

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

**АКТУАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ  
ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ ТА КРИЗОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

**МОНОГРАФІЯ**

За загальною редакцією  
В. П. Садкового, О. В. Тімченка

Харків – 2017

УДК  
ББК

*Друкується за рішенням Вченої ради  
Національного університету цивільного захисту України  
(протокол № 13 від 29.08.2017 р.)*

Редколегія може не поділяти поглядів авторів.  
Автори опублікованих матеріалів несуть персональну відповідальність за їх зміст.

***Редакційна колегія:***

- Максименко С. Д.** директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України;
- Москалець В. П.** завідувач кафедри загальної та клінічної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, доктор психологічних наук, професор;
- Осьодло В. І.** начальник гуманітарного інституту Національного університету оборони імені Івана Черняхівського, доктор психологічних наук, професор;
- Приходько І. І.** начальник науково-дослідного центру Національної академії Національної гвардії України, доктор психологічних наук, професор;
- Садковий В. П.** ректор Національного університету цивільного захисту України, доктор наук з державного управління, професор;
- Тімченко О. В.** головний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор.

***Рецензенти:***

- Лефтеров В. О.** начальник кафедри соціології та психології Національного університету «Одеська юридична академія», доктор психологічних наук, професор;
- Онщенко Н. В.** провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор;
- Перелигіна Л. А.** начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, доктор біологічних наук, професор.

**Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології:** монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. – 777 с.

ISBN



*Коллективна монографія присвячена сучасним проблемам екстремальної<sup>1</sup> та кризової<sup>2</sup> психології й адресується психологам Міністерства оборони України, Національної гвардії України, Національної поліції України, Державної прикордонної служби України, Служби безпеки України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Монографія також буде корисною представникам громадських і волонтерських організацій – усім, хто зайнятий у сфері психологічного захисту населення в умовах надзвичайної ситуації техногенного, природного, соціального або воєнного походження.*

---

<sup>1</sup> *Екстремальна психологія* – науково-практичний розділ психології, який вивчає психологічні закономірності діяльності особистості при виникненні надзвичайних обставин та ситуацій, пов'язаних з підвищеним професійним ризиком, небезпекою для життя та здоров'я, та розробляє науково обґрунтовані заходи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості.

Виділення екстремальної психології як окремого науково-практичного розділу психологічної науки пов'язано з особливими морально-правовими аспектами діяльності працівників екстремальних професій в ризиконебезпечних ситуаціях службової діяльності.

Екстремальна психологія здійснює синтез основ психологічних знань з питань діяльності особистості в особливих умовах, основ безпеки життєдіяльності та основних правових норм, які регулюють поведінку та взаємовідносини між індивідами, між особистістю та суспільством в умовах надзвичайної ситуації, що викликана подіями техногенного, природного, соціального або воєнного походження (Наводиться за: *Екстремальна психологія: Підручник* / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – К. : ТОВ «Август трейд», 2007. – 502 с.).

<sup>2</sup> *Кризова психологія* – відносно нова, але така, що інтенсивно розвивається, сфера психологічної практики. Вона є однією з форм духовної практики, що спрямована на оптимізацію індивідуального розвитку людини та збереження її індивідуальності.

Кризова психологія – це галузь професійної діяльності, яка має на меті визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини.

Отже, якщо у випадку наукової (або академічної) психології мова йде про дослідження явищ психічного життя людини, то у випадку практичної психології (якою і є кризова психологія) – про діагностично-корекційну та профілактичну роботу з окремим індивідом або групою для збереження їхнього психічного здоров'я та запобігання небажаних явищ у поведінці й розвитку (Наводиться за: *Кризова психологія: Навчальний посібник* / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ, 2010. – 401 с.).

## ЗМІСТ

<b>Чи спроможна сучасна вітчизняна психологічна наука зрозуміти, допомогти та захистити наших воїнів?</b> <i>Садковий В. П., Тімченко О. В.</i>	8
<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ ТА КРИЗОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ</b>	
<b>Духовна парадигма розвитку українського суспільства</b> <i>Савчин М. В.</i>	27
<b>Проблема ворожості в сучасній екстремальній психології</b> <i>Олексієнко С. Б.</i>	46
<b>Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості</b> <i>Швалб Ю. М.</i>	63
<b>Психологічні особливості ведення бойових дій в умовах гібридної війни</b> <i>Осьодло В. І.</i>	82
<b>ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ</b>	
<b>Методологія психологічної безпеки особистості фахівців екстремальних видів діяльності</b> <i>Приходько І. І.</i>	97
<b>Информационно-психологическая безопасность в условиях гражданского противостояния</b> <i>Панченко О. А.</i>	124
<b>Віра в Бога, марновірство, обереги учасників бойових дій у Донбасі</b> <i>Москалець В. П., Синяк І. В.</i>	140
<b>Структурно-функціональна модель запобігання та нівелювання чуток в умовах надзвичайних ситуацій</b> <i>Потапчук Н. Д.</i>	152
<b>Маніпулювання свідомістю в умовах гібридної війни: психологічний аспект</b> <i>Христенко В. Є.</i>	163
<b>ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	
<b>Психологічна робота в осередку лиха: десятирічний досвід фахівців науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України</b> <i>Лебедева С. Ю.</i>	183
<b>Антистресова підготовка рятувальників до дій в зоні локального збройного конфлікту</b> <i>Балабанова Л. М.</i>	191

---

<b>Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України: структура, діагностика, формування</b> <i>Мацегора Я. В.</i>	206
<b>Психологічні особливості роботи з тілами загиблих під час проведення антитерористичної операції</b> <i>Кравченко К. О.</i>	231
<b>ОСОБИСТІТЬ ЯК СУБ'ЄКТ ПОДОЛАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ</b>	
<b>Між життям та смертю: психологія військового полону</b> <i>Широбоков Ю. М.</i>	248
<b>Особливості негативних психічних станів військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях</b> <i>Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О.</i>	267
<b>Психологічна травматизація військовослужбовців Національної гвардії України</b> <i>Колесніченко О. С.</i>	287
<b>Діагностика негативних емоційних станів психологів, що працюють з травмованими військовослужбовцями</b> <i>Кісарчук З. Г., Лазос Г. П.</i>	312
<b>Діти та війна</b> <i>Похілько Д. С.</i>	334
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ І ТЕХНОЛОГІЇ ДОПОМОГИ ЛЮДИНІ У ПОДОЛАННІ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ</b>	
<b>Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам</b> <i>Максименко С. Д., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П.</i>	351
<b>Основні підходи до функціонування системи психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції</b> <i>Сафін О. Д.</i>	369
<b>Особливості психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції</b> <i>Мась Н. М.</i>	383
<b>Сім'я учасника бойових дій як суб'єкт відновлення його психічного здоров'я</b> <i>Потапчук Є. М.</i>	403
<b>Технології психологічної допомоги подолання негативних наслідків професійного стресу</b> <i>Корольчук В. М., Корольчук М. С.</i>	414
<b>Особливості дистантного консультування представників постраждалих спільнот</b> <i>Афанасьєва Н. Є.</i>	430
<b>Психологічне забезпечення діяльності міжнародних гуманітарних місій в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних конфліктів</b> <i>Миронець С. М.</i>	445

<b>Міжнародний досвід використання методу експозиційної терапії у віртуальній реальності в умовах відновлювального періоду учасників локальних військових конфліктів</b> <i>Цокота В. Р.</i>	463
<b>Особливості роботи психолога з цивільним населенням, яке пережило жахіття окупації</b> <i>Побідаш А. Ю.</i>	477
<b>Післятравматичне зростання рятувальників-учасників АТО засобами психотренінгових технологій</b> <i>Овсяннікова Я. О.</i>	488

## Table of content

<i>Sadkovyi V.P., Timchenko O.V.</i> <b><i>Is modern native psychology capable to understand, help and protect our soldiers?</i></b>	25
<i>Savchyn M.V.</i> <b><i>The spiritual paradigm of the Ukrainian society development.</i></b>	45
<i>Oleksiienko S. B.</i> <b><i>The problem of hostility in modern extreme psychology.</i></b>	62
<i>Shvalb Y.M.</i> <b><i>Guilt and guilt feelings in the life relationships structure of a person.</i></b>	81
<i>Os'odlo V.I.</i> <b><i>Psychological features warfare under hybrid warfare.</i></b>	95
<i>Prykhodko I.I.</i> <b><i>Methodology of safety of extreme activity specialist's personality.</i></b>	123
<i>Panchenko O.A.</i> <b><i>Information-psychological security of personality in terms of civil conflict.</i></b>	139
<i>Moskalets V.P., Synyak I.V.</i> <b><i>Faith in God, myths, superstition, mascots of combatants in Donbass.</i></b>	151
<i>Potapchuk N. D.</i> <b><i>Structural and functional model for the prevention and elimination of rumors in emergency situations.</i></b>	162
<i>Khrystenko V.E.</i> <b><i>Manipulation of consciousness in connection with hybrid war: psychological aspects.</i></b>	181
<i>Liebidieva S. Yu.</i> <b><i>Psychological relief at an emergency's epicenter: a decade of experience of experts of Research Laboratory of Extreme and Crisis psychology of the National University of Civil Protection of Ukraine.</i></b>	189
<i>Balabanova L. M.</i> <b><i>Anti-stress training rescuers to act in the area of local armed conflict.</i></b>	205



<i>Matsegora Y.V.</i> <b>Psychological readiness for the risk of servicemen of the National Guard of Ukraine: structure, diagnostics, formation.</b>	230
<i>Kravchenko K. O.</i> <b>Psychological features of work with the bodies of those who died during the anti-terrorist operation</b>	246
<i>Shyrobokov Yu. M.</i> <b>Between life and death, psychology of the military prisoner</b>	265
<i>Kokun O., Agayev N., Pishko I.</i> <b>Features of negative mental states of serviceman, who taking part in combat operations.</b>	286
<i>Kolesnichenko O.S.</i> <b>Psychological traumatization of servicemen of the National Guard of Ukraine</b>	311
<i>Kissarchuk Z. G., Lazos G. P.</i> <b>Diagnosis of negative emotional states of psychologists who work with traumatized servicemen.</b>	333
<i>Pokhilko D. S.</i> <b>Child and war.</b>	349
<i>Maksymenko S.D., Kissarchuk Z.G., Omelchenko Ya.M., Lazos G.P.</i> <b>Psychological support for internally displaced persons.</b>	368
<i>Safin A. D.</i> <b>The Main approaches to the functioning of the system of psychological rehabilitation of ATO participants.</b>	382
<i>Mas N. M.</i> <b>Features of psychological rehabilitation of participants in anti-terrorist operations.</b>	402
<i>Potapchuk E. M.</i> <b>Family of combatants as a subject of mental health renewal</b>	413
<i>Korolchuk V. M., Korolchuk M. S.</i> <b>Technologies of psychological help to overcome negative effects of occupational stress</b>	429
<i>Afanasyeva N.</i> <b>Features of the distance consulting representatives of the affected communities.</b>	444
<i>Myronets S. M.</i> <b>Psychological support of international humanitarian missions in conditions of emergency situations and military conflicts</b>	462
<i>Tsokota V.R.</i> <b>Virtual reality exposure therapy during recovery for participants of local military conflicts: international experience.</b>	476
<i>Pobidash A. Yu.</i> <b>Features of the work of the psychologist with the civilian population that survived the horrors of occupation.</b>	487
<i>Ovsyannikova Ya. O.</i> <b>Posttraumatic growth of rescuers - participants of the «anti-terror» operation with using of psychological training technologies.</b>	498

## Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості

Швалб Ю. М.

