

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна дипломна робота на тему:

**«Переживання українцями негативних психічних станів після
широкомасштабного вторгнення росії на територію України»**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу, 2 групи
ОС «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
Бондаренко Крістіни Михайлівни

підпис
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Паньковець Віталій Леонідович

підпис

Київ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНІВ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА ВТРАТИ СЕНСУ	8
1.1 Основні підходи до вивчення феномену втрати сенсу в психології	8
1.2 Теоретичний аналіз підходів до визначення феномену відчуття провини	15
1.3 Висвітлення феномену травмівних життєвих подій у психології	24
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Опис методів дослідження	30
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА ВТРАТА СЕНСУ ЖИТТЯ В УКРАЇНЦІВ	34
3.1 Статистичний аналіз вибірки досліджуваних.	34
3.2 Опис та інтерпретація результатів дослідження.....	43
3.2.1 Порівняльний аналіз індексу провини респондентів, що перебувають на території України та поза її межами.	43
3.2.2. Порівняльний аналіз втрати сенсу у респондентів, що перебувають на території України та поза її межами.	45
3.3. Аналіз взаємозв'язку травмівних життєвих подій та феноменів втрати сенсу і відчуття провини	46
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Воєнний конфлікт є складним і деструктивним явищем, яке зачіпає майже всі сфери життя, включаючи фізичне, психічне і соціальне благополуччя людей. Одним із важливих аспектів цих негативних наслідків є вплив війни на появу відчуття провини та втрату сенсу життя. Воєнні конфлікти можуть призводити до серйозних травматичних досвідів, втрати близьких людей, руйнації домівок, розлуки з родиною та руйнування соціальних структур. Ці фактори створюють унікальну ситуацію, в якій люди можуть відчувати глибоку провину за власну безсилість і нездатність зупинити насильство та страждання.

Втрата сенсу життя та почуття провини - це дві глибоко пов'язані та важливі теми в галузі психології. Людське існування часто супроводжується пошуком сенсу та мети у житті, і втрата цього сенсу може призвести до серйозних наслідків для психічного благополуччя. У той самий час, почуття провини може значно впливати на емоційний стан і поведінку людини.

Актуальність теми дослідження не може бути недооцінена, оскільки вона прямо відноситься до сучасної глобальної проблеми воєнних конфліктів, яка має серйозні наслідки для мільйонів людей у всьому світі.

Актуальність цієї теми особливо важлива в контексті воєнних конфліктів, що мають місце в Україні. Продовжуючи воєнні дії на території країни залишають глибокий слід на психологічному стані людей, які проживають у зоні конфлікту, а також на тих, хто втратив рідних, дім, роботу і стикнувся з безперспективністю та економічними проблемами.

У контексті воєнного конфлікту було проведено досить значний обсяг досліджень щодо розуміння та аналізу відчуття провини у людей. Декілька

авторів внесли вагомий внесок у цю галузь, вивчаючи психологічні аспекти провини в контексті війни. Ось кілька з них:

Елізабет Кобб вивчала психологічні наслідки воєнного травматичного досвіду, зокрема в контексті втрати життя та втрати цінних матеріальних речей і те, як ці фактори впливають на формування чуття провини у людей та їх подальшу психологічну адаптацію. Джонатан Шеар, який спеціалізувався на вивченні психологічних наслідків воєнного конфлікту і факторів, які впливають на формування і втримання цього чуття провини. Ана Марія Арнавар, яка активно досліджувала психологічні аспекти провини у контексті воєнного конфлікту.

Також у контексті воєнного конфлікту було проведено безліч досліджень, присвячених феномену втрати сенсу життя. Деякі автори, які розглядали цю тему, включають Віктора Франкла, що у своїй книзі "Людина у пошуках сенсу" докладно описує свій досвід у концентраційних таборах під час Другої світової війни та досліджує, як втрата сенсу в екстремальних умовах впливає на психологічний стан людини. Пол Тілліх, який також звертався до теми втрати сенсу в контексті війни. Він аналізував психологічні наслідки війни, включаючи втрату сенсу, і наголошував на важливості пошуку нового сенсу та цілей у житті після травматичних подій. Едіт Егер, яка у своїй книзі "Вибір" розповіла про свій власний шлях подолання втрати сенсу.

Однак особливості переживання відчуття провини та втрати сенсу у людей, що перебувають на території країни у якій відбуваються воєнні дії та поза її межами залишаються недостатньо вивченими. Це спонукало нас до проведення власного дослідження.

Об'єкт дослідження: відчуття провини та втрата сенсу життя в українців.

Предмет дослідження: відчуття провини та втрата сенсу життя в українців після широкомасштабного вторгнення росії на територію України.

Мета роботи полягає у виявленні негативних психічних станів таких як відчуття провини та втрати сенсу життя, що можуть з'являтися в українців, що під час широкомасштабного вторгнення перебувають на території України та поза її межами.

Гіпотези нашого дослідження:

Гіпотеза 1: особи, які перебувають за кордоном під час війни мають більший індекс провини, аніж ті, що наразі перебувають на території України. (провину за те, що живуть кращим життям).

Гіпотеза 2: особи, що під час війни перебувають на території України на відміну від тих, хто реалізують себе за кордоном, переживають кризу – втрату сенсу життя.

Відповідно до мети нами було визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення феномену відчуття провини.
2. Виокремити основні підходи до вивчення феномену втрати сенсу в психології.
3. Емпірично виявити та порівняти рівень індексу провини в українців, що перебувають на території України та поза її межами.
4. Емпірично виявити та порівняти втрату сенсу життя в українців, що перебувають на території України та поза її межами.
5. Виявити взаємозв'язки між травмівними життєвих подіями та феноменами втрати сенсу та відчуття провини.

Для досягнення дослідницьких цілей та завдань було проведено емпіричне дослідження.

Методи дослідження. У дослідженні було використано опитувальник "Цілі в житті" ("Purpose-in-Life Test", PIL) Дж. Крамбо, опитувальник "Індекс

провини, що сприймається" (Perceived Guilt Index, PGI) авторами якого є Дж. Оттербахер та Девід Мунц, а також питання авторської анкети.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося в онлайн-форматі на платформі Google Forms, за допомогою якого ми зібрали відповіді від людей, які перебувають в Україні і за кордоном. Аналіз результатів проводився у статистичному пакеті SPSS 26.0.

Вибірка складається із 50 людей. 33 особи від загальної кількості досліджуваних складають жінки, а 17 осіб чоловіки. Середній вік становить 28,18 років. Середній вік учасників дослідження становить приблизно 28 років, а найбільш поширений вік серед них - 21 рік. Досліджувана група включає молодих людей, а діапазон віку варіюється від 18 до 53 років.

Теоретична значущість полягає в наступних аспектах:

1. Дослідження сприяє розширенню теоретичного розуміння ролі воєнного конфлікту у психологічних станах людини. Вивчення відчуття провини та втрати сенсу життя в контексті воєнного конфлікту допоможе розкрити механізми, які спричиняють ці емоційні стани та їх взаємозв'язок з воєнними подіями.

2. Дослідження дозволить виявити фактори ризику, які сприяють розвитку відчуття провини та втрати сенсу життя в умовах воєнного конфлікту.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування цього дослідження для розробки програм та стратегій психологічної підтримки, реабілітації та соціальної адаптації для людей, постраждалих від воєнних конфліктів.

Розуміння цих емоційних станів та його зв'язку з військовими конфліктом має важливе значення для розробки практичних заходів підтримки та допомоги постраждалим людям. Це дозволить нам запропонувати рекомендації та стратегії для професіоналів у галузі психології, соціальної роботи та

психотерапії, які можуть допомогти людям, які зіткнулися з цими складними емоційними станами внаслідок військового конфлікту.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу; трьох розділів із висновками до кожного із них; загального висновку; списку використаних джерел, що налічує 38 найменувань. Основний обсяг дипломної роботи 60 сторінок. Робота містить 11 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНІВ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА ВТРАТИ СЕНСУ

1.1 Основні підходи до вивчення феномену втрати сенсу в психології

У сучасній психології актуальною проблемою є вивчення закономірностей пошуку, набуття та реалізації особистістю сенсу життя, а також диференціальних властивостей та вікових особливостей даного психічного феномену. Перспективною лінією розробки цієї проблематики виступає психологічний аналіз феноменології, механізмів та закономірностей смисложиттєвої кризи у розвитку особистості. З найзагальніших позицій смисложиттєва криза визначається як стан, що триває, що породжується нерозв'язними або нерозв'язаними протиріччями в пошуку та практичній реалізації сенсу індивідуального життя, характеризується специфічною феноменологією, обумовлює дизрегуляцію повсякденної життєдіяльності та психологічну деформацію особистості як суб'єкта життя. Стан особистісного розвитку, подібні до кризи сенсу життя, в науковій літературі позначаються різними термінами: «екзистенційний невроз», «фрустрація потреби у сенсі життя», «метапатологія», «криза ноодинаміки», «ціннісна криза» тощо. Для опису їх суб'єктивної картини вдало підходять метафори «екзистенційного вакууму» Франкла і «відчуження» Леонтьєва, у яких головною відмінною ознакою є брак цінностей, які б надати життю мотиваційну привабливість, емоційну насиченість і наскрізну смислову спрямованість.

Систематизація уявлень про шляхи і фактори виникнення цих станів, що склалися, дозволяє виділити два етіологічні різновиди смисложиттєвої кризи: криза безглуздості, що настає через відсутність сенсу у житті та неможливості його відшукати, і кризу сенсовтрати, що породжується втратою сенсу життя у критичній ситуації та неможливістю його відновити. Незважаючи на суттєві

відмінності в детермінації названих видів кризи, їх зближує етіологічний фактор — дефіцит цінностей, які організовували, структурували та наповнювали б індивідуальне життя змістом. У разі кризи безглуздості можна констатувати первинний дефіцит смислоутворюючих цінностей, а у разі кризи сенсовтрати — вторинний дефіцит, якому передувало відносне смисложиттєве благополуччя.

Так виглядає традиційний підхід до пояснення етіології сенсожиттєвої кризи у розвитку особистості. Сам собою цей підхід не викликає нарікань, але він ґрунтується на ряді аксіоматичних положень про сенс життя, які не цілком відповідають реальності і не завжди критично рефлексуються дослідниками. У стислій формі аксіоматику даного підходу можна сформулювати у таких судженнях: а) наявність у житті сенсу є безумовним благом для особистості та запорукою її прогресивного розвитку, продуктивності, благополуччя, адаптації та здоров'я; б) відсутність чи руйнування сенсу життя неминуче обертається для особистості психологічними проблемами; в) при цьому зовсім не важливо, яким є цей зміст за своїм змістовним і формальним (структурним, функціональним, темпоральним, енергетичним) наповненням. Насправді далеко не всякий сенс життя є фактором висхідного розвитку, життєвої продуктивності та стійкого благополуччя особистості. За певних умов сенс життя перетворюється з блага, що відповідає одній з насущних потреб, на тягар, який заважає гармонійному розвитку та нормальній життєдіяльності особистості.

Наслідком переживання екстремального психологічного стресу є пошук сенсу власного життя. Широке розповсюдження отримав феномен сенсовтрати, в результаті якого зросла поширеність різних проявів дезадаптації. Суб'єктивно змістовтрата проявляється в нудзї та апатії, коли люди повідомляють про порожнечу та безглуздість життя. Переживання змістовтрати проявляється як порушення в структурі взаємовідносин індивіда зі світом, психологічної моделі

відчуження, що лежить в основі екзистенційного неврозу, що наводить до виникнення неспецифічної клінічної симптоматики.

