

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра психології та психотерапії

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**Провина вцілілого в контексті проактивної громадської позиції під час війни в
Україні: роль психологічної гнучкості**

**Виконала: студентка 4 курсу,
групи ЗПС – 19/Б, спеціальності 053
Психологія**

Лака Х. В.

**Науковий керівник:
Доцентка кафедри психології та психотерапії,
Кандидат психологічних наук**

Широка А. О.

Львів – 2023

РЕФЕРАТ

Провина вцілілого в контексті проактивної громадської позиції під час війни в Україні: роль психологічної гнучкості: 36 ст., 3 ч., 3 табл., 3 рис., 8 дод., 30 джерел.

ПРОВИНА ВЦІЛІЛОГО, ДИСТРЕС, ЕМОЦІЙНА ГНУЧКІСТЬ, ПРОАКТИВНА ПОЗИЦІЯ, ВОЛОНТЕРСТВО, ДОНАТОРСТВО

Провина вцілілого – це феномен який яскраво переживають українці у зв'язку із повномасштабним вторгненням, проте його дослідження не достатні. Метою цієї роботи стало визначення того, чи може проактивна діяльність бути стратегією зменшення провини вцілілого, і яку роль при цьому буде відігравати психологічна гнучкість особи. Було проведено кореляційне дослідження, у якому взяли участь 102 особи віком 13-51 років, які заповнили опитувальники «Провина вцілілого», «Психологічна гнучкість» (AAQ-2) та «Рівень дистресу» (К6). У роботі було створено опитувальник провини вцілілого в умовах війни, який продемонстрував значущі показники надійності та валідності. Знайдено зв'язок між провинною вцілілого та дистресом, емоційною гнучкістю, статтю, місцем проживання досліджуваних. Втім між провинною вцілілого та проактивною громадською позицією зв'язку не було виявлено. За результатами поточного дослідження можна стверджувати, що феномен провини вцілілого у цілому має більший зв'язок з негативною емоційністю, більше притаманний жінкам та особам, що виїхали закордон. Саме психологічна негнучкість виступає значущим предиктором провини вцілілого. Зважаючи на результати, можна стверджувати, що не активна громадська позиція, а радше навички емоційної регуляції відіграють роль у переживанні провини вцілілого.

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ	2
ЗМІСТ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ	6
1.1 Поняття провини вцілілого та його теоретичне пояснення.....	6
1.2 Провина вцілілого в контексті емоційного благополуччя особи.....	8
1.3 Проактивні стратегії полегшення провини вцілілого	9
1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження.....	11
РОЗДІЛ II МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ	13
2.1 Етапи дослідження	13
2.2 Методи дослідження.....	14
2.3 Група досліджуваних	16
2.4 Аналіз даних	17
РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ	19
3.1 в'язок між провинною вцілілого та дистресом і психологічною негнучкістю	19
3.2 Відмінність у переживанні провини вцілілого у жінок та чоловіків; осіб, що проживають в Україні та закордоном; людей, що волонтерять та не волонтерять; між людьми, які донатять та не донатять	20
3.3 Дистрес та психологічна негнучкість як предиктори провини вцілілого	20
3.4 Зв'язок між суб'єктивним відчуттям внеску у перемогу та проактивною громадською позицією	21
3.5 Дискусія.....	21
3.6 Обмеження та перспективи дослідження.....	22
ВИСНОВКИ	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	26
ДОДАТКИ	28

ВСТУП

Російсько-українська війна, що триває з 2014 року, стала однією з найскладніших гуманітарних та соціальних криз у сучасній історії. Ця війна призвела до тисяч жертв, мільйонів переселенців та значних матеріальних збитків. Поняття провини вцілілого та проактивної діяльності, зокрема волонтерства та донаторства, стають особливо важливими в контексті цієї війни. Українське суспільство, що зазнало тяжких випробувань внаслідок цієї війни, зіткнулося з непередбачуваними труднощами та болем. Багато людей, які переживають війну, почувають провину за власну цілість та долю, спостерігаючи страждання інших. Провина вцілілого, може викликати глибокі емоційні реакції та моральні дилеми. Однак, українська війна також виявила об'єднуючий потяг у суспільстві. Відчуття провини може послужити мотивацією для проактивної діяльності, такої як волонтерство та донаторство. Багато людей почали активно допомагати тим, хто найбільше постраждав від війни, надавати матеріальну та моральну підтримку, вступати до волонтерських організацій та створювати благодійні ініціативи.

Опираючись на попередні дослідження можна стверджувати, що провина вцілілого має деструктивний вплив на особистість людини (Vorba, 2017, Hutson, 2015, Hundt, 2012). Водночас, саме проактивні стратегії допомагають у зменшенні відчуття вини у постраждалих (Journal of Affective Disorders, 2014, Journal of Traumatic Stress, 2005). Метою дослідження є аналіз різних аспектів цих понять, зокрема їх психологічних та соціальних вимірів, а також виявлення їх взаємозв'язку у контексті війни. Об'єктом дослідження є провина вцілілого. Предмет дослідження – провина вцілілого у контексті проактивної громадянської позиції та психологічної гнучкості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати феномен провини вцілілого у контексті війни.
2. Визначити роль проактивних стратегій, як спосіб зменшення провини вцілілого.
3. Створити психодіагностичний інструментарій для вивчення провини вцілілого.
4. Визначити зв'язок провини вцілілого та дистресу і емоційної гнучкості.

Гіпотези дослідження:

- Існує прямий зв'язок між провиною вцілілого та дистресом і психологічною негнучкістю;
- Існує статистично значуща відмінність у переживанні провини вцілілого у жінок та чоловіків; осіб, що проживають в Україні та закордоном; людей, що волонтерять та не волонтерять; між людьми, які донатять та не донатять
- Дистрес та психологічна негнучкість можуть виступати предиктором провини

вцілілого;

- Існує між суб'єктивним відчуттям внеску у перемогу та проактивною громадською позицією.