**Постановка наукової проблеми.** У різних психологічних теоріях провина розглядається як один з механізмів формування і розвитку особистості через її зв'язок із почуттям сорому та утворенням такого вищого органу особистісної регуляції поведінки як совість. У більшості підходів провину пов'язують із наслідками таких дій особи, які порушують певні соціальні норми або правила взаємодії, що призводить до негативних наслідків для іншої особи. Ці негативні наслідки викликають зворотну реакцію інших у вигляді покарання за скоєне. Почуття провини виникає внаслідок засвоєння особистістю цього зв'язку, що робить її внутрішнім регулятором поведінки. Розбіжності у психологічних теоріях стосуються тлумачення тих внутрішніх механізмів, які забезпечують перехід із площини соціальної взаємодії у площину саморегуляції. Так, у класичному психоаналітичному підході почуття провини трактується як тиск супер-Его на Его, а у психодинамічному – як зіткнення Я-реального з Я-ідеальним тощо.

Слід враховувати, що ці теорії було розроблено у рамках директивної психотерапії як підґрунтя для лікування хворобливих станів особистості, яка, на нашу думку, не відповідає запитам сьогодення. І хоча у класичних підходах було виявлено певні ознаки почуття провини як значущого для розвитку особистості психологічного феномену, але функціональна і діяльнісна сторони цього феномену досі залишалися поза увагою дослідників.

Першим кроком на шляху системо-діяльнісного аналізу почуття провини для мене стало особистісне запитання: «А навіщо мені почуття провини і що я з ним роблю?». Виявилось, що писати про почуття провини є вкрай складним завданням, бо в мене є правило і стійка впевненість, що коли психолог пише будь-який науковий текст, то він повинен сам відчувати правду того, що він пише – кожний значущий психологічний текст певною мірою стає відвертим виявом самого автора. Проте зараз у мене достатньо благополучний період життя і в ньому майже немає місця для відчуття провини. Тож я почав шукати в собі, у «потаємних куточках власної душі» (за висловом В.М. Бехтерева), власну історію переживання провини. Дитячі спогади викликали, з одного боку, безліч «картинок» усіляких моїх власних безглузвих дій і «подвигів», за які батьки на мене сварилися і накладали якесь покарання до тих пір, поки я не визнавав і не усвідомлював своєї провини, поки не відчував сорому за скоєне. Але, з іншого боку, я з подивом для себе виявив, що ці спогади вже давно стали для мене веселими і повчальними байками, які я із задоволенням розповідаю і студентам, і онукам. Я зрозумів, що мої власні дитячі провини давно перестали бути провинами, а стали часткою мого життя, при цьому такою часткою, без якої воно було б прісним і нудним.

Значно складніше виявилось розібратися із власними провинами, які в мене виникли у період юнацтва та дорослості. Коли я став згадувати, що ж я неправильного робив у ці роки, то несподівано виявилось, що майже нічого такого «неправильного» і не відбувалося, але чомусь внутрішнє відчуття дискомфорту і докори сумління від цього в мене тільки посилювались. Внутрішня проблема полягала у



тому, що майже усім своїм діям я відразу знаходив достатньо ґрунтовне виправдання – або «я був правий», або «в мене не було іншого вибору», – але відчуття наявності провини не лишало мене.

Я довго не міг збагнути, у чому тут річ, аж поки не змінив те запитання, яке ставив сам до себе. Тепер це запитання звучало так: «А чи є ті, хто завинив переді мною?». І от тут я із задоволенням почав пригадувати і перераховувати власні образи і тих, хто в них винен. Та коли я насолодився цими спогадами та переживанням, то зміг ще раз змінити запитання: «А чи є ті, кого я образив і хто, можливо, ображається на мене до сих пір?». Тільки тепер з'явилась можливість виявити і сформулювати власну провину за ті образи, яких я завдав іншим людям, незалежно від того, було це випадково чи навмисно. Коли я знайшов у собі сили визнати свої провини і, хоча б внутрішньо, відверто попросити вибачення за нанесені образи, то докори сумління дещо «відпустили» мене.

Але на цьому мої страждання з осмислення почуття провини не закінчилися. Я почав розмірковувати, а чи є в мене провини, так би мовити, «по життю», тобто такі, які неможливо компенсувати, за які неможливо вибачитися? І набрав, хоча й невелику, але цілу купу таких провин, які всі були пов'язані з незворотними подіями, які мали вкрай негативні наслідки у моєму житті й, зокрема, зі смертю близьких людей.

Хоча як психолог я розумію, що всі події, які трапляються у нашому житті, є незворотними, але як людина я дуже погано і з великими зусиллями приймаю цей факт. Звичний для мене спосіб мислення про майбутнє як таке, що значною мірою залежить від моїх рішень і має альтернативність, змушує мене таким же чином ставитися і до минулого. У власній уяві я повертаюся до минулого і починаю обмірковувати його так, начебто ще нічого не відбулося. Розуміння того, що тоді, у минулому, можна було б діяти якимось інакше і це призвело б до інших наслідків, переслідує мене і не дає спокою. *Саме нездійснена дія стає причиною виникнення почуття провини, стає постійним предметом самозвинувачення.* Незалежно від того, чи була тоді об'єктивна можливість вчинити якимось інакше, – я сьогодні знаю, що треба було діяти інакше.

Цей короткий самоаналіз дозволяє стверджувати, що існує як мінімум три різні форми провини, які викликають принципово різні почуття і потребують різних дій для їх конструктивного проживання. Але у всіх цих форм провини є спільні ознаки, серед яких провідне місце займає **соціальний смисл провини**. *З одного боку, провина передбачає наявність індивідуальної дії, а з іншого боку, провина є актом соціального оцінювання скоєного. Тобто провина виникає тільки на перетині індивідуальних і соціальних дійсностей, як один із засобів встановлення їх зв'язку, як виявлення соціального значення індивідуальної дії<sup>6</sup>.*

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У сучасній психології є значна кількість теоретичних моделей індивідуальної поведінки і діяльності, є також значна кількість моделей комунікативної взаємодії, але моделі зв'язку індивідуальних і соціальних дій майже немає. Тому перш ніж перейти до опису форм провини, треба зробити невеликий теоретико-методологічний вступ.

Парадокс полягає в тому, що власне соціальна сторона діяльності, яка оголошувалася центральним і системотвірним чинником, фактично так і залишилася за

---

<sup>6</sup> Протилежним за своїм смислом і змістом засобом встановлення такого зв'язку є конструкт «успіху» (прим. автора).

рамками конкретних досліджень – соціальність бралася або як суто зовнішня для індивіда нормативність, або як організована колективність.

Треба відзначити, що в методології діяльнісного підходу неодноразово робилися спроби з'єднання діяльності й спілкування. Тут необхідно згадати відомі роботи А.А. Бодальова, А.В. Петровського, О.О. Леонтьєва та інших, але загальний методологічний результат виявився, на наш погляд, досить незначним. Одна із причин цього міститься у самій вихідній схемі індивідуального акту діяльності: його неможливо «вписати» у комунікацію, й навпаки, в акт комунікації неможливо «вписати» акт дії. Іншими словами, ми стверджуємо, що необхідно *схему акту індивідуальної діяльності представити як складову частину більш загальної схеми акту соціальних стосунків*.

Якщо при аналізі індивідуального акту діяльності ми можемо, хоча й з певною «натяжкою», говорити, що він завершується отриманням бажаного результату, то при аналізі будь-яких форм соціальної взаємодії ця теза стає просто неправильною. Справа в тому, що отриманий результат завжди передається «Іншому<sup>7</sup>» як змінення умов його існування. Таке змінення умов обов'язково включається у структуру ситуації життєдіяльності інших людей та стає предметом усвідомлення й оцінювання з їх боку, бо результат діяльності суб'єкта може стати предметом споживання чи використання, а може стати перепорою для подальшого життя.

Будь-яка предметність, узятя як результат діяльності суб'єкта і взята як умова життєдіяльності інших людей, фактично є різною предметністю – вона оцінюється за зовсім різними параметрами і критеріями. Так, результат діяльності оцінюється суб'єктом дії за ступенем відповідності власному цільовому конструкту, а умови життєдіяльності оцінюються суб'єктом виходячи із власних (сформованих у минулому досвіді) очікувань і набору когнітивних і емоційних еталонів. Специфічною особливістю такої оцінки є те, що вона поширюється не тільки (а, найчастіше, і не стільки) на предметний зміст умови, але й на самого суб'єкта, дії якого призвели до виникнення цієї нової умови життя. Іншими словами, *оцінюється не тільки предмет, але й індивід, який його зробив. Це стає можливим завдяки тому, що результат як продукт діяльності не може бути до кінця відчужений від суб'єкта діяльності, на відміну від засобів діяльності, які можуть відчужуватися повністю*.

Розбіжність оцінних систем суб'єкта дії й суб'єкта споживання, а також «захоплення» оцінкою індивідуальних властивостей і якостей особи, що діє, створюють особливу зону особистісної напруженості та проблематизації для самого суб'єкта дії. Зняття цієї напруженості (зняття проблематизації) здійснюється за рахунок дії двох сполучених психологічних механізмів:

- прийняття/неприйняття оцінки як «слухної» чи «справедливої» (не йдеться про «об'єктивність»);
- ідентифікація/відчуження себе і продукту своєї діяльності.