Ю. У. Александрова, вважаючи, що «сенс життя представлений у сфері усвідомлюваного, а й — несвідомого», аналізує феномен «розколу» сенсу життя, у якому «об'єктивний сенс не збігається з суб'єктивним» [1, з. 140]. Розвиваючи ці ідеї далі, вводиться уявлення про особливий індивідуально-психологічний параметр, який описує ступінь внутрішньої зв'язності та характер функціонального співвідношення структурних (однорівневих чи різнорівневих) компонентів сенсу життя. Це біполярний параметр "інтеграція - дезінтеграція", який помітно впливає на функціональність, дієвість сенсу життя як психічного регулятора індивідуальної життєдіяльності. Причому інтеграція властива повноцінно функціонуючого, оптимального сенсу життя, а дезінтеграція характерна дисфункціонального, неоптимального сенсу життя.

Теорія Віктора Франкла. Франкл уявляв сенс життя як процес відкриття всередині світу, який є внутрішньо значущим. Його теорія постулює наступне: сенси не вигадуються і можуть бути знайдені лише поза людиною. Пошук особистого ідіосинкратичного сенсу є первинним людським мотивом. Реалізація сенсу завжди передбачає прийняття рішення, і це не вважається результатом гомеостазу, на відміну від задоволення потреби. Сенс може бути досягнутий через творчі, емпіричні цінності. Творчі цінності надихають людей виробляти, створювати та досягати, як правило, через певну форму роботи. Цінності досвіду включають позитивний людський досвід, такий як любов і оцінка краси. Цінності ставлення змушують людей вибирати свою позицію щодо неминучих негативних умов, таких як гідне протистояння несправедливості.

За Франклом, значення не є довільними людськими творіннями, а мають власну об'єктивну реальність. Кожна ситуація має лише одне значення, і це її справжнє значення. Люди керуються своїм сумлінням, щоб інтуїтивно знайти це

справжнє значення. Хоча обставини справляють потужний вплив на створення та реалізацію сенсу, вони значною мірою залежать від ставлення людини до обставин. Теорія Франкла постулює, що якщо люди не прагнуть до сенсу, вони можуть відчутти екзистенційний вакуум або безглуздість. За тривалих умов цей досвід втрати сенсу може призвести до «ноогенного неврозу», стану, що проявляється нудьгою та апатією. Навпаки, коли шукають сенс, індивіди відчують самоперевершення та отримують вигоду від супутнього почуття задоволення життям і самореалізації.

Абрахам Маслоу, на відміну від Франкла, вважав сенс внутрішньою властивістю, що виникає всередині людини. Його теорія складається з таких понять: доки нижчі потреби не задоволені, цінності та сенс життя мало впливають на мотивацію людини. Однак, коли низькі потреби задовольняються, цінності стають мотиваційними силами в індивідах, які присвячують себе якійсь місії чи справі. Сенс життя — це «мета-мотив», «потреба зростання» або «мета-потреба», яка діє за правилами, відмінними від «потреби дефіциту». Мета-мотиви вимагають реалізації для здорового функціонування та викликають хворобу, якщо вони не реалізовані. Проте метапотреби відрізняються від дефіцитних потреб кількома способами. Мета-потреби не стосуються внутрішнього дефіциту, оскільки напруга, яку вони створюють, часто приносить задоволення. Насправді задоволення метапотреб збільшує їхню мотиваційну силу, їхнє задоволення створює зростання, а не просто запобігає хворобі. Метапотреби не можуть бути повністю задоволені. Відповідно, повне досягнення свого сенсу або мети в житті неможливо, тому що сенс життя знаходиться в таких ідеалах, як ненасильство або краса, які неможливо вдосконалити. Люди вільні вибирати значення, але вони будуть здоровішими, якщо вибиратимуть значення, які допомагають їм реалізувати свою внутрішню

природу. Найздоровіший результат досягається, якщо вибрані види діяльності якомога точніше відповідають внутрішнім цінностям.

Таким чином, теорія Маслоу стверджує, що без реалізації цінностей люди на вищих стадіях хворіють: «Стан буття без системи цінностей є психопатогенним». Людині потрібна система цінностей, філософія життя, релігія або сурогат релігії, щоб жити і розуміти, приблизно в тому ж сенсі, що йому потрібні сонячне світло, кальцій або любов».

Ялом підійшов до феномену втрати сенсу життя з екзистенціалістичної позиції. Його підхід починається з базового екзистенціального конфлікту, який витікає із конфронтації індивіда з чотирма центральними даностями існування або кінцевими проблемами, а саме смерть, свобода, ізоляція та безглуздість. Психопатологія сприймається як результат оборонних і неефективних способів вирішення цих головних проблем. З іншого боку, сенс життя вважається творчою відповіддю особистості на абсолютну безглуздість світу. Люди, по суті, обирають і створюють власні обставини. Сенс не існує поза індивідами, які повністю створюють його самі. Немає кінцевого задуму чи мети Всесвіту. Отже, особистий сенс необхідний, щоб вижити в безглуздому всесвіті.

Значення можна досягти різними способами, наприклад, альтруїзмом, відданістю справі, творчістю чи гедонізмом. Однак, оскільки більшість людей усвідомлюють самостворену природу своїх особистих значень, необхідна друга дія — зобов'язання.

Особи повинні всім серцем віддавати себе обраним значенням і цілям, якщо вони хочуть уникнути тривоги нігілізму. Тривога безглуздості часто посилюється усвідомленням неминучості смерті.

Якщо зі смертю все втрачено, то який сенс взагалі може мати життя? Відчуття осмисленості життя вважається важливим для психічного здоров'я: «Людина, здається, потребує сенсу. Життя без сенсу, цілей, цінностей чи

ідеалів, викликає значні страждання. У важкій формі це може призвести до рішення покінчити з життям... Мабуть, нам потрібні абсолютні, тверді ідеали, до яких ми можемо прагнути, і орієнтири, за якими керувати нашим життям».

Таким чином, теорія Ялома постулює, що приписування значення та мети зовнішнім подіям забезпечує значну безпеку та стабільність людського життя. З іншого боку, прийти до висновку, що світ не має сенсу, може бути дуже розчаровуючим і може призвести до надзвичайного почуття відповідальності та відчаю.

На думку Б.С. Братуся, зміст особистісних цінностей, як і інших структурних складових смислової сфери особистості, має аналізуватися в морально-етичній площині. Залежно від ступеня видалення наближення до загальнолюдського морального ідеалу розрізняються три рівні смислової сфери особистості: егоцентричний, групоцентричний та просоціальний. Цінності егоцентричного рівня «обертаються» навколо особистої вигоди, престижу, зручності однієї людини, а інші люди в цьому світлі розглядаються як засоби, що допомагають або заважають егоїстичного самоствердження. Групоцентричні цінності спонукають особистість приносити користь та зміцнювати добробут тієї соціальної групи, з якою вона звично себе ідентифікує; смислове ставлення до інших при цьому продиктовано їх приналежністю до цієї замкнутої групи. Просоціальні (загальнолюдські, чи власне моральні) цінності спрямовують особистість створення таких матеріальних і нематеріальних благ, які корисні суспільству чи всьому людству. На цьому рівні інші люди осмислюються як самоцінність без поділу на «близьких і далеких», «своїх та чужих».

Незважаючи на свою згоду щодо клінічних аспектів концепції сенсу життя, вищезгадані теоретики запропонували суперечливі визначення побудови та теоретичні відмінності. Тоді як Франкл постулює внутрішню осмисленість життя та описує сенс як процес відкриття, а Маслоу пропонує перспективу

розвитку сенсу життя, в якому процес самоактуалізації та створення смислів є центральними, Ялом починає з припущення про абсолютну безглуздість існування та наголошує на прихильності самовибраним цінностям як єдиному виходу з нігілізму та відчаю. З цих відмінностей можна зробити висновок, що спроби людини досягти відчуття сенсу життя гедоністичним шляхом не враховуються в логотерапевтичному підході Франкла, враховуючи, що, на думку Франкла, лише самоперевершені цінності ведуть до самореалізації в житті.

Баттіста та Алмонд (1973) зробили висновок з дослідження існуючих теорій сенсу життя, незважаючи на їх глибокі відмінності щодо природи сенсу, вони по суті збігаються в деяких важливих питаннях. Розглядаючи різні теорії сенсу життя, Баттіста та Алмонд виявили, що існують чотири основні концепції сенсу життя, які є спільними для кожного теоретичного підходу. Їх можна описати наступним чином: коли люди заявляють, що їх життя має сенс, це означає, що (а) вони позитивно віддані певній концепції сенсу життя; (b) вони мають структуру або вивели з них набір життєвих цілей, ціль у житті чи погляд на життя; (c) вони вважають себе такими, що виконали або перебувають у процесі виконання своїх рамок або життя цілі; (d) вони відчують це задоволення як відчуття значущості.

Підхід Баттіста й Алмонда передбачає релятивістський погляд на сенс життя. Він стверджує, що в житті немає «істинного» або «кінцевого» сенсу, який би був ідентичним для всіх, і визнає, що існують різні способи досягнення відчуття значущості. На відміну від інших теорій, ця теоретична перспектива наголошує на критичній ролі процесу вірування індивідів, а не змісту їхніх переконань.

Розглянемо ще одну доволі нову концепцію, яку застосовують у контексті втрати сенсу до виконання обов'язків на роботі, але під кутом проблематики

даної роботи. Влітку 2022 року концепція «quiet quitting» стала дуже популярною в основних ЗМІ. Багато онлайн-платформ і журналів, таких як Harvard Business Review, Forbes, World Economic Forum, The Wall Street Journal і New York Times, опублікували кілька статей по цій концепції. Дійсно, увага ЗМІ залежить від публікацій у соціальних мережах, які вказують на те, що робота не повинна бути в центрі життя.

“Quiet quitting” визначається як виконання мінімуму для роботи, а не перевищення. Quiet quitters не сприймають очікування викластися на повну або витратити додаткові години (Zenger & Folkman, 2022). Крім того, вони не беруть на себе додаткову роботу чи обов’язки, які не оплачуються чи винагороджуються (Hart, 2022). Основними причинами quiet quitting є відсутність чіткої мети, справедливого визнання та бажання підтримувати баланс між роботою та особистим життям (Esteveny, 2022). Враховуючи, що війна стерла межі між сферами роботи та життя, quiet quitting можна оцінити як варіант для відновлення порушеного балансу між роботою та особистим життям, підтримки благополуччя та витрачання часу на те, що є більш значущим для працівників. Втрата близьких, втрата свободи, відчуття самотності та невизначеність щодо напрямку розвитку ходу війни негативно вплинули на більшість людей через війну. Ці фактори викликали відчуття порожнечі та втрати сенсу життя.

1.2 Теоретичний аналіз підходів до визначення феномену відчуття провини

Соціальна природа та міжособистісні походження провини були визначені деякими минулими теоретиками, заперечується іншими та применшується більшістю. Деякі теоретики парадоксальним чином поєднували аналізи, які, здавалося б, передбачали важливі соціальні аспекти провини з явними

твердженнями, які заперечували будь-які такі аспекти. Так, Фрейд трактував провину як продукт внутрішньопсихічних конфліктів; точніше, почуття провини було зброєю, яку використовувало Суперего, щоб впливати на рішення Его. На його думку, «моральне почуття провини є вираженням напруги між его і супер-его». Дійсно, пізніше він наполягав на тому, що дія суперего включає породження почуття провини без огляду на зовнішній світ. Проте на тлі теорії Фрейда приховувалась певна роль міжособистісних факторів, оскільки він вважав Суперего адаптацією людського організму до цивілізованого життя, яке майже за визначенням включає спільне життя з іншими людьми.

Подібним чином Хелен Блок Льюїс сміливо стверджувала, що міжособистісні фактори та процеси не мають відношення до почуття провини: «Почуття провини викликається лише зсередини «я». Насправді, наполягала вона, почуття провини навіть не виникає в результаті уявного контакту з іншою особою, як-от узагальнений інший або інтерналізована референтна група: «Образи себе проти «інший» відсутній у провині». Таким чином, її аналіз явно заперечував будь-яку значущу роль міжособистісних процесів, хоча багато з її аргументів, здавалося, припускають міжособистісні фактори.