Дослідження проводиться з метою розуміння ролі провини вцілілого та проактивної діяльності в контексті війни та їх впливу на розвиток волонтерства та донаторства в Україні. Аналіз результатів дослідження може допомогти краще зрозуміти, як провина вцілілого впливає на психологічний стан людей та як це може послужити мотивацією для проактивної діяльності. Дослідження може також допомогти підвищити ефективність волонтерських та благодійних ініціатив у контексті російсько-української війни та забезпечити більшу допомогу тим, хто постраждав від цього конфлікту.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ

1.1 Поняття провини вцілілого та його теоретичне пояснення

Провина вцілілого – це почуття провини або сорому, яке може виникнути в осіб, які пережили травматичну подію чи катастрофу, яку іншим людям не вдалося пережити. Це почуття може бути особливо поширеним серед тих, хто пережив стихійні лиха, війни, аварії, терористичні атаки та інші травматичні події, що забрали життя інших людей (Niederland, 1981). Ті, хто вижив, часто відчувають почуття провини або сорому, оскільки вірять, що могли зробити щось інакше, щоб врятувати тих, хто не вижив. Вони можуть відчувати, що зробили недостатньо, щоб допомогти, або що вони якимось відповідальні за смерть інших. Вони також можуть відчувати, що їм якимось чином «пощастило» вижити, а іншим ні, що може призвести до почуття сорому та негідності. (Pethania, 2021).

Розглядаючи когнітивні теорії, виділяють психоаналітичну концепцію вперше описану Niederland (1981) опираючись на роботу із 2000 вцілілими після Голокосту (працював із ними близько 35 років) вказує на те, постраждалі себе ототожнюють із близькими, що померли і у них є відчуття, що вони мають приєднатися до цієї смерті. Водночас, постраждалі ототожнювали себе із насильником (охоронцями таборів), що призводила, що внутрішнього конфлікту, який проявлявся такими ознаками: ангедонія, депресія, амнезія чи гіпермнезія, тенденції до регресії, психосоматичні захворювання тощо. Ця ж концепція описана Lifton (2012), де він описує результати роботи із вцілілими після трагедії у Хіросімі.

Провину вцілілого вперше було досліджено в 60-х роках двадцятого сторіччя. Кілька дослідників визначили схожі симптоми серед тих, хто пережив Голокост. Також, подібні ознаки та симптоми були виявлені у тих, хто пережив травматичні ситуації: бойові дії, стихійні лиха, терористичні атаки, авіакатастрофи та інше. Один з особливих варіацій провини вцілілого був виявлений серед працівників рятувальних і екстрених служб, який звинувачує себе в тому, що робить занадто мало, щоб допомогти тим, хто в небезпеці, і серед терапевтів, які можуть відчувати певну форму провини перед лицем страждань своїх пацієнтів (Joseph, 1984).

Стівен Джозеф, психолог з Університету Уоріка, вивчав тих, хто вижив після перекидання корабля MS Herald of Free Enterprise, у результаті якого загинули 193 із 459 пасажирів. Його дослідження показали, що 60 відсотків тих, хто вижив, страждали від почуття провини. Джозеф ідентифікував три типи провини вцілілого. (Joseph, 1984)

Люди, що страждали від першого типу відчували провину за те, що залишилися живими у той час, як інші померли. При другому типі, особи мали почуття провини за те, що вони не змогли запобігти смерті інших людей. Ці люди часто страждали від посттравматичних флешбеків, під час яких вони знову і знову переживали цю подію. Особи, що мали третій тип страждали від провини за те, що їм довелося зробити, щоб вижити – наприклад перелізти через інших людей. Ці люди зазвичай прагнули уникнути будь-яких думок про катастрофу (Joseph, 1984).

Інша когнітивна концепція опирається на поняття теорії справедливості. Тобто провини вцілілого виникає частіше у людей, які надають перевагу справедливості та гідності у ситуаціях, коли описано несправедливе ставлення до потерпілого (Walster et al., 1973).

Розвинуто цю теорію у праці Baumeister et al. (1994), де вину розглянуто як інтерперсональне явище, а не результат соціальної взаємодії. Він припускає, що провини вцілілого - це наслідок позитивної несправедливості, коли люди відчують, що вони отримали вигоду несправедливо. Функцією провини в цьому контексті є збереження цих міжособистісних стосунків, тобто бенефіціар прагне «зрівняти рахунок», щоб запобігти погіршенню стосунків. У випадку провини вцілілого це проблематично, оскільки жертва дисбалансу померла, тому не може отримати «компенсацію», а стосунки неможливо відновити (Baumeister, 1994).

Індивідуальні особистісні риси також можуть вплинути на відчуття провини людини. Деякі риси характеру, такі як сильне почуття відповідальності або співчуття до інших, можуть збільшити ймовірність появи провини вцілілого.

Хоча концепт провини вцілілого є загальноприйнятим у травматології, їй приділялося відносно мало уваги в контексті смерті внаслідок самогубства. Дослідження Андріссен є систематичним оглядом, який досліджує досвід почуття провини тих, хто пережив особи, які втратили близьку людину через самогубство (Andriessen, 2017).

Дослідження проаналізувало 28 статей, опублікованих у період з 1995 по 2015 роки, серед яких загалом 4985 учасників, які пережили втрату через самогубство. Автори дослідження узагальнили результати цих статей, щоб визначити загальні теми та закономірності, пов'язані з почуттям провини тих, хто пережив цю травматичну подію. Дослідження показало, що почуття провини внаслідок самогубства є поширеним явищем серед людей, які втратили близьку людину, і пов'язане з низкою негативних наслідків, таких як депресія, тривога та суїцидальні думки. Автори також визначили кілька факторів, які можуть сприяти виникненню почуття провини вцілілого, включаючи стосунки з померлим, обставини самогубства, культурні та суспільні фактори (Andriessen, 2017).

1.2 Провина вцілілого в контексті емоційного благополуччя особи

Емоційне благополуччя може мати значний вплив на те, як людина переживає та справляється з почуттям провини вцілілого. Коли емоційне благополуччя людини скомпрометовано, вона може бути більш вразливою до переживання інтенсивних почуттів провини, сорому та самозвинувачення, що може посилити почуття провини вцілілого (Vorba, 2017).

З іншого боку, коли людина має хороше емоційне благополуччя, вона може краще справлятися з цими складними емоціями та більш ефективно справлятися з почуттям провини потерпілого. Наприклад, вони можуть краще кинути виклик своїм негативним думкам і переконанням, піклуватися про себе і шукати підтримки в інших (Vorba, 2017).

Загалом, емоційне благополуччя може відігравати важливу роль у тому, як людина переживає та справляється з почуттям провини постраждалого. Приділяючи пріоритет емоційному благополуччю, люди можуть краще керувати своїми важкими емоціями та знайти більший спокій і визнання у своєму житті.

Дослідницька стаття, опублікована в *Journal of Affective Disorders* у 2017 році мала на меті дослідити зв'язок між почуттям провини потерпілого, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та емоційним благополуччям серед осіб, які пережили травматичну смерть.

Результати дослідження показали, що почуття провини вцілілого було значним предиктором симптомів ПТСР з часом. Крім того, виявилось, що емоційне благополуччя негативно корелює як з почуттям провини вцілілого, так і з симптомами ПТСР, що свідчить про те, що краще емоційне благополуччя може допомогти попередити та захиститися від цих негативних наслідків.