*Якщо спрацьовує механізм прийняття й ідентифікації, то, незалежно від того, чи зовнішня оцінка є позитивною або негативною, індивід отримує можливість здійснення кроку особистісного розвитку, що містить у собі й можливість, і здатності постановки нових цілей діяльності. Якщо спрацьовує механізм неприйняття й відчуження, то в індивідуальному досвіді виникає ще одна захисна*

<sup>7</sup> Це твердження залишається вірним навіть у тому випадку, коли таким «Іншим» виявляюсь Я сам (прим. автора).

система, що перешкоджає подальшому розвитку й росту, що означає, зокрема, або зацікнення на наявних цілях і результатах, або взагалі регрес у їхній якості.

Нам представляється, що дана модель дозволяє вийти за межі абстрактно філософського (і настільки ж абстрактно соціологічного) погляду на діяльність і побачити її як власне психологічний процес.

Отже, ми стверджуємо, що у психологічному плані діяльність є циклічним процесом, який починається з механізмів цілепокладання та, пройшовши ряд опосередкувань, через механізми проблематизації завершується змінами особистісної ідентифікації. Зміна особистісної ідентичності здійснюється як зміна образу-Я особистості, а в найбільш значущих ситуаціях – як зміна Я-концепції особистості, тобто приводить до зміни простору постановки можливих цілей діяльності, до переживання нових можливостей, нових «можу», «прагну», «буду».

Ця модель показує, що, по-перше, на стороні суб'єкта діяльності безпосередній розумовій рефлексії підлягає тільки співвідношення його власної дії (намірів і результатів) і зовнішньої оцінки, а всі підстави соціальної оцінки предметом такої рефлексії бути не можуть. Підстави оцінки можуть ставати тільки предметом опосередкованого рефлексивного розуміння й інтерпретації. Точно так для соціального суб'єкта наміри й мотиваційні підстави суб'єкта дії залишаються принципово прихованими, тобто є предметом винятково рефлексивної розуміючої інтерпретації. Тому ми можемо стверджувати, що психологічні механізми діяльності містяться не стільки у процесах реалізації мети, скільки у процесах розуміння й інтерпретації, що задають простір намірів, оцінок та ідентифікацій.

По-друге, психологічну основу дії становлять не «знання, уміння й навички», а «наміри, уявлення й переживання». Наміри фіксують значеннєвий простір – «для кого» індивід буде щось робити. Уявлення фіксують. «що» цей інший буде робити з результатом дії суб'єкта. Переживання фіксують очікування того, «як» інші віднесуться до результату моєї дії й до мене самого, тобто виражають співвідношення очікуваної й реальної оцінки отриманого результату дії.

По-третє, орієнтація акту діяльності «на Іншого» передбачає врахування його значущих характеристик, які, власне, і утворюють соціально-психологічний контекст або обставини діяльності. Можна припустити, що цілісний акт діяльності, узятий у конкретних обставинах, є вихідною одиницею аналізу й опису життєвої ситуації особистості або, що є тим самим, акту життєдіяльності особистості.

Ці положення дають змогу більш детально описати об'єктивний феномен провини та суб'єктивне почуття провини.

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів.** Об'єктивний феномен провини виникає у тих випадках, коли дії однієї особи призводять до виникнення таких обставин, які погіршують умови життя іншої особи та виступають перешкодою для здійснення нею власної життєдіяльності<sup>8</sup>.

Об'єктивну провину можна описувати за двома параметрами:

- (1) зі сторони суб'єкта дії – за параметром «цілеспрямованість – випадковість». Цілеспрямованість визначається наявністю усвідомленої мети нанесення шкоди іншій людині, а випадковість визначається появою побічного результату, який виник як непрогнозований наслідок дії;

<sup>8</sup> Ми не будемо тут розглядати юридичні аспекти об'єктивної провини, а зосередимся тільки на її психологічних та соціально-психологічних аспектах (прим. автора).

- (2) зі сторони «іншого» як об'єкта дії – за параметром «пряма шкода – опосередкована шкода». Пряма шкода визначається через ушкодження самого індивіда чи його власності, а опосередкована – через створення таких умов, які погіршують якість життя чи роблять неможливою реалізацію певної життєвої функції.

Психологічний зміст провини можна визначити через співставлення цих параметрів, що можна зафіксувати у табличному вигляді (див. табл. 1).

Таким чином, об'єктивна провина встановлюється як просування оцінного ставлення у напрямку від суб'єкта дії до Іншого, та сам факт її встановлення передбачає виникнення особливого наслідку у вигляді покарання та розплати.

**Таблиця 1. Соціально-психологічна типологія провини**

Суб'єкт дії	Інший	
	Пряма шкода	Опосередкована шкода
Цілеспрямованість	Злодіяння	Підлість
Випадковість	Необачність	Недоумство

У культурній площині покарання та розплата є загальним механізмом встановлення чи відновлення справедливості як невід'ємного атрибута соціального буття людей. При цьому треба чітко розрізняти психологічний зміст покарання і розплати.

*Покарання* – це завжди соціальна дія, спрямована на нанесення відповідної шкоди суб'єкту первинної дії. Покарання залишається соціальною дією навіть у тих випадках, коли воно набуває форми самопокарання.

*Розплата* – це повторна дія самого суб'єкта щодо того Іншого, якому було нанесено шкоду, як акт відновлення справедливості. У всіх культурах, особливо у всіх світових релігіях, стверджується, що людина може спробувати уникнути покарання, але не може уникнути розплати за власні дії, а якщо й спробує, то розплата її «наздожене», бо є вища за людську сила і вища за людську справедливість.

Проте, якщо у релігійному контексті об'єктивна провина конкретизована через поняття гріха (у східних філософсько-релігійних системах через поняття карми), то у соціальному та індивідуально-психологічному контекстах вона виявляється дуже розмитою та погано визначеною.

У соціальному контексті провина «розмивається» через поняття обов'язку та соціальної заданості, а у психологічному – через вмотивоване виправдання. Це призводить до того, що навіть найжахливіші вчинки можуть знаходити соціальне чи психологічне виправдання й не викликати почуття провини в індивіда. Більше того, за таких умов індивід може на інтелектуальному рівні визнавати власну провину, а на особистісному рівні – не приймати її, тобто не переживати як провину.

Але якщо індивід переживає свій вчинок як провину, то таке переживання передбачає:

- наявність почуття сорому як емоційного виявлення самозвинувачення: «Я вчинив погано»;
- готовність понести покарання: «Я заслуговую на кару»;
- наявність бажання відновити справедливість: «Я маю розплатитися за скоєне».



Таким чином, *першу форму провини* ми можемо визначити як *предметно-дієву*, яка полягає у скоєнні таких вчинків, що завдають шкоди предметним умовам існування інших людей чи самому їх існуванню<sup>9</sup>.

У зовнішньому, *поведінковому плані* провину можна представити у вигляді ланцюга: дія – зафіксована шкода – покарання – розплата.

При введенні дієвої провини у *соціальний контекст*, до поведінкової моделі ми маємо додати форми зовнішнього контролю й оцінки дії, які, власне, й визначають провину, а також ступінь, міру і форму покарання й розплати.

Соціальний контроль ґрунтується на певних нормах, у яких фіксується прийнятна для даного суспільства система міжсуб'єктних взаємодій. Співставлення поведінкового і соціального контекстів показує провину як систему соціального управління поведінкою індивіда (див. рис. 1).

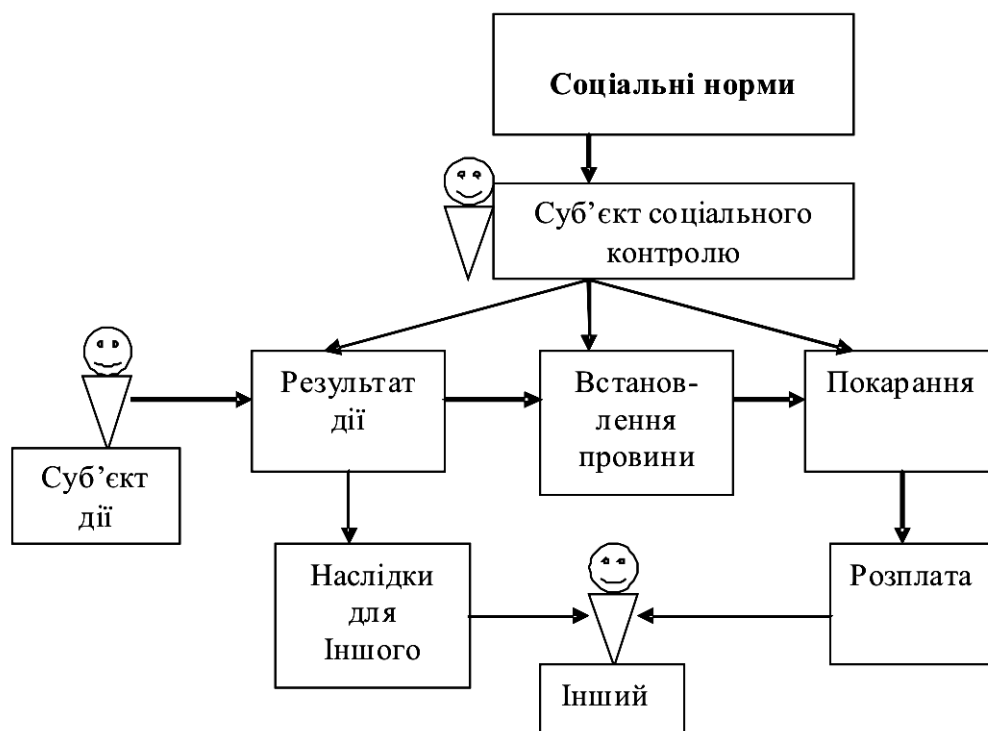


Рис. 1. Дієва провину у соціальному контексті

Для багатьох людей у буденній свідомості закарбовується тільки частина цього, доволі складного механізму, у вигляді прямої зв'язки: «дія – покарання». Принципово важливим є те, що зв'язок «дія – покарання» взагалі не передбачає виникнення почуття провини, а працює на виникненні почуття страху перед покаранням. Це почуття страху у соціальному контексті робить провину засобом регуляції поведінки, а в особистісному контексті – чинником невротизації.