Інші теоретики однозначно й послідовно відкидали міжособистісний аспект провини. Пірс і Сінгер виводили почуття провини з тривоги перед кастрацією і розглядали його як відповідь на імпульси агресивності та деструктивності і, можливо, сексуальності (особливо інцест). Вони наполягали, що «справжня провина почуття" переживаються на самоті і не містить свідомості або реалістичного посилення на аудиторію", таким чином явно заперечуючи будь-який міжособистісний вимір. Так само Гілліган (1976) стверджував, що почуття провини виникає у відповідь на агресивні потяги, пов'язані з ранніми стадіями фрейдистської схеми, а саме «оральне кусання - канібальсько-садистський, анально-садистський і фалічно-конкурентний», і він

підкреслив бажання покарання як важливий аспект провини. З іншої точки зору Басс (1980) пов'язав провину з приватною самосвідомістю, яка за визначенням не обов'язково стосується інших людей або їхніх точок зору: «Почуття провини є, по суті, приватним. Найкращий тест на провину полягає в тому, чи хтось ще знає про проступок». Він додав, що той факт, що ніхто інший не повинен знати про це, підтверджує його внутрішньопсихічну природу. Таким чином, знову ж таки, провинна — це одиночна справа і продукт інтрапсихічних процесів.

Джонс, Куглер і Адамс нещодавно дійшли висновку, що «традиційний погляд» на почуття провини обмежує роль міжособистісних факторів до ролі навчання та передачі стандартів, наприклад, у соціалізації дітей, і загалом припускає, що коли моральні стандарти та заборони засвоєно, провинна стає приватною справою самооцінки. Після цього моменту інші люди беруть участь лише периферійно або взагалі не беруть участі. Так, наприклад, Кольберг (1981, 1984) описав провину в психоаналітичних термінах самопокарання та самосуду, хоча його уявлення про провину як засноване на формуванні внутрішніх моральних стандартів, імовірно, передбачає отримання стандартів від інших. Безсумнівно, Фрейд і Льюїс також погодилися б, що провинна засвоюється соціально.

Подібну оцінку літератури зробили Вангелісті, Дейлі та Руднік (1991), які дійшли висновку, що «переважні теорії емоцій» лише «на словах говорять про потенційну соціальну природу емоцій» і рідко роблять щось більше. Таким чином, такі теорії можуть стверджувати, що соціальний вимір існує, але міжособистісні процеси та динаміка емоцій рідко обговорюються і ще рідше вивчаються в систематичній емпіричній роботі.

Так само біхевіористська теорія провини, запропонована Мошером (1965) стверджує, що «почуття провини можна назвати узагальненим очікуванням самоопосередкованого покарання (тобто негативного підкріплення) за

порушення, передбачення порушення або недосягнення інтерналізованих стандартів належної поведінки».

Посилання на самоопосередковане покарання пояснює, що центром почуття провини є не покарання іншими, а нанесення негативних наслідків собі. Таким чином, у цій біхевіористській точці зору, провинна є очікуванням самоушкодження, а не міжособистісним явищем. Це визначення не призначає жодної ролі міжособистісним факторам, за винятком знову ж таки можливості того, що «внутрішнім стандартам» можна навчитися від інших.

З іншого боку, деякі теоретики припускають соціальні корені провини. Ранк (1929) починав зі стандартних психоаналітичних поглядів на провинну, але його мислення поступово перетворилося на теоретичну позицію, яку один нещодавній коментатор охарактеризував як «унікальний у психоаналітичній психології». Хоча Ранк зберіг такі стандартні риси, як переконання, що почуття провини викликає бажання покарання, він прийшов до розуміння провини як неминучого побічного продукту процесу індивідуації. Таким чином, почуття провини бере початок в інфантильній прихильності до матері, а також у страху та тривозі з приводу розриву цієї прихильності, згідно з Ранком, і це діє як сила, яка увічнює ці стосунки.

Де Рівера (1984) припустив, що всі емоційні стани базуються на міжособистісних стосунках і, справді, всі емоції фундаментально пов'язані з налагодженням цих стосунків. Аусубель (1955) стверджував, що сором є реакцією на фактичні або передбачувані судження інших і що почуття провини завжди включає «особливий тип морального сорому», який, здавалося б, передбачає сильний зв'язок із міжособистісним контекстом. Подібний підтекст можна знайти в твердженні Аусубеля (1955), що провинна «завжди передбачає злочин проти групи». Хоумі (1937) перевернула традиційну психоаналітичну теорію, стверджуючи, що почуття провини походить від основного страху

несхвалення інших людей, і вона припустила, що спроби змусити інших почуватися винними, а також нещирі та перебільшені зізнання власної провини можуть виникати з невротичних міжособистісних мотивів.

Мічеллі (1992) запропонував глибокі міркування щодо процесів викликання почуття провини в інших. Теоретики еволюції (наприклад, Тріверс, 1985) припустили, що людська провина виникла в результаті природного відбору, оскільки він перешкодив людям виконувати дії, які можуть порушити їхні стосунки з іншими (оскільки такі стосунки життєво важливі для виживання та відтворення).

Ці неузгодженості всередині та між попередніми теоріями про почуття провини зрозумілі, якщо взяти до уваги емпіричний вакуум, у якому вони були породжені. Багато з цитованих теоретиків змушені були покладатися переважно на інтуїцію, несистематичні спостереження та клінічні враження, формулюючи свої погляди на провину. Навпаки, існує багато емпіричних досліджень, розкиданих по літературі за останні кілька десятиліть, і ці дослідження, ймовірно, можуть запропонувати більш міцну основу для розуміння провини. Дійсно, накопичення знахідок може випереджати розвиток теорії. Zahn-Waxler і Kochanska (1990), серед інших, закликали до нової концептуальної роботи про провину, щоб замінити застарілі теорії та інтегрувати останні емпіричні відкриття.

З міжособистісної точки зору, прототипною причиною провини було б заподіяння шкоди, втрати або страждань партнеру по стосунках. Хоча провина може починатися з близьких стосунків, вона не обмежується ними; Схильність до почуття провини може поширюватися на інші стосунки, включаючи навіть мінімальні міжгрупові явища (Brewer, 1979) і «почуття товариства», засноване на дусі спільноти або колективному членстві чи спільності. Зокрема, добре соціалізована особа, ймовірно, навчилася відчувати провину за заподіяння

шкоди навіть незнайомій людині. Проте міжособистісний підхід передбачає, що реакції почуття провини будуть сильнішими, поширенішими та впливовішими в близьких стосунках, ніж у слабких чи віддалених. Як спільність (тобто спільність, стосунки чи товариські почуття) між двома людьми наближається до нуля, ймовірність провини також має наближатися до нуля.

Описати провину як міжособистісний або соціальний феномен може означати зовсім різні речі залежно від того, чи є зосередження на відносинах спільноти чи обміну. Наприклад, Коментарі Фрейда (1930/1961) щодо соціальної природи провини можуть цілком розуміти в термінах відносин обміну. Він зображував почуття провини як побічний продукт адаптації людини до життя в цивілізованому суспільстві. Суть такого пристосування полягає в тому, що всі члени повинні відмовитися від певних схильностей і задоволень щоб усі могли бути захищені від переслідувань з боку інших. Почуття провини в тій мірі, в якій Фрейд розмірковував про її соціальну природу, було видно в результаті внутрішнього механізму, який змушує кожного індивіда підкорятися правилам групи, що робить угоди та компроміси життєздатними.

Однак якщо (на відміну від Фрейда) провину аналізувати в термінах суспільних відносин, аналіз витрат і вигод втрачає свою центральну роль. Натомість можна розглядати почуття провини як покликане забезпечити дотримання суспільних норм взаємної турботи та піклування та захистити міжособистісний зв'язок між близькими людьми. Таким чином, функції почуття провини повинні посилювати відносини.

Що змушує людей відчувати себе винними? Як Зан-Вакс-Іер і Кочанська (1990) писали: «Здатність відчувати провину є народний і універсальний способи її вираження засвоюються». Таким чином, деякий розгляд цієї вродженої здатності є необхідною відправною точкою для теорії провини. Очевидно, що провинна означає погане самопочуття, і тому здатність до

провини, імовірно, починається з природної основи почуття погано. Почуття провини слід розуміти як неприємне збудження, подібне до тривоги. Я пропоную два джерела: емпатійне збудження та тривога через соціальне відчуження. Обидва вони є важливими, потужними джерелами афекту та мотивації в близьких, спільних стосунках.

Згідно з Гофманом (1982), люди вроджено готові відчувати емпатичний дистрес у відповідь на страждання інших, і почуття провини поєднує емпатичний дистрес із самоприписуванням причинної відповідальності за страждання іншого. Бачучи, як інші страждають, людина відчувається погано, і це погане почуття є основою провини. Хоча емпатичний дистрес може виникнути під час страждань будь-кого, емпатичні реакції, як правило, визнаються найсильнішими в близьких стосунках. Спільна турбота про благополуччя іншого, імовірно, матиме сильний зв'язок із емпатичними відповідями.

Поряд із емпатією, приналежність і прихильність є потужними джерелами афективної реакції. Людський досвід занепокоєння через загрозу розлучення або відчуження від своїх матерів або від інших значущих людей загалом. Тому події, які підвищують загрозу соціальної ізоляції, повинні викликати тривогу, і однією з форм цієї тривоги може бути почуття провини. Джонс і Куглер (у пресі) виявили сильний і значний зв'язок між тривогою і почуттям провини. Зокрема, якщо хтось зробив щось (наприклад, порушив), що могло б спричинити відторгнення з боку партнера, тоді результуюча тривога щодо можливого відкидання може сприйматися як почуття провини.

Поєднання емпатичного дистресу та тривоги відчуження дає потенційно потужну основу для аналізу провини та прогнозування моделей її виникнення. Почуття провини повинно виникати в контексті спільної соціальної прихильності та бути пов'язане з порушеннями почуття приналежності,

особливо тими, які виникають через страждання, які ви самі спричинили. Примітивна провина в розвитку повинна зосереджуватися головним чином на стражданнях найближчих (за схожістю чи спорідненістю) людей до себе. Більш зріле почуття провини може відображати дедалі ширше почуття спільності, але все ще повинні існувати тенденції до того, що почуття провини буде найсильнішим у інтимних партнерів і членів групи.

З такого погляду емоційна основа провини має сильний міжособистісний компонент. Ця точка зору суттєво відрізняється від методів лікування, які засновують провину на таких факторах, як страх перед кастрацією, внутрішньо спрямована агресія або зумовлене очікування покарання, а також методи лікування, які визнають соціальну роль провини, але охоплюють цю роль з точки зору відносин обміну. Афективні корені провини лежать у людських стосунках, тобто в людській здатності відчувати страждання та страждання інших і в основному страху відчуження реальних або потенційних партнерів у стосунках.

Також зрозуміло, що люди дійсно узагальнюють і інтерналізують, і тому в деяких випадках людина може відчувати себе винною через порушення стандарту, навіть якщо ніхто не постраждав або не розчарований і ніхто не знає про інцидент. Однак, згідно з міжособистісним аналізом, це були б найбільш похідні випадки провини; отже, вони вимагатимуть найбільшого навчання чи соціалізації, щоб створити їх, і вони будуть найлегшими формами провини, від яких можна уникнути, а шаблони, швидше за все, швидко зникнуть. Навпаки, модель почуття провини через те, що ви образили партнера по стосунках, повинно бути легко створювати та підтримувати, оскільки вона пов'язана з принципово міжособистісною (і прототиповою) природою провини.

Міжособистісна перспектива припускає, що почуття провини виконує три основні функції стосунків; тобто почуття провини зміцнює соціальні зв'язки та

прихильності трьома способами. (Проте, незважаючи на те, що почуття провини слід розглядати як інструмент, призначений для досягнення конструктивних цілей, воно також містить потенціал для деструктивного використання; хоча почуття провини часто може покращити стосунки, воно також може їм зашкодити.)

