрібно відповідати «так» або «ні». Кожна відповідь має віддзеркалювати Вашу думку про себе. Це не дослідження розуму чи здібностей, тому тут немає ні поганих, ні гарних відповідей. Не затримуйтеся довго на одному питанні. Фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку.

Тестові завдання

1. Чи звичайно спокійний, веселий?
2. Чи легко Ви ображаєтесь, засмучуєтесь?
3. Чи легко Ви можете розплакатися?
4. Чи багаторазів Ви перевіряли наявність помилок у Вашій роботі?
5. Чи були в Вас дитинстві такі самі відважні, які Ваші ровесники?
6. Чи легко Ви переходите від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любите Ви гоголювати у грі?
8. Чи бувають дні, коли Ви без причини на все злитесь?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи завжди Ви прагнете ретельно виконувати завдання викладачів?
11. Чи підприємливий Ви?
12. Чи короче Ви забуваєте, якщо когось образили?
13. Чи вважаєте Ви себе м'якосердечним, чи містете співчувати?
14. Кинувши листа до поштової скриньки, перевіряєте Ви рукою, чи не затримався він у прорізі?
15. Чи прагнете Ви бути найкращим у навчанні, в гуртку, у спортивній секції?
16. Коли Ви були маленьким, чи боялися грози, собак?
17. Чи вважають Вас надто старанним і акуратним?
18. Чи залежить Ваша стрій від домашніх і навчальних справ?

19. Чиможна сказати, що більшість Ваших знайомих Вас люблять?
20. Чи буває у Вас неспокійно на душі?
21. Вам зазвичай трошки сумно?
22. Чи доводилося Вам, переживаючи горе, ридати?
23. Вам важко затримуватися на одному місці?
24. Чи боретеся Ви за свої права, коли з Вами чинять несправедливо?
25. Чи доводилося Вам коли-небудь стріляти з рогатки в котів?
26. Чи дратує Вас, коли фіранка або скатертина висить (лежить) нерівно?
27. Коли Ви були маленьким, чи боялися залишитися один вдома?
28. Чи буває так, що Вам весело або сумно без причин?
29. Ви – один із найкращих студентів у групі?
30. Чи часто Ви веселитеся?
31. Чи легко Ви можете розізлитися?
32. Чи почуваете Ви себе деколи дуже щасливим?
33. Чи вмієте Ви розвеселити друзів?
34. Чим можете Ви просто сказати комусь усе, що про нього думаєте?
35. Чи боїтеся Ви вигляду крові?
36. Чи охоче Ви виконуєте громадські доручення?
37. Чи заступаєтеся Ви за тих, із ким вчинили несправедливо?
38. Вам моторошно увійти в порожню темну кімнату?
39. Вам більше до душі повільна і точна робота, ніж швидка і неточна?
40. Чи легко Ви знайомитеся з людьми?
41. Чи охоче Ви виступаєте на урочистих зібраннях, вечірках?
42. Ви коли-небудь утікали з дому?
43. Ви коли-небудь засмучувалися через суперечку з однокурсниками, викладачами настільки, що йти потім до університету не хотілося?
44. Чи здається Вам життя складним?
45. Чим можете Ви навіть у разі невдачі кепкувати з себе?
46. Чи прагнете Ви помиритися, якщо суперечка сталася нез Вашої вини?
47. Чи любите Ви тварин?
48. Ідучи з дому, чи доводилося Вам повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?
49. Чи здається Вам часом, що з Вами або Вашими рідними має статися щось лихе?