У народній ментальності це відображається у масі висловлювань типу: «Ініціатива карається», «Моя хата з краю», «Головне у житті – не висовуватися» тощо. Це знайшло відображення і у значній частині психолого-педагогічних теорій провини як форми і засобу соціального виховання, де стверджується про необхідність неминучого покарання за будь-яку провину.

<sup>9</sup> У цьому випадку життя людини береться не у духовному, а у предметно-тілесному вимірі (прим. автора).

Суттєво інший погляд на проблему провини пропонує Е. Берн у своїй концепції розвитку особистості. Він вказує, що почуття провини складається у дитячому віці через особистісне співставлення ініціативності та слухняності. Слухняність відображає соціальну нормативність, а ініціативність – суб'єктну самостійність особистості. Ініціативність також може призводити до провини, але ця провина – не порушення соціальної нормативності, а провина недостатнього інтелектуального забезпечення діяльності через відсутність усвідомленого прогнозу у системі «намір – результат – наслідки». Іншими словами, **провина виникає як почуття провини, що стає психологічним сигналом і ознакою недосконалості самої особистості.**

У психологічному плані ланцюжок провини набуває наступного вигляду: «намір – усвідомлення шкоди – вмотивоване виправдання – прийняття провини – готовність до покарання – бажання виправити ситуацію».

В особистісному плані найбільш складним постає перехід від наявності вмотивованого виправдання, здійсненого до прийняття провини. На емоційному рівні прийняття провини відображається у почутті провини. Цей перехід не може здійснитися автоматично, а потребує рефлексивного переосмислення власної дії, зміни центрації від егоцентричного «Я хотів» до людино-центричного «Він отримав». Така зміна фіксує факт прийняття особистістю відповідальності не тільки за власні вчинки, але й за їх наслідки для інших людей. Психологічним підґрунтям прийняття відповідальності постає інтелектуальна ідея справедливості, яка виступає внутрішнім мотиватором бажання виправити ситуацію, формою завершення факту провини (див. рис. 2).

Дана схема наочно показує, що, на відміну від соціальної провини, особистісне почуття провини у поєднанні з ідеєю справедливості постає внутрішнім, психологічним механізмом розвитку особистості. Цей розвиток пов'язаний зі спе-

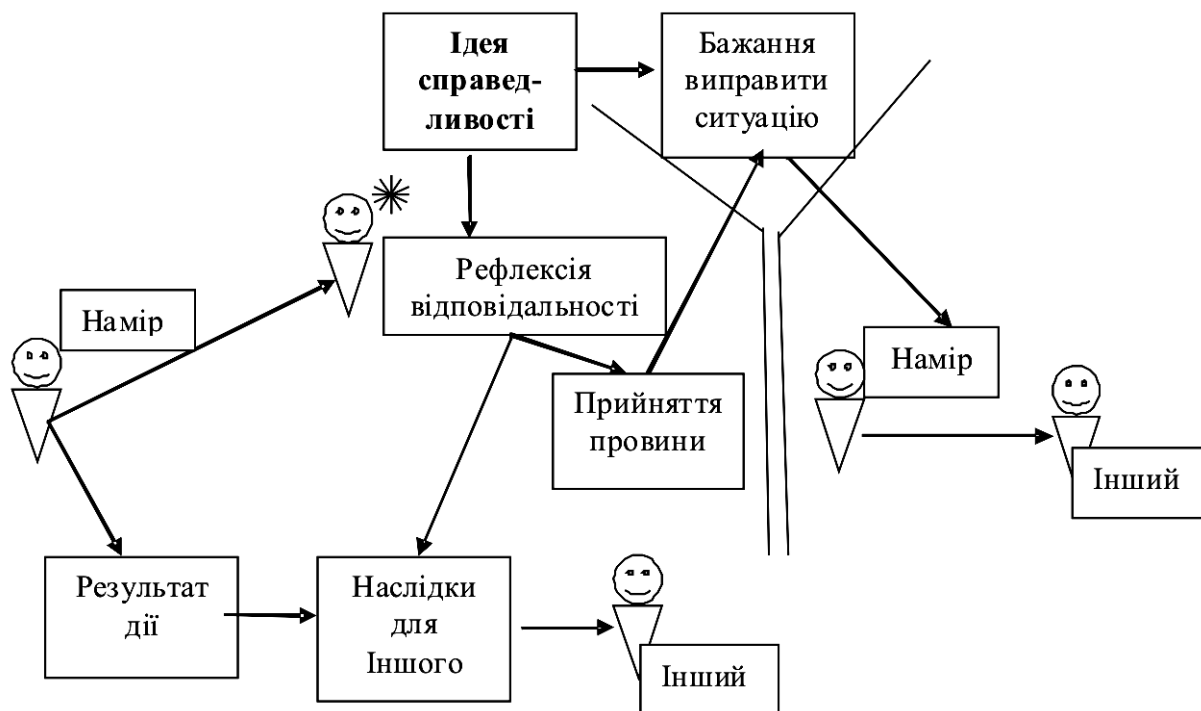


Рис. 2. Психологічна структура провини в особистісному вимірі



цифічним «зсувом» намірів, тобто цільових конструктів, з бажання отримання предметних результатів «для себе» на бажання покращення ситуації «для Іншого». Можна припустити, що визначений механізм є одним із провідних у процесах до-рослішання особистості та становлення етичної свідомості у цілому.

Якщо певним чином спростити наведені моделі провини, то можна побачити їх зв'язність і функціональну цілісність. Поведінкова і психологічна складові провини утворюють єдине ціле тільки за умови наявності в індивіда розвинутої ідеї справедливості. Саме *ідея справедливості робить для індивіда прийнятним соціальне покарання та дієвим бажання виправлення* (див. рис. 3).

Подана модель показує, що динаміка розгортання почуття провини може відбуватися у двох варіантах: або за логікою соціальної нормативності «провина – покарання», або за логікою особистісного зростання «провина – усвідомлення

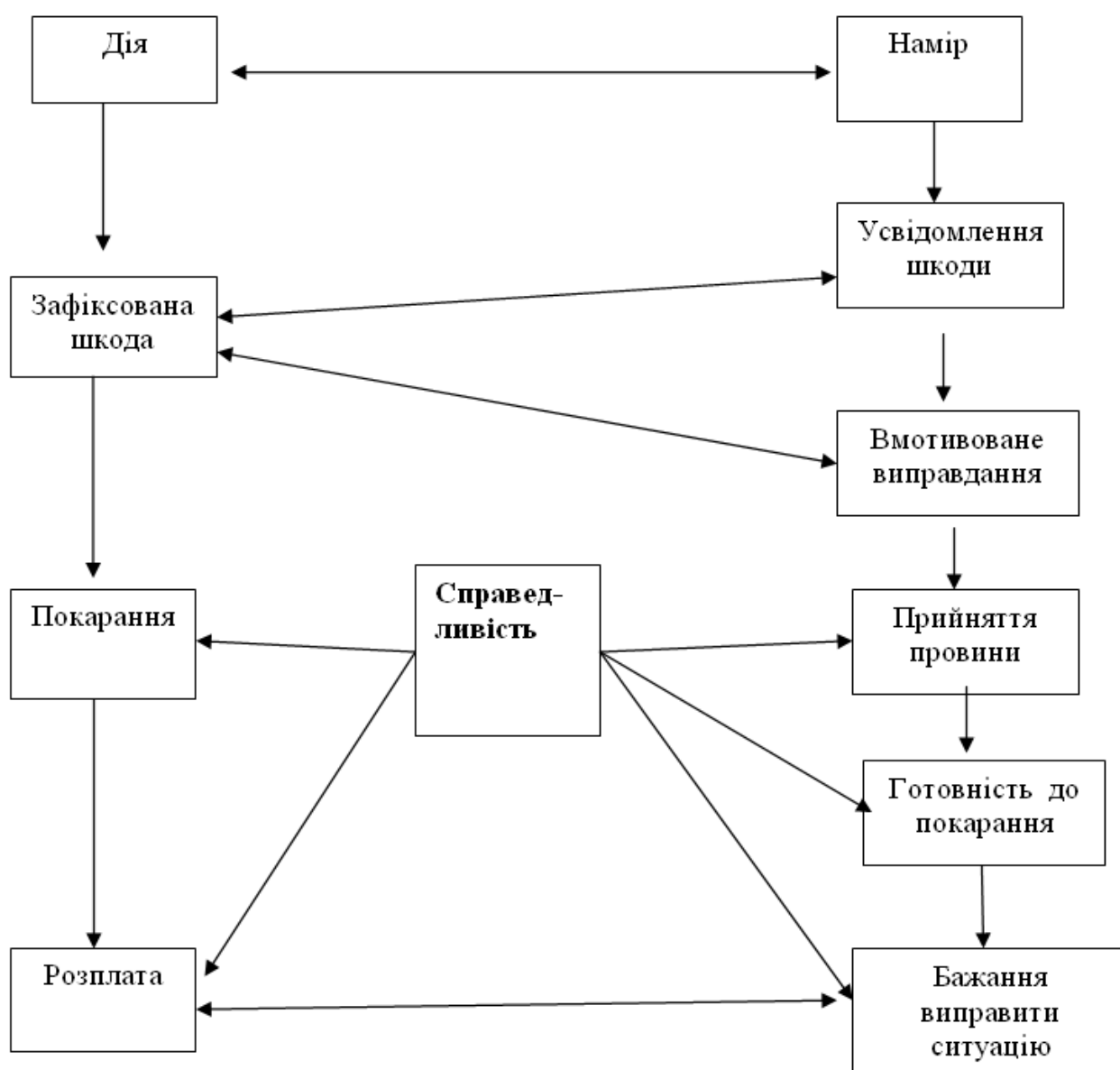


Рис. 3. Структурна модель дієвої провини

відповідальності – виправлення ситуації». Розгортання почуття провини у кожного конкретного індивіда залежить від того, яка з цих моделей була засвоєна ще у дитинстві як належне. Проте це не означає, що розгортання провини є запрограмованим на усе життя, що особистість не в змозі змінити модель власних переживань. Зміна моделі може відбуватися за рахунок інтелектуальних зусиль самого індивіда, як акт переосмислення власних особистісних засад життєдіяльності, але частіше таке переосмислення потребує певної зовнішньої фасілітації, зовнішнього поштовху і допомоги у вирішенні цієї задачі.