По-перше, почуття провини спонукає моделі поведінки, що зміцнюють відносини. Іншими словами, почуття провини сприяє дотриманню суспільних норм, які передбачають взаємну турботу, повагу та позитивне ставлення за відсутності корисливої віддачі. Почуття провини може покарати і, отже, зменшити частоту міжособистісних провин, щоб люди були менш схильні завдавати болю, розчаровувати або відчужувати своїх партнерів. Почуття провини також може спонукати людей звертати увагу та висловлювати позитивні почуття своїм партнерам. Це може служити посилюючій функції почуття провини, оскільки міжособистісне нехтування, включно з недбалим відмовою від уваги до партнера, може бути шкідливим. Загалом, якщо люди відчувають провину за те, що заподіяли біль своїм партнерам, за те, що знехтували ними та за те, що не виправдали їхніх очікувань, вони змінять свою поведінку (щоб уникнути провини) таким чином, що, здається, сприятиме підтримці та зміцненню стосунків.

По-друге, почуття провини може діяти як техніка міжособистісного впливу, яка дозволяє навіть відносно безсилій людині добиватися свого. Якщо Особа А хоче, щоб Особа Б щось зробила, А може викликати почуття провини у В, передаючи, як А страждає через те, що Б не вчинив належним чином. Особа В вважає почуття провини неприйнятним і, щоб уникнути почуття провини, виконує бажання А. Очевидно, це модель впливу, яка підходить для стосунків у суспільстві, тому що А не пропонує взаємних вигод, щоб досягти свого, а

використовує зв'язок стосунків, щоб створити афективний стан, який спонукатиме Б робити те, що хоче А.

Локк і Горвіц (1990) виявили, що люди, які перебували в подібних афективних станах, змогли мати взаємозадовільну взаємодію з позитивним результатом, тоді як люди з невідповідними афективними станами увійшли в порочне коло бідності спілкування, взаємного незадоволення та зростаючої відстороненості. У загальному вигляді з їхніх висновків можна сказати, що широкі афективні розбіжності можуть бути шкідливими для стосунків у суспільстві, і тому механізм перерозподілу негативного афекту може сприяти зміцненню стосунків. Подібним чином здається інтуїтивно правдоподібним, що епізод, пов'язаний з почуттям провини, міг би покращити спілкування між двома партнерами по стосунках, коли один образив іншого.

Чому жертви повинні відчувати себе краще, коли порушник відчуває себе винним? По-перше, почуття провини порушника підтверджує відданість стосункам, що, отже, є потенційно потужним свідченням прихильності, турботи та близькості, що може бути приємним і заспокоювати інтимного партнера: почуття провини — це спосіб показати, що людина піклується. По-друге, якщо правопорушник визнає свою провину, жертва може сприймати це як неявне зобов'язання не повторювати правопорушення, як обіцянку виправити цю провину, загладивши провину, або як визнання неконкретного боргу перед жертвою. Таким чином, незважаючи на нещастя чи страждання жертви, вона може із задоволенням розглядати визнання партнером своєї провини як неявну обіцянку кращого поведження в майбутньому.

1.3 Висвітлення феномену травмівних життєвих подій у психології

Реакції на стресові життєві події сильно відрізняються за тяжкістю та тривалістю. Деякі люди та спільноти паралізовані на тривалий час, тоді як інші страждають лише помірно та на дуже короткий період часу. Коли відбуваються події великого масштабу, не лише окрема особа, але й цілі громади стикаються з проблемою впоратися з ними. Фіглі, Гіел, Борго, Бріггс та Харітос-Фатурос (1995) перераховують п'ять критеріїв для визначення наслідків лиха: (а) знання про величину збитків, (b) знання про небезпеку, (c) знання про повторювані ризик, ступінь попередження та готовності як на рівні окремої особи, так і на рівні громади, (d) масштаб впливу на функціонування громади, і, нарешті, (e) шанс втекти під час або відразу після удару лиха.

Травматичні події є досвідом, який викликають значне потрясіння і стрес для індивіда, що призводять до серйозних наслідків для його психологічного благополуччя. Феномен травматичних подій може бути теоретично проаналізований з різних психологічних підходів, які допомагають пояснити його вплив та наслідки.

Однією з важливих психологічних теорій, що пояснюють феномен травматичних подій, є теорія стресу Ганса Сельє. Відповідно до цієї теорії, травматичні події сприймаються організмом як загрозові та викликають фізіологічні та психологічні реакції стресу. Сельє виділив три стадії стресу: тривогу, опір та виснаження. У контексті травматичних подій, ці стадії можуть виявлятися у вигляді шоку, боротьби з подією та подальшого емоційного та фізичного виснаження.

Психоаналітична теорія, заснована на роботах Зигмунда Фрейда, також пропонує пояснення феномену травматичних подій. Фрейд стверджував, що травматичні події можуть викликати реакцію репресії, при якій неприємні та приголомшливі враження придушуються до несвідомого. Однак ці пригнічені враження можуть згодом виявитися у вигляді симптомів чи психічних розладів.

Фрейд також зазначав, що психічна енергія, пов'язана з пригніченими травматичними враженнями, може накопичуватися та впливати на поведінку та психічний стан індивіда.

Теорія прихильності, розроблена Джоном Боулбі, також має значення розуміння феномена травматичних подій. Згідно з цією теорією, якість ранньої прихильності до первинного опікуна відіграє важливу роль у тому, як індивід реагує на травматичні події. Якщо прихильність була безпечною та надійною, індивід може мати найкращі можливості впоратися з травматичними подіями та відновитись від них. Порушення прихильності, такі як зневага або насильство, можуть підвищити вразливість до травми та ускладнити можливість впоратися з нею.

Когнітивні теорії також відіграють у поясненні феномена травматичних подій. Альберт Елліс сформулював теорію раціонально-емоційної терапії (РЕТ), яка вказує на зв'язок між ірраціональними переконаннями та розвитком посттравматичних симптомів. Елліс стверджував, що спотворене мислення, таке як узагальнення чи катастрофізація, може підтримувати негативні емоції та непродуктивні стратегії справлення після травматичної події.

Дослідження впливу стресових життєвих подій на здоров'я почалося з запису реакцій на досвід війни. Під час двох світових воєн психіатри досліджували контузію та бойову втому солдатів. Згодом також вивчалися віддалені наслідки Голокосту та воєн у В'єтнамі та Кореї. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із феноменів, які найчастіше розглядаються в цьому напрямку досліджень. Дослідження зосереджуються переважно на конкретних аспектах досвіду війни, а не на події в цілому. Наприклад, існує велика кількість дослідницької літератури про жертв тортур, тих, хто пережив Голокост, і бойовий стрес. Існує збіг з дослідженнями впливу міграції, оскільки етнічні

конфлікти, бойові дії та політичні переслідування є одними з найпоширеніших причин еміграції людей.

Психологічні та фізичні порушення можуть проявитися навіть через десятиліття після травматичного досвіду. Ландау та Літвін (2000) порівняли вибірку людей, які пережили Голокост у громаді у віці 75 років і старше, з контрольними особами такого ж віку та соціокультурного походження. Оцінка вразливості включала як фізичне, так і психічне здоров'я та посттравматичний стресовий розлад. Отримані дані свідчать про те, що надзвичайно травматичні події мають довготривалий вплив на жертв. Чоловіки, які вижили, продемонстрували більшу поширеність ПТСР, тоді як жінки повідомили про більші труднощі, пов'язані зі здоров'ям, і погіршення здоров'я.

Еберлі та Енгдал (1991) проаналізували медичні та психіатричні дані для колишніх військовополонених американців (Друга світова та Корейська війни). Порівняно із загальною популяцією рівень поширеності ПТСР був значно вищим, тоді як показники поширеності депресії протягом життя розлади були лише помірно посилені. Проте автори не знайшли доказів загально вищих показників гіпертонії, діабету, інфаркту міокарда, алкоголізму та інших психічних розладів. У досліджуваній групі ті колишні в'язні, які постраждали масова втрата ваги продемонструвала більшу кількість психічних розладів, ніж їхні товариші.

Більше доказів довгострокових наслідків травми отримано з дослідження Десивілії, Гала та Аялона (1996), які досліджували вплив ранньої травми в підлітковому віці на психічне здоров'я жертви та адаптацію в подальшому житті. Критична подія сталася в 1974 році в с невелике містечко біля кордону Ізраїлю та Лівану, коли під час терористичного нападу були захоплені сотні заручників, більшість з яких підлітки. Учасники дослідження показали значно більше проблем зі здоров'ям через 17 років, ніж не травмовані люди в

контрольній групі. Крім того, люди, які пережили ранню травматичну подію, пізніше показали більшу вразливість до психологічних труднощів, коли Ізраїль був атакований іракськими ракетами «Скад» у 1991 році. Як приходять до висновку автори, шрами цієї події залишилися на все життя.

Переживання втрати є одним із головних факторів у поясненні стресових реакцій. Відповідно до теорії збереження ресурсів (COR) Хобфолла (1989, 1998), загроза або фактична втрата ресурсів вважаються потужними провісниками психологічного стресу. Це може статися різними способами: втратою здоров'я, роботи, майна та близьких. Для більшості стресових життєвих подій втрата є невід'ємною характеристикою.

Теорія взаємодії особистості і оточуючого середовища також важлива для розуміння феномену травматичних подій. Ця теорія стверджує, що реакція людини на травматичну подію залежить від її особистісних рис, рівня стресостійкості і резильєнтності. Наприклад, люди з високим рівнем резильєнтності можуть краще справлятися зі стресом і швидше адаптуватися після травматичної події, ніж люди з низьким рівнем резильєнтності.

Висновки до розділу 1

З розглянутих раніше теорій сенсу життя можна зробити висновок, що цінності відіграють вирішальну роль у процесі пошуку сенсу життя. У той час як Франкл (1976) наголошував на процесі самоперевищення та ролі творчих, емпіричних і ставлювальних цінностей у розвитку відчуття значущого життя, а Маслоу (1971) зосереджувався на самоактуалізації та різних ролях цінностей дефіциту та зростання, Ялом (1980) наголосив на залученості та цінностях творчості та відданості. Незважаючи на свої теоретичні розбіжності, ці теоретики погодилися з тим, що люди сильно потребують керівництва певними

цінностями у своєму пошуку мети та сенсу життя, незалежно від того, чи ці цінності дотримуються свідомо чи ще не концептуалізовані. Без цінностей пошук сенсу не мав би напрямку.

Почуття провини є важливим і поширеним явищем, яке майже завжди виступає вирішальним фактором у рішеннях, почуттях і діях людей. Видається вкрай бажаним виділити місце провини в психології мотивації. Тим часом дослідження емоцій, регуляції афектів, близьких стосунків і подібних проблем також можуть отримати прибуток від вивчення провини.

Наш огляд літератури запропонував принципово соціальний погляд на істотний характер провини. Джерела провини слід концептуалізувати в термінах суспільних відносин між значущими людьми. Емоційні корені провини включають міжособистісні стосунки, включаючи емпатію, прихильність і тривогу відчуження. Більше того, почуття провини виконує численні функції покращення стосунків, включаючи спонукання людей добре ставитися до своїх партнерів і уникати проступків, виправляти несправедливість і дозволяти менш впливовим партнерам впливати та, можливо, перерозподіляти емоційні страждання, щоб привести партнерів у стосунках до гармонії. Таким чином, почуття провини виникає внаслідок міжособистісних угод і суттєво змінюється залежно від міжособистісного контексту.

Травматичні життєві події можуть сформувати індивідуальні біографії та значною мірою вплинути на психічне та фізичне здоров'я, включаючи передчасну смерть у результаті самогубства чи важкої хвороби. Коли люди переживають травматичні або складні події, такі як втрата, жорстоке поводження, стихійні лиха або конфлікти, це може серйозно вплинути на їх життя. Ці події порушують нормальний перебіг життя та викликають значний рівень стресу, що може призвести до різних психологічних і фізіологічних реакцій.