Загалом дослідження підкреслює важливість звернення до почуття провини потерпілого та надання емоційної підтримки особам, які пережили травматичну подію, таку як теракт. Маючи можливість отримати належну емоційну підтримку, люди можуть краще справлятися з почуттям провини та горя, а також зменшити ризик розвитку негативних наслідків для психічного здоров'я, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад (Vorba, 2017).

Депресія та тривога є поширеними проблемами психічного здоров'я, які можуть виникнути внаслідок почуття провини потерпілого. Постраждалі можуть відчувати почуття смутку, безнадії та провини, що може призвести до депресії. Вони також можуть відчувати занепокоєння та такі симптоми, як неспокій, дратівливість і труднощі зі сном. Постраждалі також можуть боротися з нав'язливими думками та спогадами, пов'язаними з травматичною подією, що може посилити симптоми депресії та тривоги. Ці думки та спогади можуть бути особливо болісними, якщо вони стосуються близьких постраждалого, які не пережили події (Hutson, 2015).

У деяких випадках у постраждалих також може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який може включати такі симптоми, як спогади, кошмари та уникнення тригерів, пов'язаних із травматичною подією (Okulate, 2006).

Лікування депресії та тривоги, пов'язаних із почуттям провини вцілілого, може включати терапію, ліки або їх комбінацію. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може бути ефективною, допомагаючи постраждалим переглянути свої думки та переконання щодо травматичної події та розробити стратегії подолання симптомів депресії та тривоги. Такі ліки, як антидепресанти або ліки від тривоги, також можуть бути призначені для полегшення симптомів (Hundt, 2012).

У дослідженні Ендрю Носала досліджували поширеність почуття провини тих, хто пережив бойові дії серед ветеранів Другої світової війни та його зв'язок із впливом бойового досвіду та рисами особистості. Автори виявили, що вищий рівень провини тих, хто вижив, був пов'язаний з більшою бойовою експозицією та специфічними рисами особистості, такими як невротизм. Це дослідження показує, що почуття провини вцілілого може мати значний вплив на психічне здоров'я, включаючи симптоми депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу. Розуміння факторів, які сприяють виникненню почуття провини вцілілого, може бути корисним у розробці заходів для підтримки осіб, які борються з цими почуттями (Nosal, 2012).

1.3 Проактивні стратегії полегшення провини вцілілого

Нездорові стратегії подолання почуття провини вцілілого можуть включати уникнення думок або розмов про травматичну подію, зловживати психоактивними речовинами чи іншу поведінку, що викликає залежність. Також постраждалі можуть брати участь у ризикованій або саморуйнівній поведінці, ізолювати себе від інших або займатися самозвинуваченням. Ці не екологічні коупінг стратегії подолання стресу можуть забезпечити тимчасове полегшення від почуття провини та страждань, але в довгостроковій перспективі вони з великою вірогідністю посилять симптоми та ускладнять процес одужання та відновлення після травматичної події.

Дослідження показують, що люди, які використовують нездорові стратегії подолання, щоб впоратися з почуттям провини постраждалого, мають підвищений ризик розвитку таких проблем психічного здоров'я, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад

(ПТСР). Крім того, ці стратегії подолання можуть вплинути на стосунки, роботу та повсякденне функціонування людини.

Дослідження Сабріни Черрі та її колег (*Journal of Affective Disorders*, 2014) мало на меті дослідити взаємозв'язок між стратегіями коупінгу та впливом на психічне здоров'я серед осіб, які пережили травматичну подію, включно з тими, хто страждав від провини вцілілого. Дослідники набрали 150 осіб, які пережили травматичну подію протягом минулого року, такі як стихійне лихо, серйозна аварія або насильницький злочин. Учасники розповідали про власні коупінг стратегії, включаючи уникання та відмову від соціальної підтримки, а також вимірювали депресію, тривогу та симптоми посттравматичного стресового розладу.

Особам, які борються з почуттям провини, важливо звернутися за допомогою до спеціаліста. Терапевт може працювати з ними, щоб визначити здорові стратегії подолання та розробити план лікування, який відповідає їхнім унікальним потребам і проблемам. Деякі ефективні стратегії подолання почуття провини постраждалого можуть включати розмови про травматичну подію, пошук соціальної підтримки, застосування технік релаксації або практик усвідомленості, а також участь у терапії чи групах підтримки.

Подолання почуття провини постраждалого може бути важким і складним процесом, але існує низка стратегій, які люди можуть використовувати, щоб керувати своїми почуттями та сприяти емоційному зціленню.

Розмови з друзями чи членами родини, яким особа довіряє та їхня підтримка, а також отримання психологічних консультацій чи психотерапії може забезпечити безпечне та сприятливе місце для вирішення важких емоцій і почуття провини. У той самий час уже важливим також є пошук спільноти людей, які зазнали подібних втрат. Це є здоровим способом отримати валідацію на нормалізацію власних страждань та розраду. Це може включати групи підтримки або онлайн-спільноти.

Люди, які відчувають провину вцілілого, можуть страждати від негативних думок або переконань щодо себе та своїх дій. Може бути корисно кинути виклик цим думкам і розглянути більш збалансовані або співчутливі до себе точки зору. діяльність, яка сприяє фізичному та емоційному благополуччю, може допомогти зменшити стрес і покращити настрій. Це може включати фізичні вправи, медитацію, ведення щоденника або хобі, які приносять відчуття радості та задоволення.

Дослідження «Подолання травматичної смерті: ефективність короткочасних втручань для тих, хто пережив самогубство та раптову смерть», проведене Дж. Широм та ін. (*Journal of Traumatic Stress*, 2005) досліджували ефективність коротких, структурованих втручань для осіб, які пережили травматичну подію, таку як самогубство або раптова смерть.

У дослідженні брали участь 98 учасників, які втратили близької людини через самогубство

або раптову смерть, і були випадковим чином розподілені до групи лікування або контрольної групи. Група лікування отримала 10-тижневу інтервенцію, яка включала едукацію про горе, когнітивну реструктуризацію та експозиційну терапію.

Дослідження показало, що таке втручання було ефективним у зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривоги серед осіб, які пережили травматичну смерть. У групі лікування спостерігалось значне покращення симптомів ПТСР, депресії та тривоги порівняно з контрольною групою. Крім того, дослідження показало, що втручання було однаково ефективним для осіб, які пережили суїцид, і тих, хто пережив раптову смерть близької людини.