У психологічній практиці допомоги бійцям АТО та демобілізованим з'явилася ще одна проблема, з якою раніше не стикалися вітчизняні фахівці. Вона пов'язана з феноменом важкого переживання особистістю почуття провини за смерть бойових товаришів і побратимів. І хоча реальної провини може взагалі не бути, але самозвинувачення все одно відбувається і може набувати такої сили і гостроти, що ставить особу на межу самогубства. У нас немає якоїсь більш-менш достовірної статистики, яка б показала ступінь розповсюдженості даного феномену, і відсутні розгорнуті наукові дослідження, які дали б підґрунтя для його розуміння – є тільки розповіді. З одного боку, це розповіді самих бійців про свої переживання, а з іншого – психологів, яким доводиться з цим працювати.

**Феномен самозвинувачення у військових було описано американськими психологами у структурі так званого «в'єтнамського синдрому», а потім він був зафіксований в учасників майже усіх збройних конфліктів та воєн. Проте це не означає, що він виникає у кожного солдата, який зазнав втрат бойових товаришів, а означає тільки можливість його виникнення.**

Тут я мушу зробити ще одну рефлексивно-особистісну вставку. Справа у тому, що я особисто належу до так званої «останньої хвили» повоєнних дітей, тобто мої власні батьки й діди, а також батьки майже усіх моїх однокласників і друзів пройшли через Другу світову війну. Ветерани війни були нашим нормальним дорослим оточенням, у якому ми росли і формувалися як особистості. Зрозуміло, що серед ветеранів були зовсім різні люди – не тільки за своїми характерологічними чи особистими рисами, а й за соціальними ознаками – хтось зробив кар'єру, хтось став фахівцем у тій чи іншій справі, а хтось – жебраком чи спився, чи потрапив у кримінальні структури.

Проте є два моменти, які були і залишилися на усе моє життя «знаковими». По-перше, значна кількість ветеранів у моєму оточенні була інвалідами у медичному сенсі. Але важкі поранення чи ампутовані кінцівки не зробили їх інвалідами у соціальному і психологічному планах – вони були абсолютно «нормальними» і повноцінними людьми<sup>10</sup>. По-друге, вони ніколи всерйоз не розповідали про війну і навіть на наші дитячі приставучі запитання «відбувалися» жартами чи якимось байками.

Спочатку (і доволі довго) я думав, що вони нас оберігають від жахів війни. Потім, вже у підлітково-юнацькому віці, я перечитав мабуть усю повоєнну літературну класику (і світову – від Е.-М. Ремарка до К. Воннегута, і вітчизняну – від І. Стаднюка і В. Бикова до В. Богомоллова і В. Аксьонова) і з величезним подивом

<sup>10</sup> Мабуть саме це визначило на все життя моє ставлення до проблеми інвалідності взагалі та особисте включення у вирішення психологічних проблем соціальної роботи протягом останніх 30 років: спочатку при роботі з потерпілими від Чорнобильської катастрофи, а потім – на кафедрі соціальної роботи (прим. автора).

для себе виявив одну «таємну» річ. Війна, з її жахіттями, присутня у цих сповідах тільки як привід для утвердження людської гідності, дружби, вірності й таке інше, всього того, що трохи патетично, але дуже влучно, називається «величчю людського духу». І тільки тоді я зрозумів, що фронтовики з мого дитячого сімейного оточення розповідали про те ж саме, хоча й на своєму рівні – про жарти перед боєм, які вгамовують страхи і роблять смерть трішки кумедною, про взаємну підтримку і товариську вірність, про маленькі радощі, які тоді сприймалися ними як велика вдача або навіть щастя. І ніколи в їх розповідях не було того, що зараз прийнято описувати як післятравматичний стресовий розлад.

При підготовці цього тексту, щоб хоча б якимось перевірив себе, я почав розмовляти про це зі своїми знайомими і колегами, мого віку та старше, у кого була аналогічна ситуація у дитинстві. Особливу вдячність хочу тут висловити моїм друзям, чудовим психологам С.М. Хоружему та С.І. Яковенку, які згодились пройти разом зі мною весь цей – дуже нелегкий і сумний шлях спогадів. Більше того, я підняв роботи видатних вітчизняних психологів, які пройшли шлях фронтовика<sup>11</sup>, і нічого, хоча про бойовий стрес написано дуже багато. Тоді я вирішив подивитися на проблему ПТСР і «в'єтнамського синдрому» з іншого боку і поставив запитання так: «А чи був «в'єтнамський синдром» у в'єтнамців, «афганський» – у афганців, «чеченський» – у чеченців і так далі?», – у психологічній літературі я таких даних не знайшов.

Так у чому ж справа? Загальну відповідь я знайшов у книжці О. Ткаченка «Психолог на війні та після... (наративні матеріали)», де він описує свій досвід роботи психолога у зоні АТО на Донбасі. В ній, словами комбата, висловлено дуже просту думку: «Це зовсім інша війна».

Тепер я можу чітко сформулювати власне розуміння проблеми ПТСР і почуття провини у солдата: **«Якщо у солдата є почуття справедливості тієї війни, яку він особисто веде, то це блокує механізми виникнення ПТСР і переживання почуття провини!»**

Ще раз хочу підкреслити: йдеться не про абстрактну війну, не про війну як загальне соціальне явище, а про конкретну війну, в якій бере участь конкретна людина і, у цьому сенсі, «веде війну». У кожній конкретній особі, яка бере участь у війні, є свої відповіді на смислотвірні питання: «за що я воюю?, проти кого я воюю?, чого я хочу після війни?». І якщо у відповідях на ці питання особистість знаходить вираження ідеї справедливості, то почуття провини не виникає.

Тепер ми можемо поставити питання: «Чи є у солдата на війні та після неї провини?», – розуміючи провини не в загальному сенсі, а конкретно як дієву провини.

І ми маємо дві відповіді на це запитання.

**Перша відповідь.** У солдата на війні, якщо він чесно виконував свій обов'язок, провини немає, а є мужність і людська гідність пройти жахіття війни і повернутися чесною людиною.

**Друга відповідь.** У солдата може виникати психологічне переживання власної провини. Це переживання може виникати внаслідок постійного згадування жахливих картин війни, з її руйнуванням життя і смертями людей. Усвідомлення власної безпосередньої причетності до цих руйнувань, як правило, компенсується вмотивованим виправданням воєнних подій жорстокістю самої війни

---

<sup>11</sup> Б.М. Теплов, Д.Б. Ельконін та ін. (прим. автора).

та необхідністю виконання наказів. У більшості випадків гострота цих спогадів з часом згасає, виправдання сприймаються як належне і, врешті решт, людина включається у мирне життя.

Але в деяких випадках, коли страхітливі картини війни поєднуються із думкою про власну причетність до них, а виправдання перестають діяти, з'являється внутрішня впевненість в особистій винності у тому, що відбувалося.

Почуття провини, як ми вже вказували, потребує дієвого завершення і може здійснюватися у двох формах:

1. *Невротичний потяг до самопокарання.* Індивід розуміє, більше того, настійливо стверджує, що він виконував свій обов'язок і ніхто не має права його осуджувати і карати, але почуття провини потребує покарання і він знаходить рішення у самопокаранні як способі розплати. У крайніх випадках таке самопокарання може ставати причиною суїциду. У площині психологічної допомоги дуже важливим є те, що таке почуття провини не має нічого спільного ні з післятравматичним стресовим розладом (ПТСР), ні з переживанням горя втрати, про яке ми писали на початку розділу.
2. *Знаходження способу зробити свій внесок у виправлення наслідків війни.* Внутрішня потреба виправити ситуацію і хоча б якимось чином компенсувати нанесену шкоду натикається на розуміння того, що це, як правило, неможливо зробити напряму, безпосередньо. Таке протиріччя викликає почуття власної безпорадності й докори сумління, які й підштовхують особистість до пошуку нових шляхів життєдіяльності. Фактично тут йдеться про особливий вид життєвої кризи особистості, пов'язаний з протиріччям особистісного «хочу» і «можу». У нормі така життєва криза вирішується за рахунок знаходження нових цілей і смислів життєдіяльності та виявляється у зміні сфер практичної діяльності. Часто люди, які пережили кризу воєнного почуття провини, знаходять сферу самореалізації у мистецтві – вони стають письменниками чи поетами, художниками чи дизайнерами, справедливо вважаючи, що сила слова є більшою за фізичну силу і вона здатна перетворити світ на краще, що тільки «краса врятує світ» і т. ін. Інші знаходять себе і нову самореалізацію у громадській чи політичній діяльності, вбачаючи тільки там можливість реальної зміни суспільного життя.

Але такий пошук нової сфери самореалізації може затягнутися на тривалий час і ставати самостійною причиною виникнення негативних психологічних станів особистості, які за своїм походженням є вторинними відносно почуття провини. У цей період життя особа, як правило, не може знайти собі роботу, перебуває у депресивному стані, відчужується від інших через їх нерозуміння страждань, може почати зловживати алкоголем чи наркотиками тощо. При роботі з цими проблемами психологи і психотерапевти, знов-таки, намагаються усе звести до ПТСР, не «докопуючись» до дійсних причин виникнення цих депресивних розладів особистості. Почуття провини та проблема пошуку нового смислу життя нібито «ховаються» за зовнішніми депресивними станами, а тому реальна психологічна допомога має спрямовуватися не на подолання вторинних розладів, а на підтримку у проживанні життєвої кризи.

Дієва провина, як ми вже вказували, є провідною, але не єдиною формою провини. Похідними від неї є, принаймні, ще дві форми провини, на яких теж треба зупинитися у даному контексті.

Друга форма провини, у певному сенсі, є протилежністю дієвої провини, яку ми аналізували. Це «не-дієва» провина, яка полягає у тому, що ми не здійснили якогось вчинку, який могли би здійснити, що не призвело би до негативних наслід-



ків для Іншого<sup>12</sup>. Така провина виникає тільки в умовному просторі наших уявлень та фіксує наше ставлення до минулого і майбутнього як потенційно змінюваних реальностей.