Одним із аспектів, на який впливають травмівні життєві події, є психічне здоров'я. В осіб, які пережили травматичні події, можуть розвинутися такі психологічні розлади, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога або розлади адаптації. Інтенсивність і тривалість стресора, а також індивідуальні механізми подолання та системи підтримки відіграють вирішальну роль у визначенні психологічного впливу.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис методів дослідження

Аналіз попередніх досліджень дозволив окреслити межі нашого дослідження та зробити якісний підбір валідних методик для найбільш повного окреслення переживань осіб, що перебувають за кордоном і на території України. Таким чином, було обрано наступний інструментарій:

- **Методика «Індекс провини, що сприймається»**

Опитувальник "Індекс провини, що сприймається" (Perceived Guilt Index, PGI) був розроблений Джеймсом Оттербахером та Девідом Мунцем і є інструментом для вимірювання рівня сприйняття провини у людей. Цей опитувальник базується на теорії провини та вини, яка є однією з ключових концепцій в психології.

Теоретичне підґрунтя опитувальника PGI базується на розумінні провини як емоційного стану, який виникає внаслідок відчуття вини за вчинений негативний поступок або невиконання певного морального чи етичного стандарту. Провина може бути сприйнята особою і мати вплив на її емоційний стан і поведінку.

Опитувальник PGI складається з ряду запитань, які дослідникам дозволяють виміряти рівень сприйняття провини у людей. Запитання можуть стосуватися ситуацій, коли особа вчинила дії, які вона сприймає як морально неправильні або негативні. Відповіді на запитання оцінюються за шкалою, яка відображає ступінь сприйняття провини - від низького до високого.

Опитувальник PGI може бути використаний в психологічних дослідженнях, клінічній практиці та інших контекстах для вивчення сприйняття провини у людей і його впливу на їхню психологічну та емоційну добробут. Він може допомогти в розумінні взаємозв'язку між провинноюю і іншими аспектами психології, такими як самопочуття, стан тривоги чи депресії. Опитувальник також може бути корисним інструментом в роботі з психотерапевтичними інтервенціями, спрямованими на зменшення сприйняття провини і поліпшення психологічного стану особи.

У випадку нашого дослідження методика "Індекс провини, що сприймається" може бути застосована для оцінки того, наскільки особи, які перебувають за кордоном під час війни, відчувають себе винними через те, що вони живуть кращим життям у порівнянні з тими, хто залишився на території України. Це дозволить виміряти рівень сприйняття провини у цих двох груп на основі їх власних оцінок та емоційних реакцій.

- методика «Цілі в житті»

Опитувальник "Цілі в житті" ("Purpose-in-Life Test", PIL) був створений Джорджем Крамбою в 1969 році. Крамбою, який був американським психологом, розробив цей інструмент для вимірювання рівня почуття цілей і мети в житті у людей. PIL була створена під впливом робіт вчених, таких як Віктор Франкл і Е. М. О'Коннор, які досліджували питання сенсу життя і значення мети у людському існуванні.

За допомогою опитувальника PIL можна виміряти рівень почуття цілей і мети в житті, а також оцінити ступінь відчуття сенсу життя у конкретної людини. Це дає можливість психологам і дослідникам отримати кількісні дані про цілі та мети людей і досліджувати їх вплив на психологічний стан і якість життя.

Опитувальник PIL застосовується в психологічних дослідженнях, клінічній практиці та соціальних науках для вивчення зв'язку між почуттям цілей і мети в житті та різними аспектами добробуту і задоволення у людей. Він також використовується для вимірювання ефективності психотерапевтичних та інших інтервенційних методів у покращенні почуття цілей і мети в житті у пацієнтів або учасників досліджень.

Методика включає запитання або твердження, на які людина повинна відповісти, оцінюючи свої переживання та думки. Ці запитання стосуються смислу, цілей, досягнень, задоволення від життя, відносин з іншими людьми, особистого розвитку та інших аспектів, пов'язаних із сенсом життя.

У випадку нашого дослідження методика "Цілі в житті" може бути використана для вимірювання рівня втрати сенсу життя у людей, які перебувають на території України під час війни, порівняно з тими, хто реалізує себе за кордоном. Це дозволить з'ясувати, наскільки конфлікт впливає на смислову орієнтацію та ставлення до життя у цих двох груп людей.

- питання авторської анкети

Авторська анкета була розроблена для окреслення характеристики вибірки та прослідковування тенденції впливу війни на життя українців. Анкета включає наступні питання:

1. Чи змінили ви місце проживання через війну?
Так Ні
2. Чи втратили ви майно через війну?

Так Ні

3. Чи загинув ваш друг чи родич через війну?

Так Ні

4. Чи бачили ви військові дії особисто?

Так Ні

5. Чи втратили ви роботу після початку війни?

Так Ні

6. Чи маєте соціальну підтримку (з ким можна поговорити про власні переживання)?

Так Ні

Для проведення дослідження було створено опитування на платформі Google Forms, за допомогою якого ми зібрали відповіді від людей, які перебувають в Україні і за кордоном. Аналіз результатів проводився у статистичному пакеті SPSS 26.0.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА ВТРАТА СЕНСУ ЖИТТЯ В УКРАЇНЦІВ

3.1 Статистичний аналіз вибірки досліджуваних.

У ході дослідження будуть перевірятись наступні гіпотези:

Гіпотеза 1: особи, які перебувають за кордоном під час війни мають більший індекс провини, ніж ті, що наразі перебувають на території України. (провину за те що живуть кращим життям).

Гіпотеза 2: особи, що під час війни перебувають на території України на відміну від тих, хто реалізує себе за кордоном, переживають кризу – втрату сенсу життя.

Проведемо опис вибіркової сукупності.

Таблиця 3.1

Розподіл досліджуваних за статтю

		стать			
		Частота	Відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	Жіноча	33	66,0	66,0	66,0
	Чоловіча	17	34,0	34,0	100,0
	Всього	50	100,0	100,0	

За цією таблицею бачимо, що вибірка складається із 50 людей. 33 особи (66%) від загальної кількості досліджуваних складають жінки, а 17 осіб (34%) чоловіки.

Таблиця 3.2

Розподіл досліджуваних за віком

Статистика		
вік		
N	Валідні	50
	Пропущені	0
Середнє		28,18
Медіана		21,00
Мода		21
Мінімум		18
Максимум		53

1. Середній вік становить 28,18 років. Це означає, що у середньому учасники дослідження мають приблизно 28 років.
2. Медіана становить 21,00 рік. Це означає, що половина учасників дослідження мають менше 21 року, а половина – більше 21 року. Медіана є значенням, яке розділяє вікову вибірку на дві рівні частини.
3. Мода в цьому випадку дорівнює 21. Мода вказує на найбільш повторюване значення вікової вибірки, тобто 21 рік зустрічається найчастіше серед учасників дослідження.
4. Мінімальний вік у вибірці становить 18 років, що є найменшим значенням серед учасників дослідження.
5. Максимальний вік у вибірці становить 53 роки, що є найбільшим значенням серед учасників дослідження.

Загалом, аналіз показує, що середній вік учасників дослідження становить приблизно 28 років, а найбільш поширений вік серед них – 21 рік. Дані також

показують, що досліджувана група включає молодих людей, а діапазон віку варіюється від 18 до 53 років.

Таблиця 3.3

Розподіл досліджуваних за зміною місця проживання

Змiнив мiсце проживання через вiйну (за кордоном)		Частота	Вiдсотки	Валiдний вiдсоток	Накопичений вiдсоток
Валiднi	Нi	27	54,0	54,0	54,0
	Так (внутрiшньо перемiщена особа)	2	4,0	4,0	58,0
	Так (за кордоном)	21	42,0	42,0	100,0
	Всього	50	100,0	100,0	

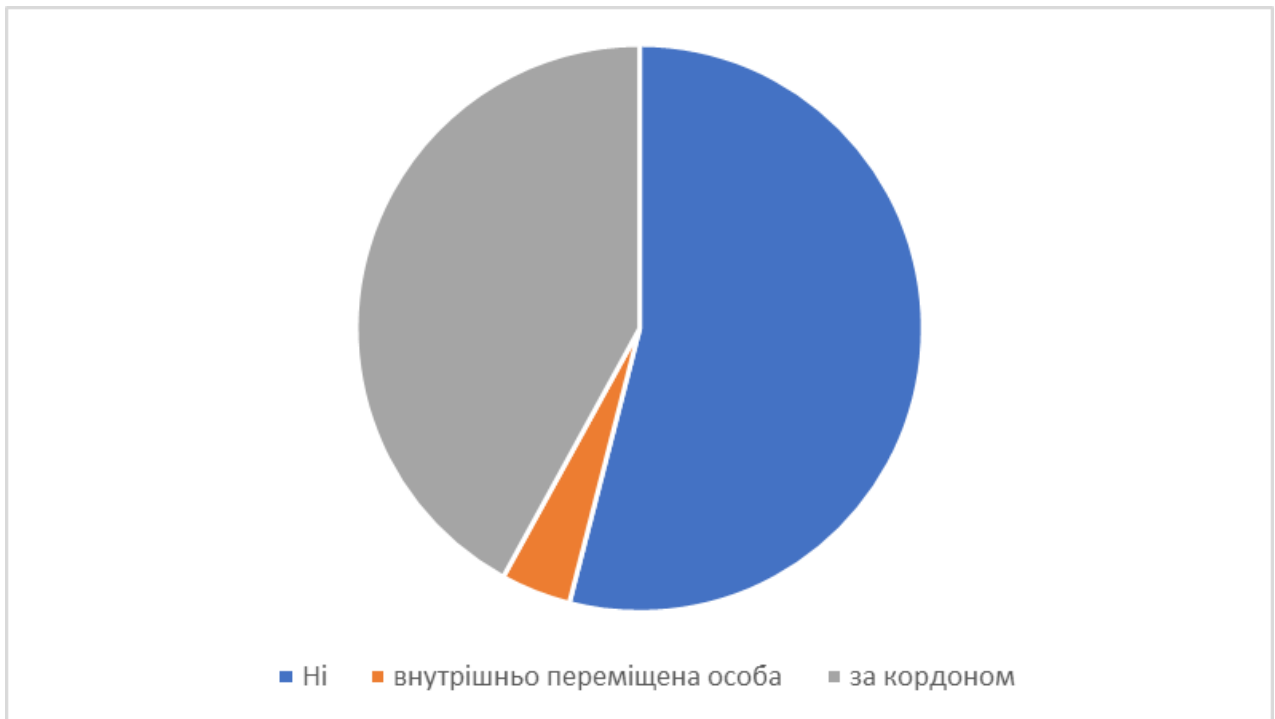


Рисунок 3.1 Розподіл досліджуваних за зміною місця проживання

1. Зміну місця проживання через війну (за кордоном) відзначають 23 учасника з 50, що становить 46% від загальної кількості.
2. З них, 21 особа (42%) вказали, що їх місце проживання змінилося саме через перебування за кордоном.
3. Також 2 учасника (4%) повідомили, що вони є внутрішньо переміщеними особами у межах країни через війну.
4. 27 учасників (54%) вказали, що не змінювали своє місце проживання через війну.

Загалом, аналіз показує, що значна частина учасників дослідження зазнала змін у місці проживання через війну. Більшість з них вказали на перебування за кордоном як на новому місці проживання.