50. Чи залежить Ваша настрій від погоди?
51. Чи важко Вам відповісти на запитання, навіть коли Ви знаєте відповідь?
52. Чи можете Ви, якщо Вас образять, почати битися?
53. Чи подобається Вам бути в компанії?
54. Якщо Вам неталанити, чи можете Ви впасти у розпач?
55. Чи можете Ви організувати гру, роботу?
56. Чи варто Ви прагнути до мети, навіть якщо на шляху трапляються перешкоди?
57. Чи плакали Ви коли-небудь під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?
58. Чи буває Вам важко заснути через якісь проблеми?
59. Чи підказуєте Ви, чи даєте списати?
60. Чи боялися б Ви пройти ввечері сам через кладовище?
61. Чи слідкуєте Ви за тим, щоб кожне ліжко лежало на своєму місці?
62. Чи буває так, що Ви лягаєте спати з одним настроєм, а прокидаєтесь з іншим?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи турбує Вас головний біль?
65. Чи часто Ви смієтеся?
66. Якщо Ви не поважаєте людину, то чи можете поводитися з нею так, щоб вона цього не помітила?
67. Чи можете Ви зробити багатьох справ за один день?
68. Чи часто до Вас ставляться несправедливо?
69. Чи любите Ви природу?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи зачинені двері, чи вимкнене світло?
71. На Вашу думку, Ви боягуз?
72. Чи змінюється Ваша настрій за святковим столом?
73. Чи берете Ви участь у драматичному уртку, чи любите читати вірші зі сцени?
74. Чи буває в Вас без особливої причини похмурий настрій, коли ні з ким немає бажання розмовляти?
75. Чи трапляється, що Ви думаєте про майбутнє зі смутком?
76. Чи бувають у Вас несподівані переходи від радості до печалі?
77. Чи вмієте Ви розважати гостей?
78. Чи довго Ви ображаєтесь?
79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горесталося у Ваших друзів?

80. Чи часто Ви, коли були школярем, через помилку, виправлення переписувалина аркуші в зошиті?
81. ЧивважаєшВисебенедовірливим?
82. ЧичастоВамснятьсяснижахів?
83. ЧивиникаловВасбажаннявистрибнутиувікноабокинутисяпідмашину?
84. ЧистаєВамвеселіше,якщовсідовколавеселяться?
85. ЯкщовВаснеприємності,точиможетеВитимчасовозабутипрони,недумати про них постійно?
86. ЧиздійснюєтеВипідвпливомалкоголюраптові,імпульсивнівчинки?
87. ЗазвичайВинебагатослівний,мовчазний?

ЧимоглибВи,беручиучастьутеатральномувидовищі,настількиувійтив роль, що забули би, хто Ви є насправді?

Аналізрезультатів

Ізвикористанням ключів (див. табл.11)підраховується сума «сирих»балівза кожноюшкалою(знак«-»передключемозначаєнегативнувідповідь).Збіг«+»,ав деяких випадках «-» відповідей на певній шкалі з ключем оцінюється 1 балом. Добуток «сирого» балу (суми «збігів» відповідей з ключем) на коефіцієнт дає показник типу акцентуації.

Максимальний показник кожного типу акцентуації дорівнює 24 балам. Ознакою акцентуації, тобто високої вираженості даної властивості, вважається показник, що перевищує 12 балів. Якщо жодна властивість не виходить за межі 12 балів, то можна підрахувати середній показник за всіма 10 шкалами та звернути увагу на ті якості, значення яких перевищує цей середній показник. Поєднання акцентуйованих рис вимагає також спеціального аналізу на основі теорії К.Леонгарда.

Ключ

№шкали	Тип акцентуації	Номер запитань кожної шкали	Коефіцієнт	«Сирі» бали (число збіжних ключем відповідей)	Показник акцентуації (добуток «сирих» балів на коефіцієнт)
1.	Гіпертимний	(+) «Так»: 1, 11, 23, 33,45, 55, 67, 77. (-) «Ні»: немає	3		
2.	Тривожний	(+) «Так»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. (-) «Ні»: 5	3		
3.	Дистимічний	(+) «Так»: 21, 43, 44, 75, 87. (-) «Ні»: 30, 53, 65.	3		
4.	Педантичний	(+) «Так»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. (-) «Ні»: 36.	2		
5.	Збудливий, невірноважений	(+) «Так»: 8, 20, 31, 42, 52, 64, 74, 86. (-) «Ні»: немає.	3		
6.	Емотивний	(+) «Так»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. (-) «Ні»: 25.	3		
7.	Застріглий, ригідний	(+) «Так»: 2, 10, 24, 34,37, 56, 68, 78, 81. (-) «Ні»: 12, 46, 59.	2		
8.	Демонстративний	(+) «Так»: 7, 15, 19, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88. (-) «Ні»: 9, 51.	2		
9.	Циклотимічний	(+) «Так»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. (-) «Ні»: немає.	3		
10.	Екзальтований	(+) «Так»: 22, 32, 54, 76. (-) «Ні»: немає.	6		

1.Гіпертимний.