Дослідження показує, що коротке структуроване втручання, яке зосереджується на стратегіях подолання горя, може бути ефективним у зменшенні симптомів ПТСР, депресії та тривоги серед осіб, які пережили травматичну смерть.

Дослідження виявило, що ті, хто вижив, займаючись діяльністю, яка допомогла їм підтримувати зв'язок із померлою людиною (наприклад, написанням листів чи створенням пам'ятника), повідомили про нижчий рівень провини та депресії. Крім того, постраждалі, які отримували соціальну підтримку від друзів або членів родини, також повідомили про нижчий рівень провини.

Важливо зазначити, що подолання почуття провини постраждалого є дуже індивідуальним процесом, і те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої. Може знадобитися час і експериментальні шляхи, щоб знайти стратегії подолання, які найкраще працюють для кожної окремої людини. Пошук професійної підтримки може бути особливо корисним у визначенні та розробці ефективних стратегій подолання.

1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження

На основі емпіричних даних отриманих у першій частині про провину вцілілого, її предикати та проактивні стратегії полегшення було створено таку теоретичну модель.

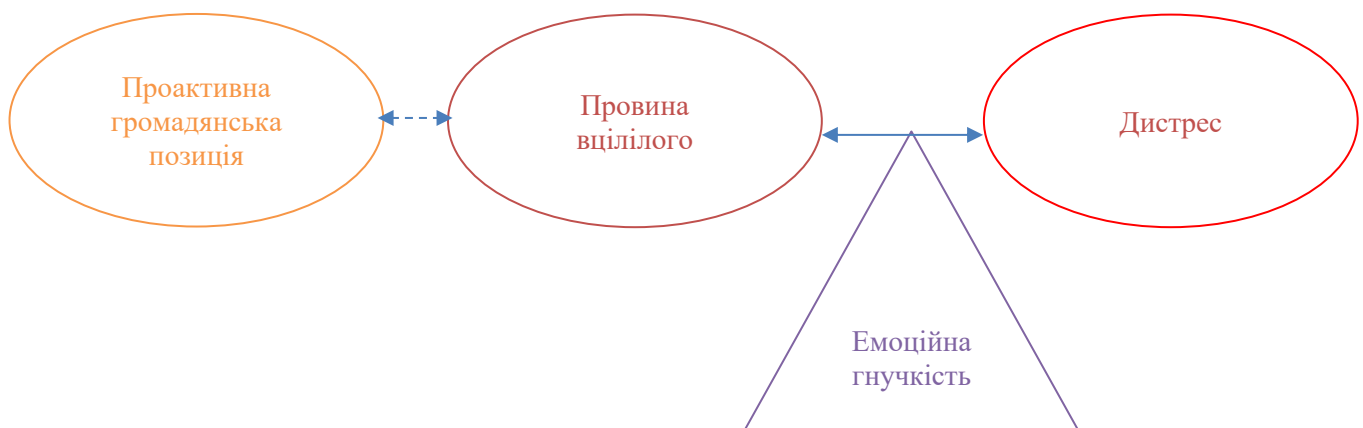


Рисунок 1.1 Теоретична модель дослідження

У правій частині теоретичної моделі зображено зв'язок між провинною вцілілого та рівнем

дистресу та визначення ролі емоційної гнучкості. У правій частині показано зворотній зв'язок між провиною вцілілого та проактивною громадянською позицією. На основі теоретичного аналізу було створено такі гіпотези:

1. Існує прямий зв'язок між провиною вцілілого та дистресом і психологічною негнучкістю;
2. Існує статистично значуща відмінність у переживанні провини вцілілого у жінок та чоловіків; осіб, що проживають в Україні та закордоном; людей, що волонтерять та не волонтерять; між людьми, які донатять та не донатять
3. Дистрес та психологічна негнучкість можуть виступати предиктором провини вцілілого;
4. Існує між суб'єктивним відчуттям внеску у перемогу та проактивною громадською позицією

Висновки до першого розділу

Уважне дослідження провини вцілілого є необхідною складовою для розуміння поведінки людини у критичних ситуаціях. У рамках даної дипломної роботи ми зосередимось на аналізі теоретичних аспектів провини, досліджуючи психологічні та соціальні фактори, що впливають на прояв провини. Зазначений аналіз надасть унікальний інсайт у внутрішній світ людини під час небезпеки, а також допоможе розробити ефективні стратегії для попередження провини та покращення реакції в цих ситуаціях.

Цей дослід відкриє нові перспективи для практичного застосування і допоможе розробити науково обґрунтовані рекомендації, спрямовані на забезпечення безпеки та мінімізацію можливих шкідливих наслідків.

РОЗДІЛ II МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Етапи дослідження

Дослідження провини вцілілого в контексті проактивної громадської позиції під час війни в Україні та ролі психологічної гнучкості у цьому було здійснено у декілька етапів:

Вибір інструментів для дослідження.

Головним завданням було вивчити феномен провини вцілілого та його зв'язок із проактивною діяльністю та психологічною гнучкістю. Для цього було обрано опитувальник прийняття та дії - версія 2 (AAQ-II) (The Acceptance and Action Questionnaire – version 2), опитувальник психологічного дистресу Кесслера (К6).

Також, було *створено авторський опитувальник* для визначення рівня провини вцілілого, адже цей феномен раніше вивчався як симптом ПТСР та не було створено окремого інструмента для його вивчення. Для визначення проактивної діяльності також було визначено частоту та суб'єктивну значимість волонтерської та донаторської практик.

Переклад та апробація опитувальника.

Опитувальник психологічного дистресу Кесслера було перекладено та перевірено на узгодженість із нормальним розподілом та перевірено його внутрішню узгодженість.

Створення опитувальника для визначення рівня провини вцілілого.

При створенні опитувальника про рівень провини вцілілого було опрацьовано дані, про визначення провини вцілілого завдяки методу інтерв'ювання (Hutson., Hall, & Pack, 2015; Brockner, Davy, & Carter 1985; Fimiani, Gazzillo, Dazzi & Bush, 2022). Головним завданням створення опитувальника було визначення цього феномену, як одного із ознак ПТСР відповідно до DSM-V.

Створення та поширення опитувальника.

Опитувальник було створено у гугл-формах та розповсюджено у соціальних мережах.

Для забезпечення різної соціальної та віковою вибірки було обрано групи Українського Католицького Університету, Національний університет «Києво-Могилянська академія», компанії «Sigma» та компанії «Eventyr» у фейсбуці та інстаграм відповідно.

Здійснення ретесту.