Таблиця 3.4

Розподіл досліджуваних за втратою майна

Втратив майно через війну					
		Частота	Відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	Ні	42	84,0	84,0	84,0
	Так	8	16,0	16,0	100,0
	Всього	50	100,0	100,0	

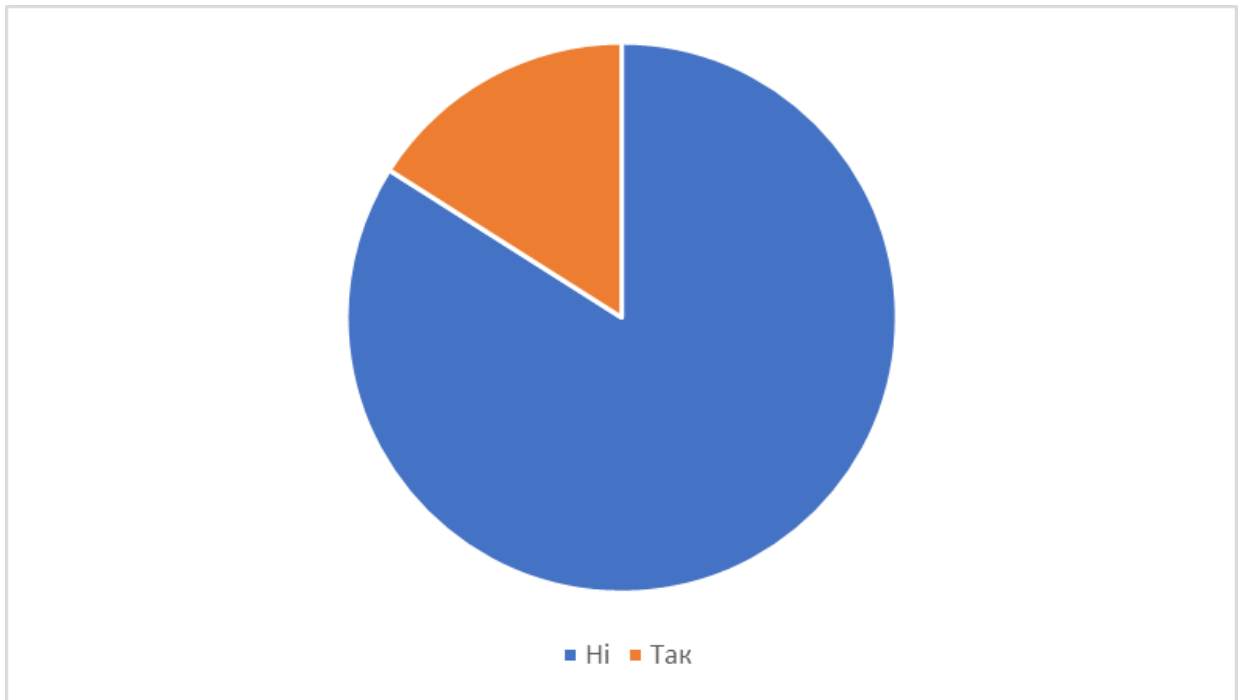


Рисунок 3.2 Розподіл досліджуваних за втратою майна через війну

1. Втрату майна через війну відзначають 8 учасників з 50, що становить 16% від загальної кількості.
2. Більшість учасників, а саме 42 особи (84%), відповіли, що не втратили своє майно через війну.

Загалом, аналіз показує, що меншість учасників дослідження зазнали втрати майна через війну. Більшість з них повідомили, що їх майно не було втрачено в результаті воєнного конфлікту.

Таблиця 3.5

Розподіл досліджуваних за втратою друзів чи родичів

		Загинув друг чи родич			
		Частот	Відсотки	Валідний	Накопичений
		а		відсоток	відсоток
Валідні	Ні	36	72,0	72,0	72,0
	Так	14	28,0	28,0	100,0
	Всього	50	100,0	100,0	

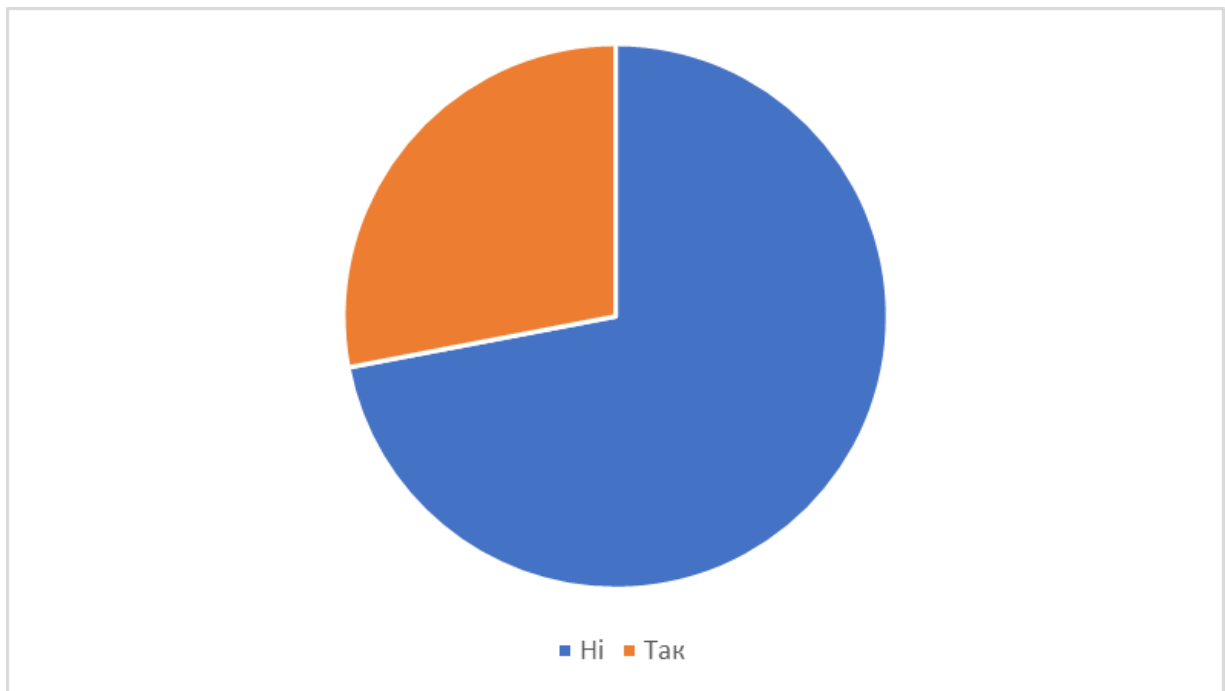


Рисунок 3.3 Розподіл досліджуваних за втратою друзів чи родичів через війну

1. Загибель друга чи родича внаслідок війни відзначають 14 учасників з 50, що становить 28% від загальної кількості.

2. Більшість учасників, а саме 36 осіб (72%), повідомили, що не втратили свого друга або родича внаслідок війни.

Загалом, аналіз показує, що меншість учасників дослідження зазнали втрати друга чи родича внаслідок війни. Більшість з них повідомили, що вони не зазнали такої втрати під час конфлікту.

Таблиця 3.6

Розподіл досліджуваних за безпосереднім перебуванням на місці воєнних дій

		Бачив воєнні дії особисто			
		Частота	Відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	Ні	32	64,0	64,0	64,0
	Так	18	36,0	36,0	100,0
	Всього	50	100,0	100,0	

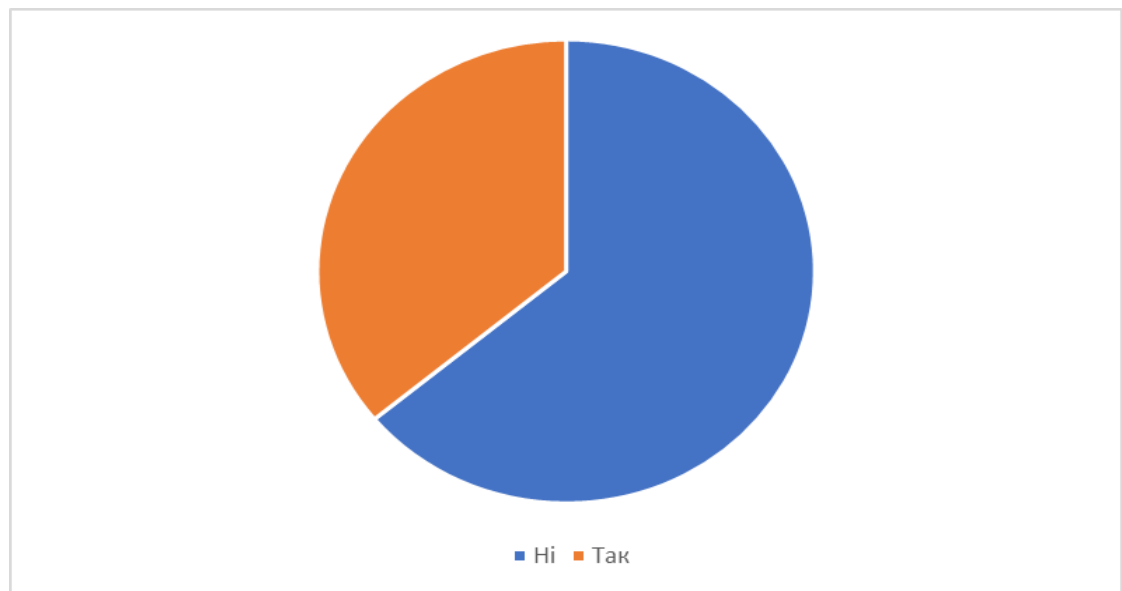


Рисунок 3.4 Розподіл досліджуваних за безпосереднім перебуванням у воєнних діях

1. Воєнні дії особисто бачили 18 учасників з 50, що становить 36% від загальної кількості.
2. Більшість учасників, а саме 32 особи (64%), повідомили, що не бачили воєнні дії особисто.

Загалом, аналіз показує, що меншість учасників дослідження мали особистий досвід бачення воєнних дій. Більшість з них повідомили, що вони не бачили таких дій особисто під час конфлікту.

Таблиця 3.7

Розподіл досліджуваних за втратою роботи через війну

Втратив роботу після початку війни					
		Частот а	Відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	Ні	37	74,0	74,0	74,0
	Так	13	26,0	26,0	100,0
	Всього	50	100,0	100,0	

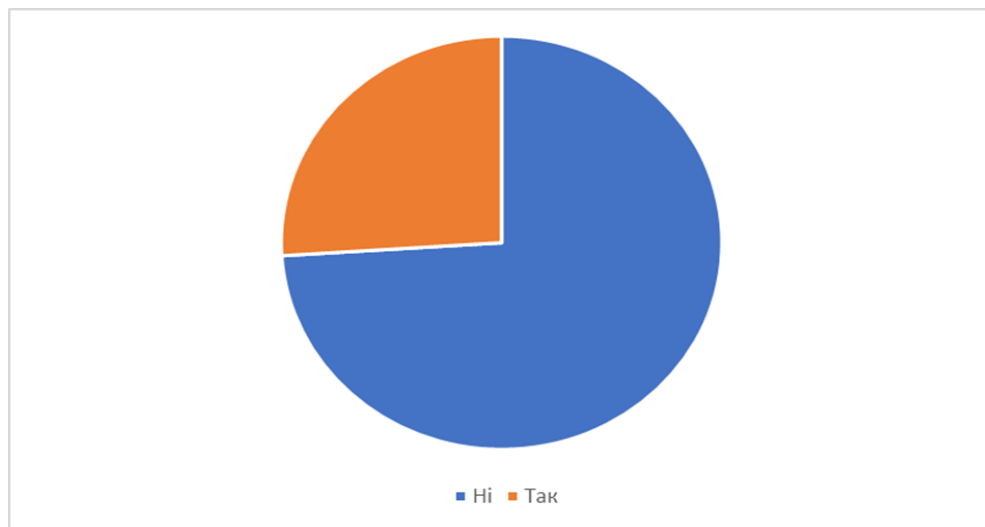


Рисунок 3.5 Розподіл досліджуваних за втратою роботи через війну

1. Після початку війни роботу втратили 13 учасників з 50, що становить 26% від загальної кількості.
2. Більшість учасників, а саме 37 осіб (74%), повідомили, що не втратили свою роботу після початку війни.

Загалом, аналіз показує, що меншість учасників дослідження втратили свою роботу після початку війни. Більшість з них повідомили, що вони не зазнали такої втрати під час конфлікту.