Людина характеризується надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки. Вона енергійна, ініціативна, оптимістична. Водночас її легко вразити, роздратувати, вона кепсько переносить умови жорсткої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводить до кінця розпочату справу і не може зосередитися на чомусь одному.

Вона полюбляє керувати над товариством і вирізняється підвищеним тонусом, веселими, винахідливими й дотепними витівками. У трудовій діяльності її визначальні риси – винахідливість і багатство ідей.

2.Застряглий.

Ці люди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством, хворобливою образливістю. За несприятливих умов можуть стати нетерплячими, незговірливими, за сприятливих – невтомними й цілеспрямованими працівниками.

3.Емотивний.

Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього – живуть лише сьогоденням.

Людей цього темпераменту вважають м'якосердними. Вони жалісливіші від інших, більше розчулюються, відчувають особливу радість від спілкування з природою, з творами мистецтва. Інколи їх характеризують як людей задушевних. Почуття в них відображає міміка. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть, розповідаючи про кінофільм із трагічним кінцем, про сумну повість.

4.Педантичний.

Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах і занудство. Вагаються у винесенні рішень, нездатні до рішучих висновків.

За несприятливих умов педантичні особистості можуть захворіти на

невроз нав'язливих станів, за сприятливих – стають зразковими працівниками з великим почуттям відповідальності за доручену справу.

5.Тривожний.

Цим людям притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором'язливість. Вони часто очікують будь-яких неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень їх самооцінки дещо занижений.

Такі люди вирізняються невпевненістю, у якій відчувається елемент покірності, приниження. Що яскравіше у тривожних (боягузливих) особистостей виявлена полохливість, то ймовірніша підвищена збудливість автономної нервової системи, яка підсилює соматичну реакцію страху через систему іннервації серця.

6.Демонстративний.

Люди, схильні до театральності, авантюризму, до витіснення зі свідомості неприємних фактів свого життя; прагнуть бути в центрі подій, привертати до себе увагу. Надмірна контактність, здатність відчувати партнера, «вживання в роль», підвищена емоційність, егоїстичність, розвинута фантазія – ось основні риси таких людей.

Вони можуть вирізнитися видатними творчими досягненнями. У негативній картині акцентуації лікарі вбачають психопатію, а в позитивній – власне акцентуацію.

7.Циклотимічний.

Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поведуться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним.

Радісні події не лише викликають у таких людей радісні емоції, а й супроводжуються загальною картиною гіпертемії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, «фонтаном» ідей. Сумні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

8.Збудливий.

Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, нетерпимість до інших людей. Інколи такі люди можуть проявляти жорстокість і піддаватися потягам. У міміці й словах вони демонструють роздратованість, відкрито заявляючи про свої вимоги. Із дріб'язкових приводів сваряться з керівництвом і співпрацівниками, через що часто змінюють місце роботи.

Виконуючи тяжку фізичну працю, збудливі люди отримують задоволення і мають вищі від інших показники.

9. Дистимічний.

Цим людям властивий низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність. Вони ведуть відлюдний спосіб життя, рідко конфліктують з іншими, серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, однак занадто пасивні та мляві. Їх легко розпізнають за сором'язливим і безрадісним виглядом. Міміка у них маловиразна.

10. Екзальтований.

Таких людей спонукає до діяльності й заряджає енергією зовнішній світ. Вони уникають самотніх роздумів, потребують підтримки й визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче розважаються, схильні до непередуманих вчинків.