Зважаючи на створення та використання авторського опитувальника, було здійснено ретест із різницею близько 2 тижнів (13-17 днів). Для збереження конфіденційності даних учасники були закодовані на основі перших літер імен та днів народження і проінформовані про повторне надсилання опитувальника відповідно.

Статистична обробка та інтерпретація даних.

Отримані дані було опрацьовано у програмі Statistica 8.0.

2.2 Методи дослідження

Для дослідження було обрано 2 методи та створено опитувальник рівня провинивцілілого. Версія 2 Опитувальника прийняття та дії (AAQ-II), також відома як The Acceptance and Action Questionnaire – version 2, є одним з найпоширеніших методів вимірювання психологічної гнучкості (Bond et al., 2011). AAQ-II визначає психологічну гнучкість як здатність повністю впізнавати та контактувати з поточним моментом, включаючи всі негативні особисті події (тобто думки, почуття і фізіологічні відчуття), які можуть виникнути, без необґрунтованого захисту та відповідно до ситуації, залучаючи або змінюючи поведінку відповідно до своїх цілей і цінностей. Оскільки перша версія AAQ мала низькі показники внутрішньої узгодженості, експерти з АСТ з Австралії, Європи та Сполучених Штатів розробили нові питання та сформуvalи другу версію AAQ-II, яка усунула недоліки попередньої версії. Ці питання відображають наявність або відсутність приватних подій (думок, почуттів і фізіологічних відчуттів) у формуванні ціннісно-орієнтованої дії. Спочатку AAQ-II складався з 10 пунктів, проте після остаточного психометричного аналізу його скоротили до 7 пунктів (Bond et al., 2011). Інтерпретація результатів базується на нормативному процентильному значенні 50, що відповідає середньому, здоровому рівню психологічної гнучкості та уникнення досвіду. Результати на рівні 25 балів або вище (приблизно 86-й процентиль) свідчать про те, що психологічна негнучкість респондента може вплинути на його загальний стан благополуччя. Крім того, проведено оцінку надійності та внутрішньої узгодженості методики на власній вибірці, де результат становив 0,9 (Додаток Д).

Шкала психологічного дистресу Кесслера (К6), також відома як The Kessler Psychological Distress Scale, є методикою, яка надає надійний показник психологічного дистресу для дорослого населення (Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ. et al., 2002). Вона була спеціально розроблена для вимірювання поширеності серйозних психічних захворювань згідно з Законом про реорганізацію Адміністрації з питань алкоголізму, наркоманії та психічного здоров'я в США. Цей самозвітний опитувальник складається з шести питань і призначений для швидкої оцінки ризику розвитку серйозних психічних захворювань у загальній популяції. Респонденти відповідають наскільки часто вони відчували шість різних почуттів або переживань протягом останніх 30 днів, використовуючи 5-бальну шкалу Лайкерта: 4 (постійно), 3 (майже завжди), 2 (іноді), 1 (трохи) і 0 (ніколи). Перше питання вимірює негативні емоції та почуття, друге питання оцінює, наскільки ці почуття є характерними для особи. Решта питань оцінюють, наскільки ці переживання вплинули на функціонування, включаючи знижену працездатність та продуктивність (Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ. et al., 2002). Методика була перекладена та затверджена науковим керівником. Надійність опитувальника для даної групи

досліджуваних становить 0,89 (Додаток Д).

При створенні опитувальника на рівень провини вцілілого було обрано 5 запитань, які адаптовані відносно актуальної ситуації в Україні та включають у себе емоційні, дієві та когнітивні фактори цього феномену, що були опрацьовані у емпіричній частині (Додаток К). Респонденти мали визначити частоту переживання, яку описано у запитанні за останній місяць від 1 до 5, де 1 – жодного разу, 2 – іноді, 3 – час від часу, 4 - більшість часу, 5 - майже весь час. Перше запитання «У мене часто бувають думки, що я роблю недостатньо у порівнянні із військовими чи волонтерами» створено для визначення когнітивної частини феномену. Воно дає можливість оцінити сприйняття людини в контексті травматичної події (Murray, Pethania & Medin, 2021). Наступне запитання «Я відчуваю вину, коли потрапляю на контент із військовими чи біженцями» дає можливість оцінити емоційне переживання людини у момент зіткнення із негативними подіями. У попередніх дослідженнях було виявлено, що саме зіткнення із тригерним контентом (фото, історії чи предмети) спровокували значне відчуття вини та сорому, пов'язане із цим феноменом (Okulate & Jones, 2006). Третє запитання «Коли я бачу військових чи внутрішнього переміщених осіб, мені соромно, за те, що я у безпеці» має на меті визначити прояв провини вцілілого у стосунковому контексті. При стосунку із особами, що продовжують перебувати у травматичних подіях, провини вцілілого маніфестує (Kir, Diele, Holling & Morina, 2022). У запитанні «Я відмінив/ла подію, що мала принести мені задоволення, через новини із фронту» важливим було визначити опосередковане відчуття провини вцілілого, що проявляється у дії, адже у оглянутих дослідженнях було зазначено про рівень мотиваційні та афективні наслідки для потерпілих (Brockner, Davy & Carter, 1985). Останнє запитання «Мені некомфортно, коли я роблю нову покупку (не першої необхідності), хоча розумію, що ці гроші могла віддати в благодійний фонд» створене для визначення зв'язку провини вцілілого та такого прояву проактивної позиція, як донаторство, адже такий зв'язок було виявлено у попередніх дослідженнях (Xu, Bègue & Bushman, 2012). Для перевірки внутрішньої узгодженості було знайдено альфа Кронбаха – 0,77, що є достатнім показником. (Додаток Д).

Таблиця 2.1.

Показники середнього значення, медіани, стандартного відхилення та p-level критерія Вілкоксона (Додаток Е) запитань у шкалі рівня провини вцілілого

Запитання	Average	Median	Standard Deviation	p-level
Запитання 1	3,27	3	1,23	0,24
Запитання 1 ретест	2,8	3	1,19	
Запитання 2	2,48	2	1,25	0,14
Запитання 2 ретест	2,7	2	1,3	
Запитання 3	2,31	2	1,21	0,09
Запитання 3 ретест	2,25	2	1,21	
Запитання 4	2,08	2	1,06	0,07
Запитання 4 ретест	3	3	1,26	
Запитання 5	2,64	2	1,27	0,09
Запитання 5 ретест	3,1	2	1,04	
Шкала провини вцілілого	12,77	12	4,4	0,06
Шкала провини вцілілого ретест	13,2	13	4,9	

2.3 Група досліджуваних

Завдяки цьому дослідженню вдалося опитати 103 респондентів. У ньому взяло участь 88 жінок та 15 чоловіків (85,4% та 14,6% відповідно). Вік опитаних коливається між 13 та 51.