А. Бек слушно вказує, що така провина виникає виключно як спосіб інтерпретації подій, як результат приписування собі причин тих подій, що вже відбулися, і відповідальності за них. *Провідною умовою переживання почуття провини у таких уявних ситуаціях є інтернальний локус контролю.* У нормі інтернальність вважається позитивним особистісним утворенням, бо така атрибуція відповідальності призводить до внутрішньої мобілізації та спрямованості на встановлення контролю за ситуацією. Проте, якщо самозвинувачення стають глобальними і стійкими, а індивід втрачає змогу управління ними, то це призводить до виникнення важких і хворобливих переживань.

Стійка схильність до самозвинувачень у будь-яких ситуаціях, як правило, є проявом порушень у самооцінній сфері та невротичного перфекціонізму особистості. Така схильність набуває характерологічних ознак і потребує психологічної допомоги через корекцію «Я-образу» особистості.

У психологічних практиках часто зустрічаються випадки виникнення стійкого самозвинувачення у ситуаціях втрати близьких людей, коли ця втрата стає незворотною, а індивід починає шукати причини цієї втрати у своїх можливих, але не скоєних вчинках. У практичній роботі психологи, як правило, спираються на п'ятиступеневу модель проживання горя втрати близьких людей, яка була запропонована у 1969 році психіатром Елізабет Кюблер-Росс у монографії «Про смерть та вмирання». З деякими варіаціями ця модель відтворюється у публікаціях майже всіх психотерапевтів та психіатрів.

1. *Шок і заперечення.* Перша стадія проживання втрати настає відразу після того, як людина дізналася про горе. Перша реакція на звістку може бути найрізноманітнішою: лемент, рухове порушення або, навпаки, заціпеніння.

Потім настає стан психологічного шоку, для якого характерна відсутність повноцінного контакту з навколишнім світом і з самим собою. Людина усе робить машинально, як автомат. Часом їй здається, що все, що відбувається зараз із нею, вона бачить у страшному сні. При цьому всі почуття якимось чином зникають, у людини може з'явитися застиглий вираз обличчя, невиразна й набагато запізнiла мова. Така «застиглість» є чисто зовнішньою, яка приховує глибоку приголомшеність втратою й захищає людину від нестерпного щиросердечного болю. Заперечення може виразитися й у простому перепитуванні – людина може знову й знову уточнювати слова і формулювання, у яких вона одержала гірку звістку. В цей момент людина не хоче вірити, що щось уже сталося. Людина розуміє, що вона зазнала втрати, але відмовляється приймати цей факт.

2. Другий етап проживання горя – це *гнів і образа* (деякі автори називають її агресією). Після того, як факт втрати усвідомлюється, усе гостріше відчувається відсутність померлого. Людина, що горює, знову й знову прокручує у пам'яті події, що передували розставанню або смерті близького. Вона силкується досягнути те, що сталося, і відшукати причини даної події. Одночасно з появою таких питань виникають образа й гнів на адресу тих, хто прямо або побічно сприяв смерті близь-

---

<sup>12</sup> Таку «не-дію» не можна плутати з філософсько-етичною категорією «недіяння» як форми усвідомленої відмови від активності, якщо особистості заздалегідь відомо, що будь-яка дія призведе до негативних наслідків (прим. автора).

кого або не запобіг їй. Пошук винуватих може бути спрямований назовні – Бога, долю, соціальну систему, інших людей тощо, а може спрямовуватися на себе у формі самозвинувачень.

3. Третій етап – це *стадія провини*. Це пошук варіантів, як усе могло бути по-іншому, якби... У голові прокручується безліч варіантів: «Як могло б усе статися інакше, якби ...». Пошук власної провини в тім, що сталося, часто не відповідає дійсності й може носити неадекватний за силою ситуації характер. Часто люди звинувачують себе в тому, що були недостатньо уважними до людини за життя, не праві, не говорили про свою любов до неї, не попросили за щось вибачення. Інші вважають, що краще було б вмерти їм. Треті відчують провину, через почуття полегшення у зв'язку зі смертю людини. У випадку розставання з партнером людина може довго вишукувати в собі недоліки чи неправильну поведінку, які б пояснювали розставання й учинок партнера. Якщо провинна починає носити неадекватний за силою характер, охоплює людину, не дає їй продовжувати нормально жити, то скоріш за все йдеться про перейняте почуття. Насправді така провинна не має безпосереднього стосунку до події, що сталося

4. Четвертий етап – це *депресія*. Це період максимального щиросердечного болю, який може відчуватися навіть фізично. Це нормальний стан, як реакція на втрату. Однак якщо цей стан затягується на роки й не настає наступний етап, то тут потрібна допомога психотерапевта. Депресивний стан може супроводжуватися плачем, особливо при спогадах про померлого, про минуле спільне життя й обставини його смерті. А може переживатися глибоко усередині, коли людина живе ще спогадами, розуміючи, що колишнього не повернути. Здається, що життя втратило сенс, неможливо знайти нову мету життя. Після втрати людина може чіплятися за страждання як за можливість утримати зв'язок з померлим, довести свою любов до нього. У результаті людина продовжує страждати, щоб тим самим зберегти вірність померлому і внутрішній зв'язок із ним.

5. П'ятий етап – це *прийняття втрати*. Цей етап іде як завершення попередніх, характеризується емоційним прийняттям втрати. Скорбота відступає, людина повертається до звичайного життя, будуються плани, з'являються нові цілі й сенси. Характерна риса цього етапу: згадуючи про втрату, людина не втрачає сили й рівноваги, а навпаки, черпає з неї сили.

Як ми вже писали, більшість психологів та психотерапевтів у своїй практичній роботі орієнтуються на цю модель, але в останні роки вона все частіше піддається критиці. Так, наприклад, П. Зигмантович вказує на той факт, що ці фази не є обов'язковими, а їх прояви можуть виникати у різній послідовності. Проте для нас більш важливим є те, що почуття провини у цій концепції береться виключно як неадекватна реакція особистості на подію, що, на наш погляд, є неправильним.

*Тож за яких умов виникає феномен самозвинувачення у солдат?* Аналіз розповідей дозволяє припустити, що провідною умовою виникнення цього феномену є невдала військова операція, коли загибель бійців виявляється марною. У цьому випадку, як правило, обвинувачення набувають одночасно двох паралельних форм. З одного боку, звинувачуються командири і штаби, які погано спланували і не забезпечили успішності операції. І тут є пряма залежність – чим більше понесено безглузвих втрат, тим більш жорстким постає обвинувачення на адресу командування. З іншого боку, у свідомості бійця виникає настирливе запитання до самого себе: «Чи я все зробив, щоб не допустити загибелі товариша?». Картини невдалого бою та загибелі товариша постійно винурюють із пам'яті, і солдат, у власній уяві, по-



чинає знову і знову «прокручувати» різноманітні варіанти іншого перебігу подій. І якщо в цьому, уявному, просторі ми змальовуємо собі «картинку» зовсім іншого перебігу подій, коли солдат міг би вчинити якимось інакше і не втратити товариша, то в нього виникає почуття провини і самозвинувачення.

Із психологічної точки зору дуже важливим є те, що ці картини, у прямому сенсі, «винурюють» з пам'яті, тобто є некерованим згадуванням, а їх яскравість і чіткість можуть не згасати з часом, а навпаки – тільки збільшуватися. Ще раз підкреслимо, що саме по собі згадування *страхотливих картин війни є цілком закономірною післястресовою реакцією психіки, але тут йдеться про вибудовування в уявленні не реальної картини, а вигаданої – картини, де все відбувається не так, як це було, а як це могло би бути.* Таким чином, ці картини фактично тільки стимулюються реальними спогадами, хоча у дійсності вони є продуктом уяви. *Породжена уявою вторинна реальність може стати настільки сильною, що індивід починає сприймати її як первинну, дійсну реальність, і тоді самозвинувачення набувають нав'язливого, невротичного характеру, справитися з якими індивід самотійно вже не в змозі.*

**Протиріччя між реальною подією й уявною картиною благополучного результату не може бути вирішеним у дійсності. Тому психологічна допомога має будуватися як покрокова процедура.**

**Перший крок** має бути спрямований на специфічне «розклеювання» картин-спогадів і картин-уявлень. Індивід має усвідомити, що реальність, яка вже сталася, є незмінною і тепер треба відновити її у своїх споминах якомога точніше. Окремо треба опрацьовувати картини-уявлення і фіксувати їх саме як продукт уяви. Метафорично висловлюючись, у індивіда треба вибудувати дві окремі «дошки свідомості» так, щоб він зміг їх «бачити» одночасно; при цьому він сам має знаходитися у зовнішній, споглядально-рефлексивній позиції відносно обох «дошок» (див. рис. 4).

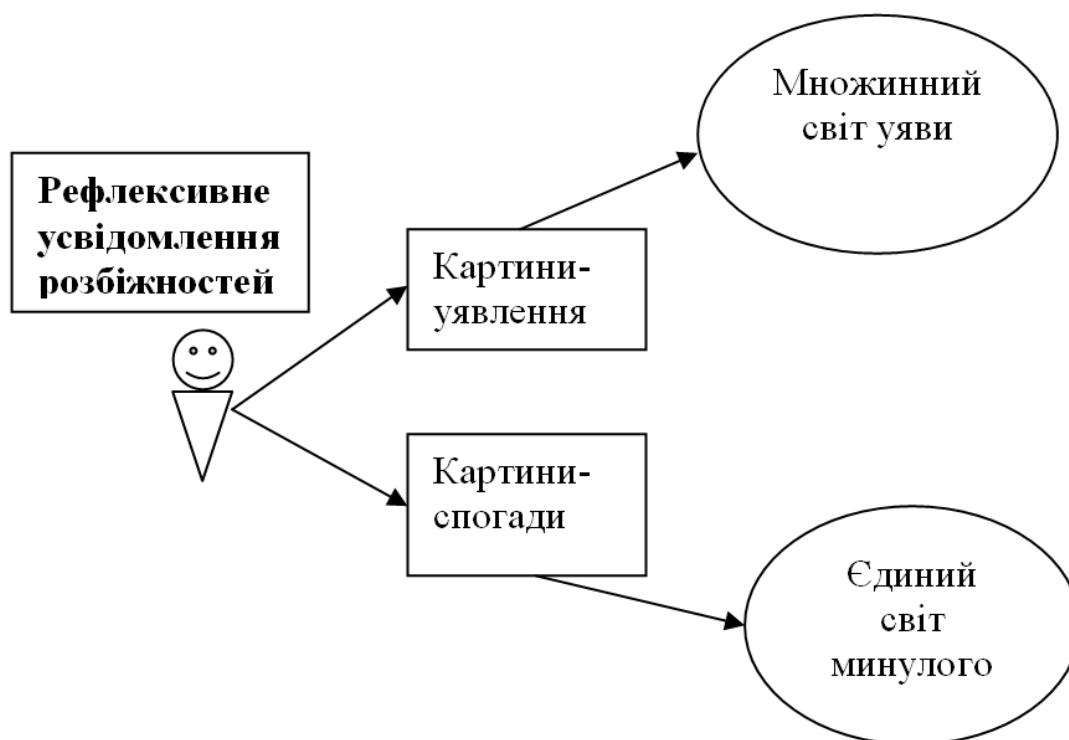


Рис. 4. Схема рефлексивної роботи на двох «дошках свідомості»

**Другий крок** має бути спрямований на аналіз минулої ситуації й затвердження відсутності реальної провини в ній. Проблема полягає в тому, що кожна значуща подія змінює нас, принаймні змушуючи задуматися про себе та власні дії, що й додає нам життєвого досвіду, а інколи – і розуму.