Такі люди тішаються радісними подіями і поринають у розпач від печальних. Захоплення й пориви можуть ніяк не пов'язуватися з особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання релігійних мотивів, пошуку світогляду – все це проймає екзальтовану людину до глибини душі. Цим темпераментом часто наділені артистичні натури – художники, поети.

ДОДАТОК Е

Таблиця 2. Стратегії допомоги родинам зниклих безвісти за особливих обставин

Етап роботи	Завдання	Методи та техніки	Очікуваний результат	Примітка
Діагностика	Оцінити психологічний стан родини та її ресурсів.	- Інтерв'ю; - Психодіагностика (шкали тривожності, депресії, рівня стресу); - Спостереження.	Виявлення потреб сім'ї, визначення рівня тривожності та ресурсу.	На всіх етапах роботи доцільно проводити Психоедукацію, яка має бути спрямована на інформування, підтримку та розвиток навичок адаптації до втрати. Такий супутній психоосвітній супровід може проводитися в різних формах: індивідуально, сімейно і в груповій терапії.
Індивідуальний план допомоги	Розробити персоналізований підхід до супроводу кожного члена сім'ї.	- Складання плану роботи; - Врахування особливостей віку, статі, життєвого досвіду; - Узгодження очікувань із сім'єю.	Чітке розуміння плану дій як психологом, так і сім'єю.	
Робота з емоціями	Допомогти родині впоратися з амбівалентністю почуттів та тривогою	- Дихальні техніки; - Майндфулнес; - Арт-терапія; - Тілесно-орієнтовані техніки; - Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ).	Зниження рівня тривоги, емоційна стабілізація.	
Підтримка активної позиції	Заохотити до дій, які сприяють саморегуляції та відчуттю контролю.	- Організація заходів волонтерської допомоги; - Впровадження ритуалів на підтримку пам'яті.	Зміцнення відчуття контролю, зменшення почуття безпорадності.	
Розвиток копінг-стратегій	Навчити сім'ю технік, які допоможуть їм справлятися з тривалим стресом і невизначеністю.	- Когнітивне перепланування; - Візуалізація; - Рефлексія на позитивні моменти; - Введення творчих хобі (малювання, писання, музика).	Родина отримує інструменти для збереження психологічного балансу в майбутньому.	

Підтримка фахівців	Забезпечити психологам ресурси для якісної роботи з родинами.	- Тренінги; - Супервізія; - Обмін досвідом; - Підтримка через професійні спільноти.	Психологи працюють ефективно, без ризику професійного вигорання.	
--------------------	---	--	--	--

Додаток Ж

Наша гіпотеза щодо зв'язку ризику вторинної травматизації базується на припущеннях, що високий рівень самоактуалізації допомагає індивідам ефективніше справлятися з емоційними та психологічними викликами, пов'язаними з професійною діяльністю.

Для встановлення обернено пропорційного зв'язку я скористалися Коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена).

Присвоїмо рівням вторинної травматизації ранги:

15-25 балів – 1 ранг, так як середній рівень статистично найбільш можливий;

Низький рівень 10-14 балів – 2 ранг;

Високий рівень 26-50 балів – 3 ранг.

Також присвоїмо ранги рівням самоактуалізації:

Середній рівень 40-60 балів – 1 ранг;

Так як встановлюємо обернену пропорційність, то низькому рівню показникам менше 44 балів – присвоюємо 3 ранг;

Високому рівню від 66 балів і більше – присвоюємо 2 ранг.

Присвоїмо ранги показникам дослідження рівню самоактуалізації:

№ опитуваного	Рівень самоактуалізації	Показник	Ранг
1	Високий	61,26	2
2	Середній	45,4	1
3	Високий	66,66	2
4	Низький	38,83	3

5	Середній	53,15	1
6	Низький	24,33	3
7	Середній	48,33	1

Присвоїмо ранги відповідним показникам дослідження рівню вторинної травматизації:

№ опитуваного	Рівень самоактуалізації	Показник	Ранг
1	Середній	23	1
2	Середній	16	1
3	Середній	18	1
4	Високий	27	3
5	Середній	16	1
6	Високий	34	3
7	Середній	20	1

Встановимо Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена).