Таблиця 3.8

Розподіл досліджуваних за наявністю соціальної підтримки

Чи маєте соціальну підтримку (з ким можна поговорити про власні переживання)?		Частот	Відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
		а			
Валідні	Ні	14	28,0	28,0	28,0
	Так	36	72,0	72,0	100,0
	Всього	50	100,0	100,0	

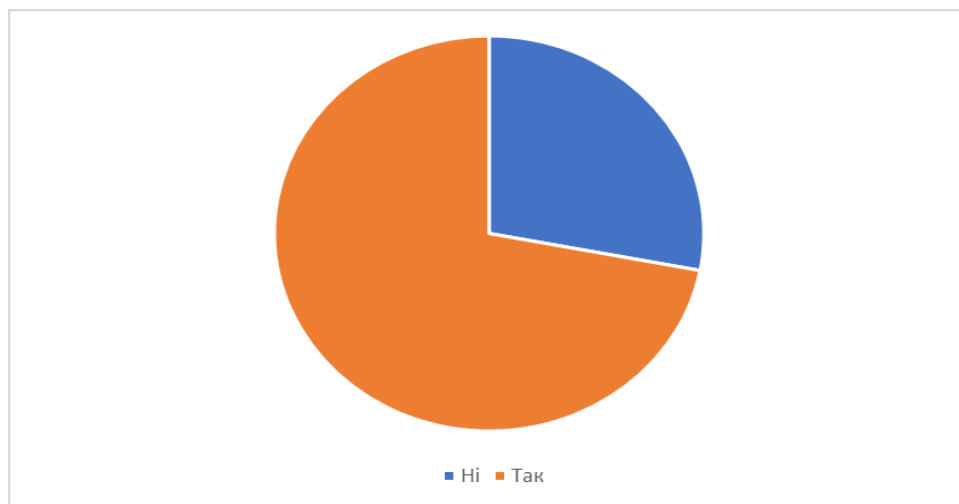


Рисунок 3.6 Розподіл досліджуваних за наявністю соціальної підтримки

1. Соціальну підтримку мають 36 учасників з 50, що становить 72% від загальної кількості.
2. Більшість учасників, а саме 14 осіб (28%), повідомили, що не мають соціальної підтримки, з ким можна поговорити про свої переживання.

Загалом, аналіз показує, що більшість учасників дослідження мають соціальну підтримку, з ким можуть поговорити про свої переживання. Проте, є також частка учасників, які не мають цієї підтримки.

3.2 Опис та інтерпретація результатів дослідження

3.2.1 Порівняльний аналіз індексу провини респондентів, що перебувають на території України та поза її межами.

Для перевірки гіпотези 1: люди, які перебувають за кордоном під час війни мають більший індекс провини, аніж ті, що наразі перебувають на території України – проведемо порівняння середніх результатів за U-критерієм Мана-Уїтні.

Таблиця 3.9

Порівняльний аналіз індексу провини респондентів на території України та поза її межами

	Досліджувані в Україні (медіана)	Досліджувані за кордоном (медіана)	Емпіричне значення U	Рівень значущості
Індекс провини	7,7	10	214,5	0,076

За цим аналізом бачимо, що статистично значуща різниця в індексі провини між групами українців за кордоном і на території країни не підтвердилась ($U = 214,5$, $p = 0,076$). Тобто, незважаючи на те, що медіана у досліджуваних за кордоном суттєво більша, аніж у досліджуваних в Україні,

гіпотеза не була підтверджена. І ми могли б стверджувати, що на основі цього ми маємо усі підстави говорити про те, що перебування за кордоном не формує деструктивну установку у людей щодо відчуття провини за краще, безпечніше, спокійніше життя, але у даному випадку, на основі отриманого нами показника (0,076) ми можемо припустити, що зі збільшенням кількості респондентів і рівень індексу провини набуде емпіричної значущості. Тому для уточнення значущої відмінності потрібно провести більш широкомасштабне опитування.

Збільшення вибірки респондентів може дати більш репрезентативні дані. Це може сприяти отриманню більш точного і надійного висновку щодо значущості індексу провини і його відповідності реальному сприйняттю провини.

Окрім того, прагнення до кращого життя за кордоном не обов'язково викликає почуття провини у респондентів. Багато людей вважають, що вони мають право на поліпшення своєї життєвої ситуації і забезпечення своєї родини. Вони можуть бачити від'їзд за кордон як можливість здобути нові навички, розвиватися професійно та матеріально, а також забезпечити кращі умови для своїх дітей. Це необхідно розглядати як вираження самоствердження і бажання зробити життя кращим, а не як щось, що викликає провину.

Звичайно, є ситуації, коли еміграція може спричиняти почуття розлуки, незрозуміння і сумніви. Це особливо відноситься до родини, близьких друзів та рідного середовища, з якими виникають відчуття втрати та розлуки. Проте, ці емоції у респондентів не обов'язково пов'язані з провиною, а відображають нормальні відчуття важкості, які виникають при зміні життя та розлуці з близькими людьми.

3.2.2. Порівняльний аналіз втрати сенсу у респондентів, що перебувають на території України та поза її межами.

Для перевірки гіпотези 2: люди, що під час війни перебувають на території України на відміну від тих людей, що реалізують себе за кордоном, переживають кризу – втрату сенсу життя також скористаємось U-критерієм Мана-Уїтні і спробуємо знайти відмінності за методикою «Цілі в житті».

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз втрати сенсу респондентів на території України та поза її межами

	Досліджувані в Україні (медіана)	Досліджувані за кордоном (медіана)	Емпіричне значення U	Рівень значущості
Цілі в житті	26	25	365,5	0,229
Процес життя	26	27	236	0,276
Результат життя	20	18	383	0,119
Локус контролю – Я	14	15	284	0,685
Локус контролю – життя	19*	24*	192*	0,026
Усвідомленість життя	76	79	246	0,249

За цією таблицею бачимо, що усі шкали методики цілі в житті не відрізняються в українців, які перебувають за кордоном і тих, хто перебуває в Україні, окрім локусу контролю – життя. За цією змінною бачимо статистично значущу різницю в результатах ($U = 192$, $p = 0,026$), при тому вищий показник спостерігається в групі досліджуваних за кордоном (24), порівняно з досліджуваними в Україні (19). Це може пояснюватись кількома причинами:

1. Перспективи і можливості: Це може означати, що досліджувані, які перебувають за кордоном, вірять у більші можливості та перспективи покращення своєї ситуації. Вони можуть відчувати, що контролюють своє життя, мають більше впливу на свої рішення та можуть досягти своїх цілей за кордоном.
2. Стрес і нестабільність: Залишаючись на території України, люди можуть стикатися зі збільшеним рівнем стресу та нестабільності через воєнний конфлікт і його наслідки. Це може знизити їхній показник локусу контролю – життя, оскільки вони можуть відчувати менший контроль над своїм життям через негативні зовнішні обставини.
3. Міграційний ефект: Показник локусу контролю - життя може бути вищим у групи досліджуваних за кордоном через сам факт міграції. Люди, які були здатні і готові перебратися за кордон в пошуках кращого життя, можуть володіти внутрішньою впевненістю та вірою в свої можливості контролювати свою долю.

На основі цього ми можемо говорити про часткове підтвердження гіпотези 2.

3.3. Аналіз взаємозв'язку травмівних життєвих подій та феноменів втрати сенсу і відчуття провини

Також проведемо кореляційний аналіз Спірмена для пошуку взаємозв'язків питань з авторської анкети та дослідницькими конструктами (див Таб. 3.11).

За цим аналізом бачимо наступне:

- «Індекс провини» позитивно корелює із «Втратою роботи» після початку війни (0,466). Тобто, люди, які втратили роботу через війну потенційно більше відчують провину за цю ситуацію. Це особливо актуально у контексті війни, коли люди можуть відчувати, що не

з змогли зберегти свою роботу, залишитися вірними своїм обов'язкам або захистити своїх колег та співвітчизників.

Ці почуття провини можуть бути обтяжені загальним почуттям безпорадності і відчуттями невпевненості в своїх діях. Люди можуть думати, що вони могли б зробити більше, щоб уникнути втрати роботи або захистити своїх колег. Вони можуть спостерігати за тим, як інші люди змушені були залишити свої робочі місця через війну, і відчувати, що вони не виявили достатньої мобільності, рішучості або сміливості.

Таблиця 3.11

Аналіз взаємозв'язку травмівних життєвих подій та феноменів втрати сенсу і відчуття провини

		Втратив майно через війну	Загинув друг чи родич	Бачив воєнні дії особисто	Втратив роботу після початку війни	Чи маєте соціальну підтримку (з ким можна поговорити про власні переживання)?
Індекс провини	R				,466**	
	p				0,001	
Цілі в житті	R					
	p					
Процес життя	R	-,371**				
	p	0,008				
Результат життя	R					
	p					
Локус контролю - я	R	,352*				
	p	0,012				
Локус контролю - життя	R				,428**	
	p				0,002	
Усвідомленість життя	R					
	p					

- Процес життя (емоційність, насиченість) обернено корелює з втратою майна через війну (-0,371). Втрата майна через війну знижує насиченість та емоційну наповненість життя людей.

Люди можуть відчувати втрату радості, задоволення і задоволення від раніше важливих аспектів свого життя. Вони можуть почувати себе вразливими, безпомічними і відчувати низький рівень життєвого задоволення.

Проте, важливо відзначити, що хоча втрата майна може тимчасово знизити насиченість і емоційну наповненість життя, люди мають потенціал для адаптації і відновлення.

- Локус контролю – я позитивно корелює з втратою майна через війну (0,352). Можемо говорити, що втрата майна через війну змушує людей концентруватись на собі та у моменті. Це люди, які можуть (чи мусять) побудувати своє життя незважаючи на зовнішні обставини.

В таких ситуаціях, люди можуть бути змушені знайти в собі внутрішні ресурси для побудови нового життя, незважаючи на зовнішні обставини.

Втрата майна внаслідок війни може вимагати від людей зосередитись на своїх особистих силах, здібностях і можливостях. Вони можуть бути змушені відновлювати своє життя з самого початку, знаходячи нові шляхи до досягнення стабільності і задоволення. Цей процес може включати в себе пошук нової роботи, навчання новим навичкам, побудову нових соціальних зв'язків і забезпечення себе та своїх близьких.

Крім того, втрата майна може змусити людей жити у моменті, концентруючись на тому, що вони мають у даний момент, а не на тому, що втрачено в минулому. Це може спонукати до цінування маленьких

радощів і простих радостей життя, а також розвитку внутрішньої міцності і саморозуміння.

- Локус контролю – життя позитивно корелює з втратою роботи після початку війни (0,428). Знову ж таки, деструктивна ситуація втрати роботи, скоріше, змушує людей адаптуватись до реалій та шукати рішення проблем у собі.

Тобто це показує, що люди, які мають внутрішню готовність прийняти відповідальність за своє життя і переконання, що вони можуть впливати на свою долю (високий локус контролю), виявляють більшу відповідність та здатність до пошуку рішень в умовах втрати роботи.

Це може пояснюватись тим, що у респондентів присутня внутрішня мотивація та віра в свої здібності. Вони більш схильні до прийняття викликів, шукають нові можливості та розвивають свої навички для досягнення нових цілей. Навіть у деструктивних ситуаціях втрати роботи, вони можуть бачити потенціал для особистого зростання і розвитку.

Висновки до розділу 3.

У цьому розділі ми провели дослідження особливостей прояву почуття провини та втрати сенсу життя у осіб, які виїхали за кордон через війну і тих, хто залишився. Було з'ясовано наступне:

- Вибірка складається із 50 людей. 33 особи (66%) від загальної кількості досліджуваних складають жінки, а 17 осіб (34%) чоловіки. Середній вік становить 28,18 років.
- Зміну місця проживання через війну (за кордоном) відзначають 23 учасника з 50, що становить 46% від загальної кількості. Втрату майна через війну відзначають 8 учасників з 50, що становить 16% від

загальної кількості. Загибель друга чи родича внаслідок війни відзначають 14 учасників з 50, що становить 28% від загальної кількості. Воєнні дії особисто бачили 18 учасників з 50, що становить 36% від загальної кількості. Після початку війни роботу втратили 13 учасників з 50, що становить 26% від загальної кількості. Соціальну підтримку мають 36 учасників з 50, що становить 72% від загальної кількості.