13-18 років – 16 досліджуваних (15,5%), 18-21 років – 40 досліджуваних (38,9%), 22-25 років

– 30 осіб (29,1%), 26-35 років – 10 (9,7%), та 35 і більше – 7 досліджуваних (6,7%).

Розглядаючи місце перебування досліджуваних, можна стверджувати, що 84,5% - знаходяться в Україні, а 15,5% - закордоном. Щодо діяльності досліджуваних, то 56,3% із них працюють, 61,2% - навчаються, 27,2% - волонтерять та 7% вказали іншу діяльність, як декретна відпустка, безробітність та військова служба.

Таблиця 2.2.

Показники часу волонтерства, суб'єктивного відчуття внеску у перемогу

Значення	Мін	Макс	Середнє	Відсоткове розподіл
Час в день на	0	6 і	1-3	0 – 12,6%

волонтерство		більше	години	До 1 години – 24,1%
				1-3 години – 41%
				3-6 години – 10,3%
				6 і більше – 3,4%
Суб'єктивне	0	7	3,1	0 – 1%
відчуття внеску в				1 – 15,7%
перемогу				2 – 19,6%
				3 – 26,5%
				4 – 21,6%
				4 – 8,8%
				4 – 2%
				4 – 4,9%

З поміж опитаних, 87, 4% донатили на ЗСУ протягом останніх 2 тижнів, а 12,6% - не донатили. 36,8% з них приєднуються до масштабних всеукраїнських зборів, 20% робить регулярний платіж у певний фонд, 31,6% реагує на конкретні запити у соціальних мережах, а інші – поєднують декілька видів донаторства.

2.4 Аналіз даних

При аналізуванні даних, було використано програму Statistica 8.0. Для розуміння узгодженості шкал із нормальним розподілом було використано критерій Шапіро-Вілк, який вказав, що деякі шкали узгоджені із нормальним, а деякі – не узгоджені (Додаток Є). А саме: р-level шкали суб'єктивне відчуття внеску в перемогу 0,00 та шкали провини вцілілого 0,02, отже не узгоджується з нормальним розподілом. Водночас р-level шкали психологічного дистресу Кесслера (К6) 0,06 та шкали психологічної негнучкості (AAQ-2) 0,42, тому вони узгоджуються з нормальним розподілом.

У ГРДУ у дорослих (ASRS-v1.1), шкали психологічного дистресу Кесслера (К6) та психологічної негнучкості (AAQ-2), шкали суб'єктивне відчуття внеску в перемогу та шкали провини вцілілого було визначено середнє значення, медіану та стандартне відхилення.

Таблиця 2.4.

Показники середнього значення, медіани та стандартного відхилення шкал К6, AAQ-2, провини вцілілого та шкали суб'єктивне відчуття внеску в перемогу

Шкала	Серед. Знач.	Медіана	Станд. Відхилення
К6	18,51	20	5,7

AAQ-2	27,36	27	9,8
Провина вцілілого	12,77	12	4,3
Суб'єктивне	3,1	3	1,6

відчуття внеску в
перемогу

При роботі із першою гіпотезою припускалося що є прямий зв'язок між рівнем вини вцілілого та рівнем дистресу і обернений зв'язок між рівнем вини вцілілого та психологічною гнучкістю. Зважаючи на те, що шкала провина вцілілого не узгоджується із нормальним, було обрано непараметричний метод кореляційного аналізу Спірмена.

При роботі із другою гіпотезою припускалося, що є різниця у переживанні провини вцілілого у груп різної статі, перебування закордоном чи в Україні та у тих, у хто донатить чи не донатить. Зважаючи на те, що шкала провина вцілілого не узгоджується з нормальним розподілом було обрано непараметричний критерій порівняння 2 груп - критерій Манна-Уїтні.

При роботі із третьою гіпотезою щодо статі, рівня дистресу, рівня психологічної гнучкості, місця проживання, як предикатів рівня провини вцілілого.

Для аналізу останньої гіпотези щодо зв'язку між суб'єктивним відчуттям наближення перемоги та фактом волонтерства чи донаторства було використано кореляційний аналіз.

Зважаючи на те, що шкала суб'єктивного відчуття наближення до перемоги не узгоджується із нормальним, було обрано метод кореляційного аналізу Спірмена відповідно.

Висновки до другого розділу

При роботі над цим дослідженням, було обрано 3 опитувальника та створено 1 опитувальник. У ньому взяло участь 103 респонденти та 31 повторно прийшли тест. Використано такі методики: шкала психологічного дистресу Кесслера (К6), рівень провини вцілілого, шкала психологічної гнучкості (AAQ-2). Також використано шкалу суб'єктивного відчуття наближення до перемоги.

Аналіз даних проводився такими інструментами критерій Краскела-Уоллеса, однофакторний дисперсійний аналіз та тест Шеффе, критерій Шапіро-Вілк, критерій Альфа-Кронбаха, матриця парних кореляцій, метод Спірмана та множинний регресійний аналіз.

Для аналізу було обрано такі інструменти: критерій Альфа-Кронбаха, метод Спірмана та множинний регресійний аналіз, критерій Шапіро-Вілк, критерій Манна-Уїтні, критерій Вілкоксона.

РОЗДІЛ ІІІ РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

Під час емпіричного дослідження було вивчено та описано ознаки провини вцілілого в контексті проактивної діяльності. Для визначення рівня провини вцілілого було створено опитувальник, а також застосовано методики психологічного дистресу Кесслера (К6) та опитувальник психологічної гнучкості AAQ-2.

3.1 в'язок між провинною вцілілого та дистресом і психологічною негнучкістю

Щоб перевірити гіпотезу про прямий зв'язок провини вцілілого та вираженість рівня дистресу було обрано кореляційний аналіз. Зважаючи на те, що шкала провини вцілілого не узгоджується із нормальним розподілом, було обрано непараметричний критерій Спірмана (Додаток А). Завдяки ньому вдалося визначити, що є прямий зв'язок між рівнем провини вцілілого та рівнем дистресу ($R=0,36$, $p=0,00$).

Для перевірки оберненого зв'язку було обрано непараметричний критерій Спірмана (шкала провини вцілілого не узгоджується із нормальним розподілом). При використанні цього методу було виявлено, що є обернений статистично значущий зв'язок між рівнем провини вцілілого та психологічної гнучкості ($R=-0,46$, $p=0,00$).



Рис. 3.1 Зв'язок шкали провини вцілілого та рівнем дистресу і психологічною гнучкістю ($p > 0,05$)

Отже, перша гіпотеза підтвердилася.