H_0 : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній

H_1 : Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами

$$r_{\text{емп.}} = 0.83666$$

$$r_{0.01} = 0.929$$

$$r_{0.05} = 0.786$$

Вибірка 1	Ранги
2.0	4.5
1.0	2.0
2.0	4.5
3.0	6.5
1.0	2.0
3.0	6.5
1.0	2.0

Вибірка 2	Ранги
1.0	3.0
1.0	3.0
1.0	3.0
3.0	6.5
1.0	3.0
3.0	6.5
1.0	3.0

Приймається H^1 :

Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.

Результати нашого дослідження вказують на наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між досліджуваними параметрами. Ми протестували дві гіпотези:

H^0 : Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

H^1 : Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами.

Після проведення аналізу ми отримали кореляційний коефіцієнт гемп. = 0.83666, що свідчить про сильний позитивний зв'язок між параметрами. Це значення перевищує критичні порогові значення:

$r_{0.01} = 0.929$ (для рівня значущості 0.01)

$r_{0.05} = 0.786$ (для рівня значущості 0.05)

Оскільки наш розрахований коефіцієнт гемп. = 0.83666 знаходиться в межах, що перевищують значення для 0.05, ми можемо прийняти альтернативну гіпотезу H^1 , що підтверджує наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами з рівнем значущості $p \leq 0,05$.

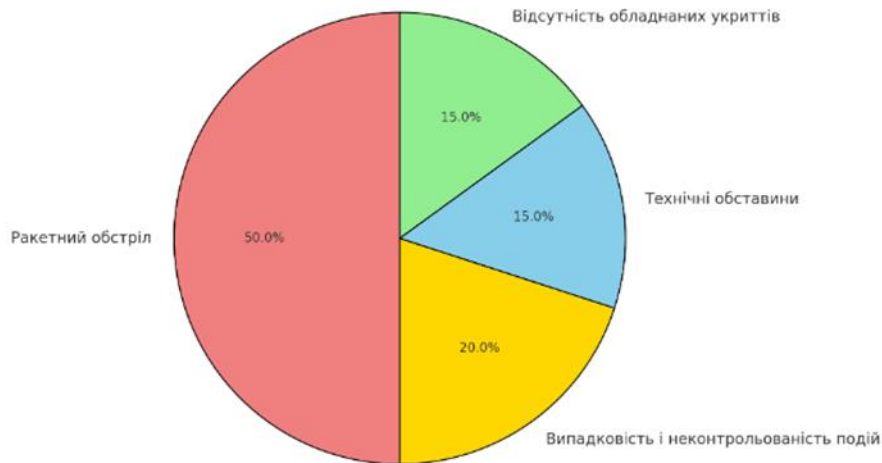
ДОДАТОК 3

Техніка «Пиріг»

Це запитання спонукає клієнта задуматися про зовнішні фактори, такі як соціальні, економічні, політичні чи об'єктивно непередбачувані події, що могли вплинути на ситуацію. Таким чином, клієнт поступово розуміє, що його вплив на ситуацію може бути значно меншим, ніж він припускав. Разом із терапевтом він аналізує та оцінює відсоткове співвідношення впливу різних факторів, включно із власними діями.

Історією ділиться Олена (психологиня, м.Львів), до неї звернулася близька подруга родини, що загинули у м. Львів після ракетного обстрілу. *"В той день я вдягла чорний гольф, мені він вкрай не подобався чомусь, як передвісник чогось поганого. Адже чорний - це траур. Я все одно його вдягла. І вони всі померли, ніхто не вижив, а якби я змінила той одяг все б могло бути інакше, це я винна!"*

В роботі з технікою пиріг було проаналізовано реальні причини загибелі родини.