Самозвинувачення в уяві стирає межу і різницю між Я-минулим та Я-сьогоднішнім, і тому індивід завжди вперто стверджує, що він міг і мав діяти інакше.

Ефективність вказаного кроку залежить від розмежування цих двох станів особистості з утвердженням правильності дій з боку Я-минулого і спроможності діяти інакше у Я-сьогоднішнього (див. рис. 5).

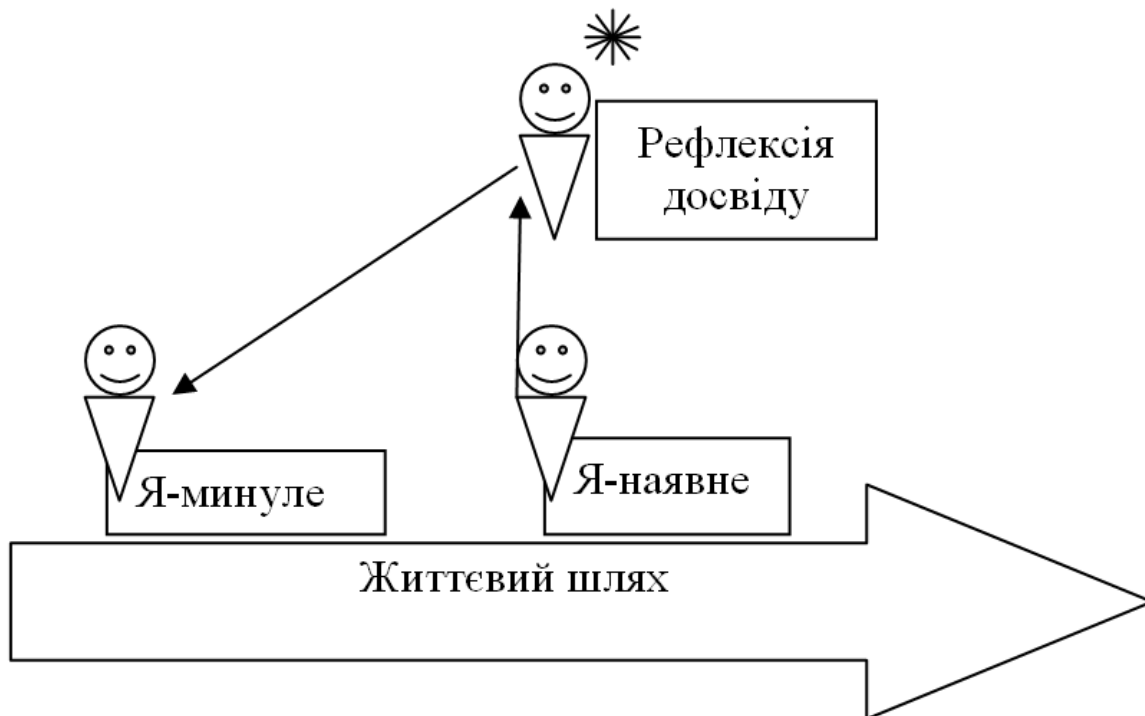


Рис. 5. Рефлексія минулого як досвіду

Таке розмежування фіксується як набутий досвід індивіда та зміщує проблему в іншу площину – площину незадоволеності собою минулим, що й визначає наступний крок роботи.

**Третій крок** має бути спрямований на проблематизацію наявного стану особистості. Незадоволення собою-минулим виражається у негативних самооцінних висловлюваннях типу: «Я тоді був ...», що потрібно перевести у проблематизацію наявного стану індивіда. Така проблематизація здійснюється за рахунок запитань типу: «А що сьогодні у тебе (чи – в тобі) змінилося на краще?».

Слід відзначити, що це дуже складна ситуація для індивіда, бо попереднє самозвинувачення робило сьогодні для індивіда нестерпно важким. Але знаходження будь-якого позитиву є вкрай необхідним, бо тільки через нього можна вийти на встановлення нового сенсу сьогодні.

Знаходження наявного позитиву «закриває» незадовільне минуле і відкриває наявне життя як «Я все ж таки можу ...» як власну спроможність жити (див. рис. 6).

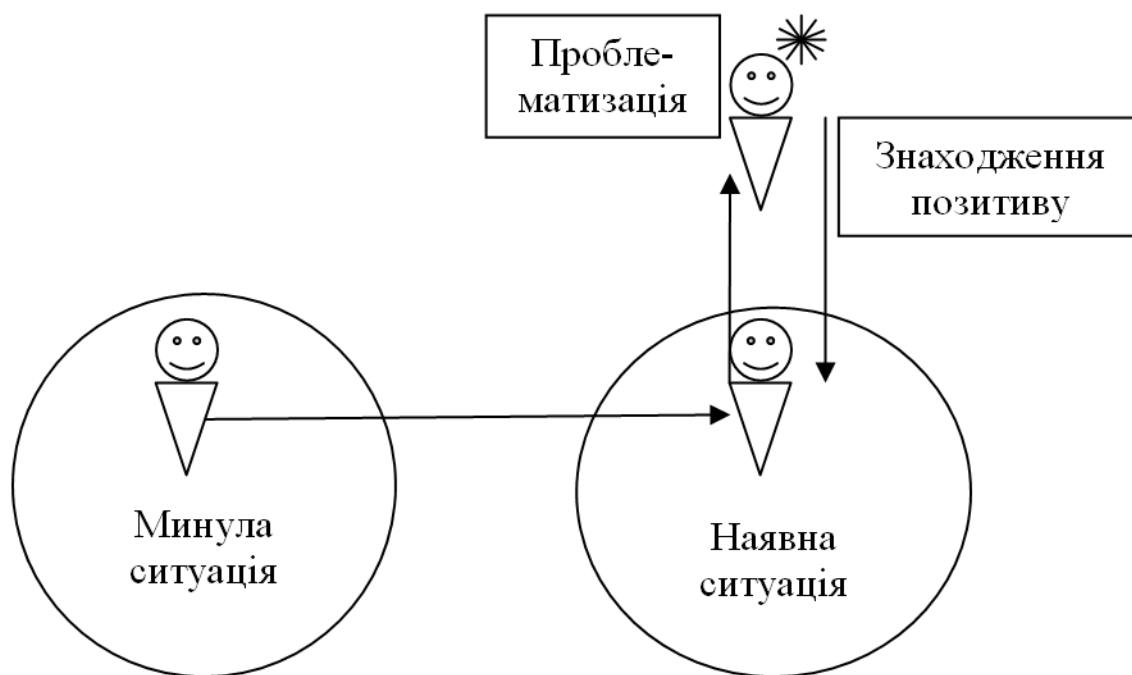


Рис. 6. Позитивно орієнтована проблематизація

**Четвертий крок** має бути спрямований на виведення особистості у проектну позицію стосовно власного майбутнього. Проектування нового особистого майбутнього, тобто самопроектування, пов'язане із прийняттям самого себе як спроможного змінюватися.

Стати суб'єктом власного життя означає відповідати базовій формулі змінювання: «Я хочу змінити своє життя, в мене вже сьогодні є такі можливості, я знаю, що буду робити завтра».

Основна проблема цього кроку полягає у тому, що індивід, як правило, впадає у дві крайності: він або взагалі не хоче нічого змінювати у своєму житті (звичайне гасло: «Зробіть так, щоб я зміг спати і дайте мені спокій»), або починає фантазувати про глобальні зміни (типу: «З понеділка я почну нове життя»).

Такий проект повинен бути максимально конкретним і відповідати критерію реалізованості.

На особистісному рівні реалізованість означає, що заплановану зміну можна почати здійснювати прямо тут, не відкладаючи на абстрактне «завтра».

Провідна зміна, яка має відбутися в індивіда, полягає в усвідомленні того, що «завтра» настає тільки зусиллями «сьогодні», а якщо цього не відбувається, то ми назавжди залишаємось у нашому «вчора», і тоді час тече повз нас, а життя стає тільки гірше (див. рис. 7).

На цьому, в принципі, можна було б завершити роботу із психологічної підтримки індивіда, який опинився у складному психологічному стані внаслідок важкого переживання почуття провини перед загиблими на війні товаришами. Але завжди виникає запитання: «А що робити з нескінченними нав'язливими картинками смерті, які приходять і вдень, і вночі, що робити з тим душевним білем, який вони викликають?».