3.2 Відмінність у переживанні провини вцілілого у жінок та чоловіків; осіб, що проживають в Україні та закордоном; людей, що волонтерять та не волонтерять; між людьми, які донатять та не донатять

При дослідженні другої гіпотези припускалося, що існує статистично значуща відмінність у переживанні провини вцілілою у жінок та чоловіків, осіб, що переживають в Україні та закордоном, людей, що волонтерять та не волонтерять і між людьми які донатять та не донатять.

Зважаючи на те, що шкала провини вцілілого не узгоджується із нормальним розподілом було обрано непараметричний метод Манна-Уїтні (Додаток Б). При перевірці гіпотези вдалося визначити, що є статистично значуща різниця у переживанні провини вцілілого у жінок та чоловіків ($p=0,03$) та у осіб, що перебувають в Україні та закордоном ($p=0,10$). Водночас, не було виявлено статистично значущої різниці між особами, що волонтерять та не волонтерять і особами які донатять чи не донатять, адже $p>0,05$.

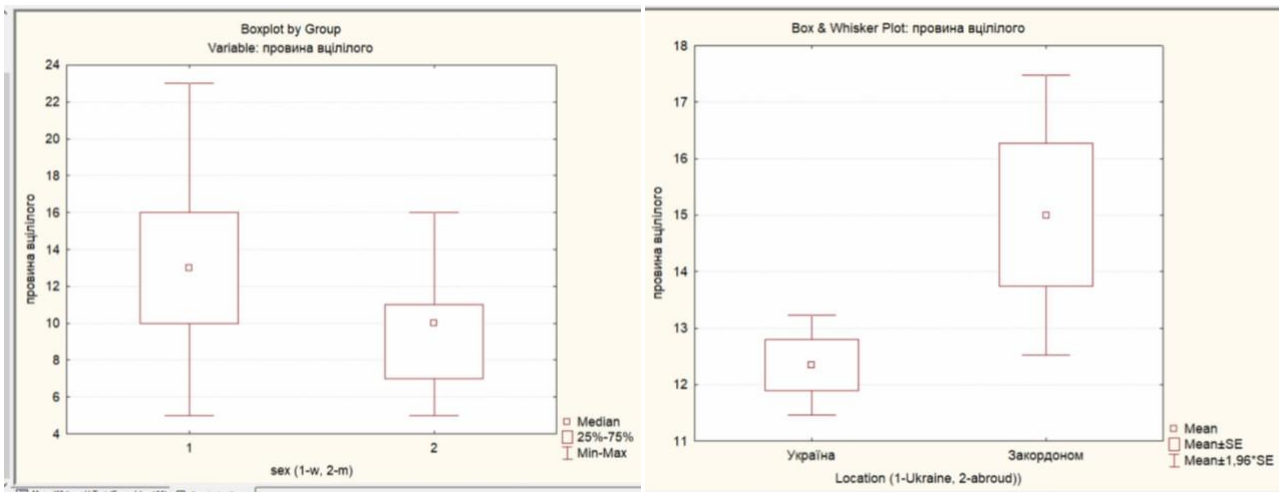


Рис. 3.2. Рівень провини вцілілого у чоловіків та жінок, у осіб в Україні та закордоном ($p < 0,05$)

Підсумовуючи можна стверджувати, що гіпотеза підтверджена частково.

3.3 Дистрес та психологічна негнучкість як предиктори провини вцілілого

Щоб визначити предиктори провини вцілілого було проведено множинний регресійний аналіз для шкал «Місце проживання», «Стать», «Переживання Дистресу (К6)», «Психологічна гнучкість», «Суб'єктивне відчуття внеску у перемогу» (Додаток В).

Під час аналізу було виявлено дві регресійні моделі. У першій моделі було знайдено такі предикати: «Суб'єктивне відчуття внеску у перемогу» ($\beta=0,2$, $p=0.03$) та «Психологічна гнучкість» ($\beta=0,5$, $p=0.00$) при коефіцієнті множинної кореляції - 0,5, а множинної детермінації - 0,25.

Також було знайдено регресійну модель, де коефіцієнт множинної кореляції - 0,52, а множинної детермінації - 0,27. А саме значущими виявилися такі предикати: «Стать» ($\beta=0,23$, $p=0.01$) та «Психологічна гнучкість» ($\beta=0,45$, $p=0.00$). Загалом можемо стверджувати, що гіпотеза підтвердилася частково.



Рис. 3.4. Предикатори рівня провини вцілілого ($p < 0,05$)

3.4 Зв'язок між суб'єктивним відчуттям внеску у перемогу та проактивною громадською позицією

У цій гіпотезі розглянути зв'язок між суб'єктивним відчуттям внеску у перемогу та проактивною діяльністю досліджуваних. Шкала суб'єктивного відчуття внеску в перемогу не узгоджується з нормальним розподілом, тому було обрано непараметричний критерій Манна-Уїтні (Додаток Г).

Було визначено, що існує статистичний значуща кореляція між суб'єктивним відчуттям внеску у перемогу та донаторством, проте немає статистично значущого зв'язку між суб'єктивним відчуттям внеску у перемогу та волонтерством. Гіпотеза підтвердилася частково.

3.5 Дискусія

У цьому дослідженні було виявлено, що почуття провини є деструктивним відчуттям і волонтерська чи донаторська діяльність не є предикаторами вини вцілілого. Водночас, можна стверджувати, що емоційна гнучкість має опосередкований вплив на провину вцілілого і є

значущим фактором при роботі із нею.

В кореляційному аналізі вдалося підтвердити прямий зв'язок між провиною вцілілогота рівнем дистресу і обернений із психологічною гнучкістю, що підтверджує дослідження представлені у емпіричній частині (Killikelly, 2017, Vorba, 2017, Hutson, 2015).

У другій гіпотезі припускалося вдалося дізнатися, що існує статистично значуща відмінність у переживанні провини вцілілого у чоловіків та жінок (Cherry, 2014). Також знайдена статистично значуща різниця між тими, хто проживає в Україні чи закордоном. Не знайдено статистично значущої різниці у пережиті провини вцілілого у тих хто донатить\не донатить і тих хто волонтерять\не волонтерять. Це дещо суперечить частині емпіричного дослідження щодо проактивних стратегій, як дієвих і потребує подальшого дослідження (Journal of Affective Disorders, 2014).

У третій гіпотезі вдалося виявити дві регресійні моделі, які вказують на такі предикатори як: стать, суб'єктивну значущість внеску у перемогу та психологічна гнучкість. Значимість цих факторів підтверджують дані попередніх досліджень про важливість емоційного благополуччя, як навика (Vorba, 2017, Hundt, 2012).