Діаграма стає наочною, підтвердженою компетентним спеціалістом.ю основою для переосмислення своєї відповідальності. Якщо спочатку клієнт відчуває, що він повністю винен у втраті, то за допомогою "Пирога" він може побачити, що на ситуацію значно вплинули фактори, які були поза його контролем. Це допомагає йому знизити рівень провини та сформувати більш реалістичний погляд на події.

Техніка «Експозиція»

Унікаюча поведінка під час втрати може бути очевидною: тривале перебування в ліжку, нехтування собою, відмова від спілкування; або прихованим: уникнення зорового контакту, мовчання, приховування думок. Така поведінка, має назву охоронної (Salkovskis, 1996), здається пацієнтам способом зменшення тривоги, але насправді закріплює проблему, не даючи спростувати автоматичні думки.

Рекомендується пояснити пацієнту важливість зіткнення зі страхами. Допоможіть обрати активність, яка викликає помірний дискомфорт, і виконувати її регулярно, поки тривога не зменшиться. Далі пропонується поступово переходити до складніших ситуацій, продовжуючи практику до досягнення комфортного стану.и можете запропонувати пацієнтам різні стратегії подолання, які вони можуть використовувати до, під час або після

виконання завдань: наприклад, записи думок, копінг-картки або вправи на релаксацію.

Для пацієнтів із вираженою поведінкою уникання корисно проводити приховані репетиції, щоб виявити дисфоричні автоматичні думки або виправдання відмови від завдання. Як правило, пацієнти охочіше виконують структуровані за ієрархією експозиційні вправи, якщо терапевт пропонує їм заповнювати щоденні звіти. Вони можуть бути простими (наприклад, дата, вид діяльності, рівень тривоги) або деталізованими.

У деталізованих звітах можна фіксувати прогнози, які не справдилися, та викреслювати їх. Це допомагає пацієнтам усвідомити, наскільки часто їхні думки не відповідають реальності.

Таблиця: Індивідуальний звіт про експозицію

№	Дата	Діяльність	Передбачуваний рівень тривоги 0-100	Реальний рівень тривоги 0-100	Передбачення
1.	29.08.2024	Похід на корпоратив, маючи чоловіка в полоні	80	50	Мене засудить суспільство за те, що я розважаюся, поки чоловік у полоні

Техніка індивідуального звіту про експозицію дає можливість усвідомити реальний рівень тривоги та порівняти його з передбаченим, що часто допомагає зрозуміти, що очікування були перебільшеними. Вона дозволяє розвінчати негативні передбачення, оскільки людина бачить, що передбачувані негативні наслідки, як-от осуд суспільства, можуть або не здійснитися, або бути менш значущими, ніж очікувалося. Цей підхід сприяє зменшенню впливу тривожних ситуацій через повторну експозицію, що допомагає поступово «загартовувати» психіку.

Крім того, така техніка розвиває саморефлексію, оскільки людина глибше аналізує свої емоції, поведінкові патерни та джерела тривоги. Це допомагає навчитися адаптуватися до стресових ситуацій, формувати здорові переконання

і зменшувати вплив дезадаптивних думок. У результаті якість життя значно покращується, а тривога стає більш керованою.

Вправа "Метелик" (інтерпретація)

Клієнту пропонується зайняти зручну позицію (сісти) та згадати подію або думку, яка викликає болісні почуття. Спершу потрібно оцінити інтенсивність душевного болю за шкалою від 0 до 10, а також відзначити, де в тілі зосереджене неприємне відчуття. Далі клієнт зосереджується на цьому відчутті, тримаючи на ньому увагу, і починає білатеральну стимуляцію – легке постукування перехрещеними руками по плечах. Цей процес триває близько двох хвилин.

Механізм роботи цієї вправи полягає у тому, що мозок не може одночасно утримувати увагу як на неприємному відчутті, так і на відволікаючому постукуванні. Це має поступово знижувати інтенсивність дискомфорту всередині тіла. Після виконання вправи клієнт знову оцінює інтенсивність неприємного відчуття, але вже без нагадування про травматичну подію.