- Перебування за кордоном не формує деструктивну установку у людей щодо відчуття провини за краще, безпечніше, спокійніше життя. Гіпотеза 1 була спростована, але на основі отриманого нами показника ($p = 0,076$) ми припускаємо, що зі збільшенням кількості респондентів і рівень індексу провини набуде емпіричної значущості. Тому для уточнення значущої відмінності потрібно провести більш широкомасштабне опитування
- Групи досліджуваних за кордоном та в Україні відрізняються за проявами локусу контролю – життя. Це може означати, що досліджувані, які перебувають за кордоном, вірять у більші можливості та перспективи покращення своєї ситуації. У свою чергу, залишаючись на території України, люди можуть стикатися зі збільшеним рівнем стресу та нестабільності через воєнний конфлікт і його наслідки. Гіпотеза 2 була частково підтверджена.
- Люди, які втратили роботу через війну потенційно більше відчують провину за цю ситуацію. Втрата майна через війну знижує насиченість та емоційну наповненість життя людей, а також змушує людей концентруватись на собі та у моменті. Деструктивна ситуація втрати роботи, скоріше, змушує людей адаптуватись до реалій та шукати рішення проблем у собі.

Існує низка перспектив, які можуть бути враховані у майбутніх дослідженнях на цю тему:

1. Дослідження психологічних механізмів: Подальше вивчення психологічних механізмів, які лежать в основі відчуття провини та втрати сенсу життя в контексті воєнного конфлікту, може принести нові уявлення щодо формування і подолання цих емоційних станів. Наприклад, дослідження можуть спрямовуватись на розуміння впливу соціального оточення, культурних факторів, суспільних норм і цінностей на формування чуття провини та пошуку сенсу життя.
2. Вивчення психологічної реабілітації: Дослідження можуть акцентуватись на розробці та ефективності психологічних підходів до реабілітації осіб, які відчувають провину та втрату сенсу життя внаслідок воєнного конфлікту. Можна досліджувати ефективність інтервенційних програм, які спрямовані на зниження психологічної тривоги, розвиток почуття самоцінності, пошук нового смислу та відновлення психологічного благополуччя.
3. Контекстуальні дослідження: Важливо проводити дослідження в різних контекстах воєнного конфлікту, зокрема залучати різні країни та культури. Це дозволить отримати більш розгорнуте уявлення про вплив війни на відчуття провини та втрату сенсу життя і виявити особливості, що відповідають конкретним соціокультурним умовам.

ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного аналізу з'ясовано, що до провідних негативних станів які можуть виникати внаслідок широкомасштабного вторгнення росії на територію України є відчуття провини та втрата сенсу життя. Відчуття провини є складним психологічним станом, який виникає внаслідок почуття відповідальності за негативні дії або наслідки, що сталися. Дослідження показують, що це внутрішнє переживання супроводжується почуттям вини, жалю, самозвинувачення та прагненням до компенсації. Відчуття провини може мати різні рівні і інтенсивність у різних людей. Воно може бути викликане реальною винною поведінкою, але також може виникати внаслідок ірраціональних думок або внутрішніх переконань. Також виявлено, що характер провини також має соціальну природу, воно виникає внаслідок особливих міжособистісних взаємин і суттєво змінюється залежно від міжособистісного контексту.

В результаті теоретичного аналізу також з'ясовано, що втрата сенсу життя є складним і багатогранним явищем, яке характеризується втратою внутрішньої мети, радості і бажання жити. Втрата сенсу життя може бути наслідком різних факторів, включаючи стрес, травми, втрату близької людини, невдачі або відчуття відчуженості. Вона може виникати з психологічних причин, таких як втрата самооцінки, депресія або невпевненість у своїх здібностях. Крім того, соціальні чинники, такі як недостатня підтримка або незадоволеність взаєминами з оточуючими, можуть також сприяти втраті сенсу життя.

Емпірично виявлено, що перебування за кордоном не формує деструктивну установку у людей щодо відчуття провини за краще, безпечніше, спокійніше життя. Але для уточнення результатів потрібно збільшити вибірку досліджуваних.

Також емпірично виявлено, що особи які під час війни перебувають на території України, на відміну від тих хто, зміг себе реалізувати за кордоном, переживають кризу – втрату сенсу життя. Це може означати, що досліджувані, які перебувають за кордоном, вірять у більші можливості та перспективи покращення своєї ситуації. Вони можуть відчувати, що контролюють своє життя, мають більше впливу на свої рішення та можуть досягти своїх цілей за кордоном.

Ті хто залишаються в Україні відчувають менший контроль над своїм життям через негативні зовнішні обставини.

Емпіричне дослідження виявило, що особи, які втратили роботу через війну потенційно більше відчувають провину за цю ситуацію. Ці почуття провини можуть бути обтяжені загальним почуттям безпорадності і відчуттями невпевненості в своїх діях.

Констатовано, що втрата майна через війну знижує насиченість та емоційну наповненість життя людей. Люди можуть відчувати втрату радості, задоволення і задоволення від раніше важливих аспектів свого життя. Вони можуть почувати себе вразливими, безпомічними і відчувати низький рівень життєвого задоволення. При цьому, такі особи можуть бути змушені знайти в собі внутрішні ресурси для побудови нового життя, незважаючи на зовнішні обставини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (in press). Guilt as interpersonal phenomenon: Two studies using autobiographical narratives. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford Press.
2. Baumeister, R. F., & Wilson, B. (1996). Life stories and the four needs for meaning. *Psychological Inquiry*, 7, 322–325.
3. Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409–427.
4. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608–618). New York, NY: Oxford University Press.
5. Brockner, J., Davy, J., & Carter, C. (1985). Layoffs, self-esteem, and survivor guilt: Motivational, affective and attitudinal consequences.
6. Brooke, R. I. (1985). What is guilt? *Journal of Phenomenological Psychology*, 16, 31–46.
7. Bulka, R. P. (1987). Guilt from, guilt towards. *Journal of Psychology and Judaism*, 11(2), 72–90.
8. Baier, Kurt, "The Meaning of Life, ch. 4 in Steven Sanders and David Meaning of Life, Englewood Cliffs 1980.
9. Carlsmith, J. M., & Gross, A. (1969). Some effects of guilt on compliance.
10. Cunningham, M. R., Steinberg, J., & Grev, R. (1980). Wanting to and having to help: Separate motivations for positive mood and guilt-induced helping

11. Christian, A. (2022). Why ‘quiet quitting’ is nothing new., available at <https://www.bbc.com/worklife/article/20220825-why-quiet-quitting-is-nothing-new> (accessed 5 September 2022).
12. Desivilya, H. S., Gal, R., & Ayalon, O. (1996). Long-term effects of trauma in adolescence: Comparison between survivors of a terrorist attack and control counterparts. *Anxiety, Stress and Coping*, 9, 135-150.
13. Dohrenwend, B. P., Raphael, K. G., Scharz, S., Stueve, A., & Skodol, A. (1993). The structured event probe and narrative rating method for measuring stressful life events. In L. Goldberg & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress* (pp. 174-199). New York: Free Press.
14. Edwards, Paul, "Meaning and Value in life", in Steven Sanders and David Cheney, eds., *The Meaning of Life*, 1980.
15. Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401–421.
16. Frankl, V. E. (1963). *Man’s search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York, NY: Washington Square Press
17. Gilligan, I., Fung, L., Piper, D. W., & Tennant, C. (1987). Life event stress and chronic difficulties in duodenal ulcer: A case control study. *Journal of Psychosomatic Research*, 31, 117-123.
18. Harter, J. (2022). Is Quiet Quitting Real?. available at <https://www.gallup.com/workplace/398306/quiet-quitting-real.aspx> (accessed 12 September 2022).
19. Hyman, I., Vu, N., & Beiser, M. (2000). Post-migration stresses among Southeast Asian refugess youth in Canada. A research note. *Journal of Comparative Family Studies*, 31(2), 281-293.
20. Katz, I., Glass, D. C., & Cohen, S. (1973). Ambivalence, guilt, and the

- scapegoating of minority group victims. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 423-436.
21. Kreitler, S. (2013b). The construction of meaning. In D. Cervone, M. Fajkowska, M. Eysenck, & T. Maruszewski (Eds.), *Personality dynamics: Embodiment, meaning construction, and the social world* (pp. 47–63). Clinton Corners, NY: Eliot Werner Publications.
 22. McGraw, K. M. (1987). Guilt following transgression: An attribution of responsibility approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 247-256.
 23. Micelli, M. (1992). How to make someone feel guilty: Strategies of guilt inducement and their goals. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 22, 81-104.
 24. Neria, Y., Solomon, Z., & Dekel, R. (2000). Adjustment to war captivity: The role of sociodemographic background, trauma severity, and immediate responses, in the longterm mental health of Israeli ex-POWs. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13(3), 229-240.
 25. Ortony, A. (1987). Is guilt an emotion? *Cognition and Emotion*, 1, 283-298.
 26. Piers, G., & Singer, M. (1971). *Shame and guilt: A psychoanalytic and cultural study*. New York: Norton. (Original work published 1953)
 27. Silver, R. L., Boon, C., & Stones, M. H. (1983). Searching for meaning in misfortune: Making sense of incest. *Journal of Social Issues*, 39, 81– 102.
 28. Sappington, A. A., Bryant, J., & Oden, C. (1990). An experimental investigation of Viktor Frankl's theory of meaningfulness in life. *International Forum for Logotherapy*, 13(2), 125–130.
 29. Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the Self-Conscious Affect and At-

- tribution Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 102-111
30. Tangney, J. P. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 199-206.
31. Tangney, J. P., Marschall, D., Rosenberg, K., Hill-Barlow, D., & Wagner, P. (1992). Children's and adults' narrative accounts of shame, guilt, and pride experiences: A qualitative analysis. Manuscript submitted for publication.
32. Tangney, J. P., Wagner, P. E., Fletcher, C., & Gramzow, R. (in press). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*.
33. Turner, R. J., & Wheaton, B. (1995). Checklist measurement of stressful life events. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.), *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. (pp. 29-58). New York: Oxford University Press
34. Wethington, E., Brown, G. W., & Kessler, R. C. (1995). Interview measurement of stressful life events. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.), *Measuring stress: A guide for health and social scientists* (pp. 59-79). New York: Oxford University Press.
35. Weiner, B., Graham, S., & Chandler, C. (1982). Pity, anger, and guilt: An attributional analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 226-232.
36. Wertheim, E. H., & Schwartz, J. C. (1983). Depression, guilt, and self-management of pleasant and unpleasant events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 884-889.
37. Wicker, F. W., Payne, G. C, & Morgan, R. D. (1983). Participant de-

scriptions of guilt and shame. *Motivation and Emotion*, 7, 25-39.

38. Zahn-Waxler, C., & Kochanska, G. (1990). The origins of guilt. In R. A. Thompson (Ed.), *The Nebraska symposium on motivation* 1988: Socioemotional development (Vol. 36, pp. 182-258). Lincoln: University of Nebraska Press.

ДОДАТКИ**Авторська анкета**

Яка Ваша стать? *

- Жіноча
- Чоловіча
- Другое: _____

Який Ваш вік? *

Мой ответ _____

Змінив місце проживання через війну (за кордоном) *

- Так (за кордоном)
- Так (внутрішньо переміщена особа)
- Ні

Втратив майно через війну *

- Так
- Ні

Загинув друг чи родич *

- Так
- Ні

Бачив воєнні дії особисто *

- Так
- Ні

Втратив роботу після початку війни *

- Так
- Ні

Навчаєтесь? *

- 1 курс
- 2 курс
- 3 курс
- 4 курс
- Магістратура
- Ні
- Другое: _____

Чи маєте соціальну підтримку (з ким можна поговорити про власні переживання)? *

- Так
- Ні
- Другое: _____