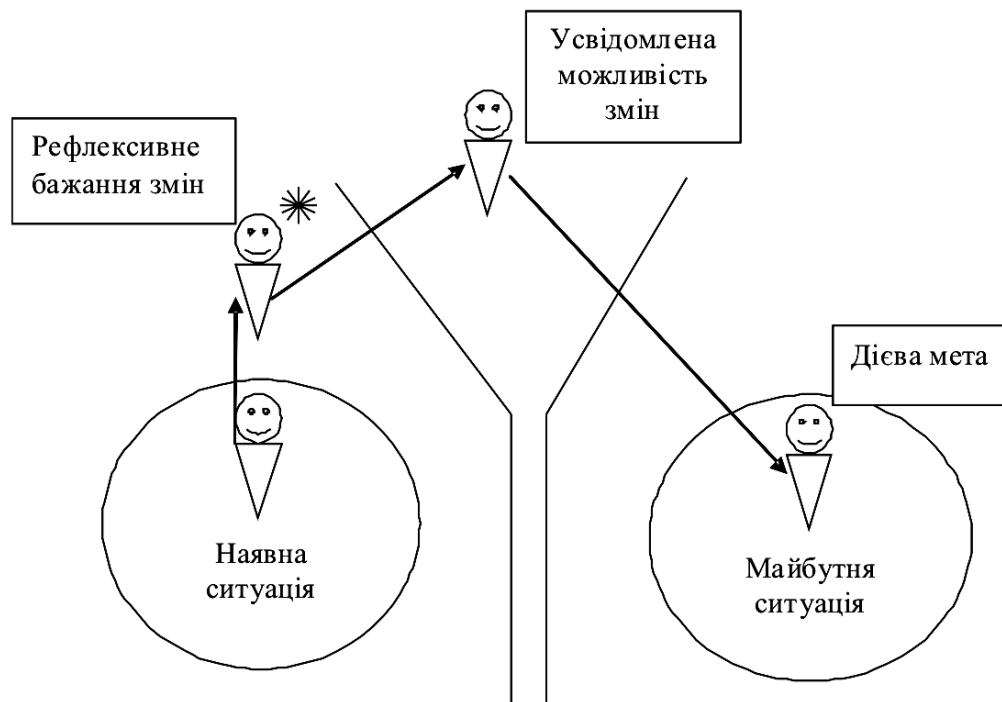


Рис. 7. Крок проектування самозмінювання

Психотерапевти і психологи, які наслідують модель Е. Кюблер-Росс, виходять із того положення, що прийняття смерті близької людини настає тоді, коли індивід набуває змоги згадувати і дивитися на це спокійно, без болю. Саме в цьому вони вбачають завдання розставання як внутрішньої роботи особистості. А якщо біль залишається, то це, з їх точки зору, є показником незавершеності розставання і причиною подальшого розгортання психотравми.

Я особисто принципово не згоден з цією тезою. Для мене, і як для психолога, і як для людини, є очевидним той простий факт, що коли я згадую своїх померлих без відчуття болю – то це однозначна ознака того, що щось дуже важливе вмерло у моїй душі, вмерла якась значуща частина моєї власної особистості. Питання не в тому, щоб не відчувати болю, а в тому, що ми робимо із власним болем. Біль спогадів не є кінцевою точкою наших переживань втрати – він може ставати особистісним сигналом нашої внутрішньої необхідності згадати наших померлих і вступити з ними у новий, нехай і уявний, діалог. Біль є сигналом того, що я сам ще живий і в моїй душі жива інша людина – жива в усій повноті моїх спогадів про неї.

Але щоб біль виконав цю продуктивну функцію і перестав вбивати нас самих, треба зробити дуже непросту річ – навчитися володіти власною пам'яттю.

**П'ятий крок** має бути спрямований на допомогу особистості в оволодінні власною пам'яттю. Справа у тому, що важкі і хворобливі почуття у нас виникають за умови мимовільного згадування ситуації смерті близької людини<sup>13</sup>. Саме некеріваність і ситуаційна випадковість (алогічність та стохастичність) цих згадувань робить їх у нашому сприйнятті нав'язливими і нестерпними. Проте їх можна використовувати як поштовх і привід для розгортання довільних спогадів про осо-

<sup>13</sup> Чи в безкінечному егоцентричному варіанті: «Як мені тепер без тебе жити» (прим. автора).

бистість померлого. Довільність і керованість таких спогадів дозволяє нам вибрати ті фрагменти минулого життя, де спілкування і взаємодія з померлим несли нам найбільшу радість і щастя. І якщо нам вдається зробити цей перехід від згадок про смерть до спогадів про життя, то ми можемо зробити і ще один крок – крок до встановлення очікуваних і бажаних зустрічей з особистістю померлого. Зустрічі

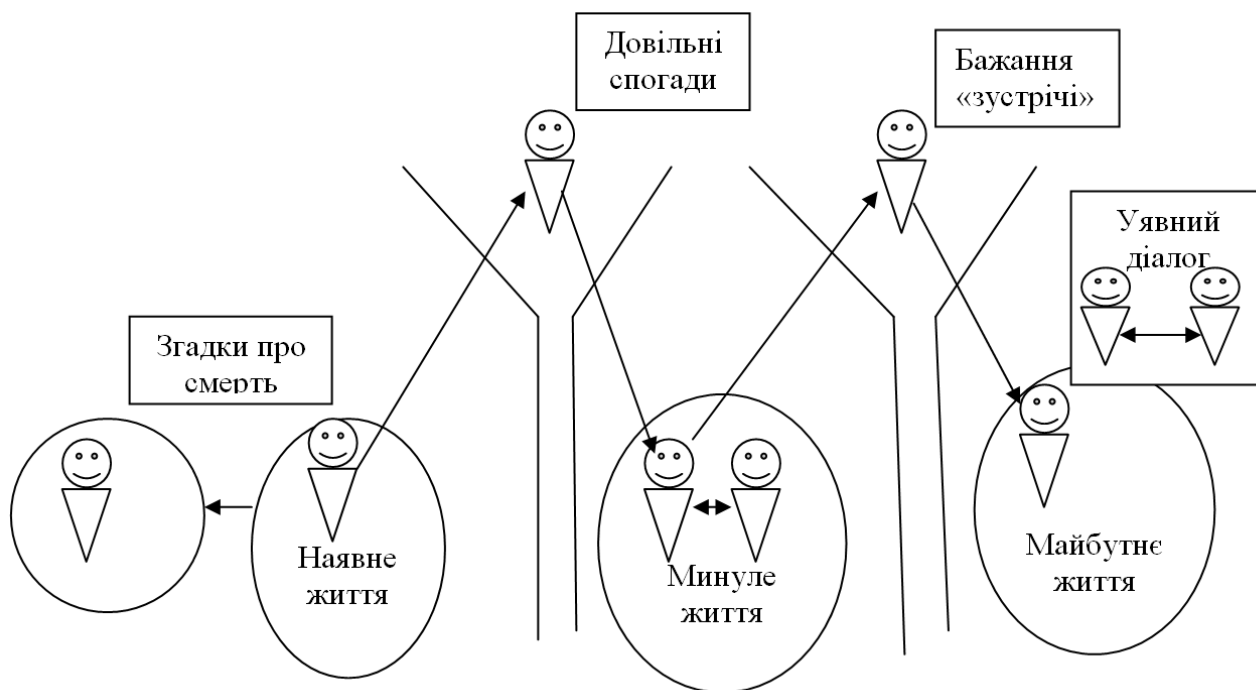


Рис. 8. Схема «проробки» спогадів

не у потойбічному світі, а у цьому світі, у світі власної уяви «як із живим». Тоді ми отримуємо змогу встановлення цілком реального, хоча й уявного, діалогу і спілкування з образом померлої людини (див. рис. 8).

До сказаного слід додати ще одну, на наш погляд, дуже важливу тезу. П.В. Лушин цілком слушно стверджує, що можливість особистісного змінювання тісно пов'язана зі зміною базової, «кореневої» метафори, яка робить для індивіда зрозумілим світ і його часткові прояви.

Метафора, у максимально стислій і, що головне, відкритій для самого індивіда формі, задає суб'єктивні смисли буття і нашої буденної життєдіяльності. Тому хоча ми й описували кроки допомоги у суто раціональних і діяльнісних поняттях, треба розуміти, що кожного разу треба звертатися не тільки до інтелекту індивіда, а й до його метафоричного засобу розуміння світу. Тим більше, що почуття провини «живе» у нашій свідомості у тому ж самому просторі, що й метафора, – у просторі нашої уяви і рефлексивної здатності ставитися до себе як до особистості.

**Висновки і перспективи подальшого дослідження.** Тепер ми можемо підвести короткі підсумки.

По-перше, не викликає сумніву, що почуття провини є культурно обумовленим феноменом, який має різні форми прояву.

По-друге, провинна виникає у системі соціальних взаємодій як складний при-



чинно-наслідковий ланцюг: індивідуальна дія – збиток для інших – обвинувачення у нанесенні збитку – покарання.

По-третє, у психологічному плані цей ланцюг подовжується та передбачає: особисте прийняття обвинувачення чи покарання як справедливого – почуття провини – виправлення наслідків первинної дії чи усвідомлене уникнення у подальшому таких дій.

По-четверте, в особистісному плані почуття провини постає внутрішнім механізмом і опосередковуючою ланкою у процесах формування здатності до почуття сорому і прийняття ідеї справедливості.

По-п'яте, безумовно, почуття провини є негативним станом, але воно виконує дуже важливу і позитивну функцію у процесах становлення й життєдіяльності особистості.

По-шосте, почуття провини стає етичним засобом саморегуляції поведінки тільки у тому випадку, коли почуття сорому й ідея справедливості поєднуються в єдиний психологічний конструкт особистісного сумління.

По-сьоме, почуття провини набуває невротичного характеру, коли воно перетворюється на самозвинувачення і самопокарання без виходу на щаблі самостійної дії з виправлення завданої шкоди та відновлення справедливості.

По-восьме, солдат, який чесно виконував свій обов'язок, не має реальної провини ні перед людьми, ні перед собою, але може переживати важке почуття провини як за наслідки самої війни, так і за смерть своїх бойових товаришів.

По-дев'яте, солдатам, які переживають важкі часи самозвинувачення і самопокарання, необхідно і можна надавати психологічну допомогу у формі підтримки та фасилітації особистісного розвитку і зростання.

\*\*\*\*\*

**Shvalb Y.M.**

### **Guilt and guilt feelings in the life relationships structure of a person.**

The article defines the feeling of guilt as a culturally conditioned phenomenon, which has various forms of manifestation. Guilt arises in the system of social interaction as a complex cause-and-effect relationship: individual action – damage for others – accusation of causing damage – punishment. The feeling of guilt in psychological and personal terms is considered. The functions of guilt feelings in the processes of formation and life activity of an individual are analyzed.

The creation of a psychological construct of personal conscience is defined. The process of neurotization guilt feelings and a transition to self-incrimination and self-punishment are described.

Specific features of guilt feelings among soldiers, like consequences of war and a death of their comrades-in-arms are determined. The possibilities of rendering psychological assistance in the form of support and facilitation for personal development and growth are considered.

Keywords: guilt feelings, personality, self-incrimination, self-punishment, psychological help, facilitation.