За потреби вправу "Метелик" можна повторювати 2-3 рази протягом дня, що робить її доступним і ефективним інструментом для роботи з емоційним напруженням.

Нетрадиційні методи психотерапії

Груповий перегляд фільмів.

Використання методу Групового перегляду фільмів має значний терапевтичний потенціал завдяки здатності впливати на емоційний стан учасників і стимулювати їх до саморефлексії.

Фільми, такі як "Сталеві магнолії", "Кроляча нора", "Справжні цінності", "Спорожніле місто", "Моє життя", "Хороший хлопчик" і "Понетт", розкривають різні аспекти переживання горя, адаптації до втрати та пошуку нових сенсів у житті. Перегляд цих кінострічок у групі створює

колективний простір для обміну емоціями та глибокого осмислення складних життєвих тем.

Після перегляду важливим етапом є обговорення, яке дозволяє учасникам висловити свої думки, поділитися переживаннями, пов'язаними як із сюжетом, так і з власним досвідом. Обговорення не лише допомагає усвідомити видимі й приховані сенси фільму, але й відкриває можливості для дослідження тем екзистенційного росту, переосмислення життєвих цінностей і відновлення після втрати. У цьому контексті терапевт може спрямовувати розмову на аналіз символів, поведінки героїв і ключових моментів сюжету, що резонують із досвідом учасників.

Щоб розширити терапевтичний вплив такого методу, до обговорення можна інтегрувати елементи арт-терапії або нейрографіки. Ці техніки дозволяють учасникам виразити свої почуття й думки через творчість, що відкриває додаткові канали для роботи з підсвідомими переживаннями. Наприклад, після обговорення учасникам можна запропонувати створити малюнок/колаж/скульптуру/художню роботу, яка відображає їхні емоції чи сенси, отримані під час перегляду фільму. У випадку нейрографіки, вони можуть малювати графічні лінії, що допомагають трансформувати негативні емоції в конструктивні, створюючи відчуття впорядкованості та гармонії, творчої сміливості.

Така робота стимулює розвиток емпатії, зміцнює згуртованість групи, а також сприяє формуванню нових стратегій адаптації й пошуку сенсу в умовах втрати. Учасники не тільки знаходять підтримку, але й розширюють свої можливості для самовираження й особистісного росту, що робить цей підхід ефективним і цінним у терапевтичній практиці.

Таким чином, групи підтримки є ефективним інструментом у сфері психологічної допомоги, забезпечуючи багаторівневу підтримку, емоційну стабілізацію та стимулюючи розвиток здорових копінг-стратегій.

Вправи для ресурсності психолога.

1. Позитивна психотерапії (ППТ за Пезешкіаном).

Афірмації для психолога, які сприяють емоційному дистанціюванню від горя клієнта, допомагають зберегти професійні межі та запобігти емоційному виснаженню. Ось кілька прикладів:

"Я є підтримкою, але не беру на себе чужий біль."
Це нагадує про роль психолога як провідника, а не як співучасника переживань.

"Емоції клієнта належать йому, я лише допомагаю їх прожити."
Така афірмація зміцнює усвідомлення, що відчуття клієнта не є частиною власного досвіду психолога.

"Я зберігаю свою енергію для якісної допомоги."
Фокус на турботі про власний ресурс дозволяє уникнути перевтоми.

"Я можу бути поруч, але залишаюся окремою особистістю."
Це підкреслює професійне дистанціювання та збереження особистих кордонів.

"Я відпускаю емоції після кожної сесії."
Така установка допомагає завершувати роботу із клієнтом без залишкового емоційного впливу.

2. Танце-рухова терапія.

Вправа «Лимон»

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення. Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

Вправа «Гора з плечей»

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили. Вправа «Гора з плечей» можна використовувати з метою скидання психом'язового напруги в області плечового поясу і спини; контролю за поставою і впевненістю в собі. Виконується воно стоячи, можна на ходу. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Такий постанова повинна бути постійно. Затискачі на обличчі спробуйте зняти за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців, можна вдіяти гримаси - подиву, радості.