У четвертій гіпотезі вдалося визначити, що є статистичний зв'язок між суб'єктивним відчуттям наближення перемоги у людей, які донатить\не донатить, проте немає зв'язку у тих хто волонтерять\не волонтерять. Цей фактор дає змогу стверджувати, що донаторство є важливим актом для людини і несе емоційне наповнення.

Зважаючи на ці результати, можна підтвердити, що почуття провини вцілілого - це деструктивним феномен. Не вдалося знайти статистично значущого зв'язку між провиною вцілілого та проактивною позицією, проте можемо стверджувати, що донаторства є суб'єктивно значущим фактором для особистості. Не менш важливим є знайдений показник емоційної негнучкості як предикат провини вцілілого. Можемо стверджувати, що саме здатність до емоційної регуляції є способом роботи із провиною вцілілого.

3.6 Обмеження та перспективи дослідження

У авторського опитувальника є підтверджена валідність на надійність, проте варто розширити вибірку, аби використовувати його в подальших дослідженнях. Також варто додати чоловіків у вибірку та окрему виділити людей, які були свідками активних бойових дій, мають близьких у ЗСУ тощо.

У подальшій роботі варто розширити дослідження явища донаторства, аби зрозуміти, чому є зв'язок між суб'єктивним відчуттям наближення перемоги, але немає із відчуттям провини вцілілого. Окрім того, варто зазначити, що психологічна негнучкість є предиктором провини вцілілого і варто дослідити, які коупінг-стратегії є найбільш продуктивними із провиною вцілілого для подальшої роботи із потерпілими.

ВИСНОВКИ

Метою поточного дослідження було дослідити проактивну діяльність, як спосіб стратегії роботи із провинною вцілілого та визначити роль психологічної гнучкості.

По-перше, було виявлено є зв'язок між рівнем провини вцілілого та емоційною гнучкістю та дистрес. Тому ми можемо стверджувати, що цей феномен є деструктивним і підтвердити емпіричні дослідження, що були проаналізовані.

По-друге, знайдено статистично значущу різницю у рівні провини вцілілого різних статтю та за місцем проживання. Водночас не знайдено у проявах тої чи іншої проактивної діяльності, що вказує на не значущість цих показників.

По-третє, було доведено, що психологічна гнучкість, стать та суб'єктивне відчуття внеску у перемогу є предикаторами провини вцілілого. Саме цей аналіз, вказує на значимість навиків емоційного регулювання при пережиті провини вцілілого.

Отже, здійснене дослідження показало, що активна діяльність може бути ефективною стратегією роботи з провинною вцілілого, а психологічна гнучкість відіграє важливу роль в цьому процесі. Результати також вказують на зв'язок між рівнем провини, емоційною гнучкістю та дистресом, а також на вплив статі та суб'єктивного відчуття внеску у перемогу на провинну вцілілого.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Andrew P. Nosal, Sean C. McDevitt-Murphy, and Matthew T. (2012) Survivor guilt among World War II veterans: Influence of personality and combat exposure by . Luciano Journal of Traumatic Stress
2. Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: an interpersonal approach. *Psychological bulletin*, 115(2), 243.
3. Black, D. W., & Grant, J. E. (2014). *DSM-5® guidebook: the essential companion to the diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Pub.
4. Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011).
5. Brockner, J., Davy, J., & Carter, C. (1985). Layoffs, self-esteem, and survivor guilt: Motivational, affective, and attitudinal consequences. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 36(2), 229-244.
6. Cabaniss, D. L., Cherry, S., Douglas, C. J., Graver, R. L., & Schwartz, A. R. (2014). *Psychodynamic formulation*. John Wiley & Sons.
7. Christina M. Borba, et al. (2017). Survivor guilt and mental health outcomes after terrorist attacks. *Journal of Traumatic Stress*
8. Clare Killikelly, et al. (2017) Survivor guilt and post-traumatic stress disorder in the aftermath of traumatic death: A longitudinal study, *Journal of Affective Disorders*
9. Davidson, J. R., Kudler, H. S., Saunders, W. B., & Smith, R. D. (1990). Symptom and comorbidity patterns in World War II and Vietnam veterans with posttraumatic stress disorder. *Comprehensive psychiatry*, 31(2), 162-170.
10. Fimiani, R., Gazzillo, F., Dazzi, N., & Bush, M. (2022, July). Survivor guilt: Theoretical, empirical, and clinical features. In *International forum of psychoanalysis* (Vol. 31, No. 3, pp. 176-190). Routledge.
11. Glaser, S., Knowles, K., & Damaskos, P. (2019). Survivor guilt in cancer survivorship. *Social Work in Health Care*, 58(8), 764-775.

12. Hundt, N. E., Mignogna, J., Underhill, C., & Cully, J. A. (2013). The relationship between use of CBT skills and depression treatment outcome: A theoretical and methodological review of the literature. *Behavior therapy*, 44(1), 12-26.
13. Hutson, S. P., Hall, J. M., & Pack, F. L. (2015). Survivor guilt. *Advances in Nursing Science*, 38(1), 20-33.
14. Kip, A., Diele, J., Holling, H., & Morina, N. (2022). The relationship of trauma-related guilt with PTSD symptoms in adult trauma survivors: a meta-analysis. *Psychological medicine*, 52(12), 2201-2211.
15. Lifton, R. J. (2012). *Death in life: Survivors of Hiroshima*. Univ of North Carolina Press.
16. Mottaghi, S., Poursheikhali, H., & Shamedi, L. (2020). Empathy, compassion fatigue, guilt and secondary traumatic stress in nurses. *Nursing ethics*, 27(2), 494-504.
17. Murray, H., Pethania, Y., & Medin, E. (2021). Survivor guilt: a cognitive approach. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14, e28.
18. Niederland, W. G. (1981). The survivor syndrome: Further observations and dimensions. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 29(2), 413-425.
19. O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Bush, M., & Sampson, H. (1997). Interpersonal guilt: The development of a new measure. *Journal of clinical psychology*, 53(1), 73-89.
20. O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Schweitzer, D., & Sevier, M. (2000). Survivor guilt, submissive behaviour and evolutionary theory: The down-side of winning in social comparison. *British Journal of Medical Psychology*, 73(4), 519-530.
21. Okulate, G. T., & Jones, O. B. E. (2006). Post-traumatic stress disorder, survivor guilt and substance use—a study of hospitalised Nigerian army veterans. *South African Medical Journal*, 96(2), 144-146.
22. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility. *Behavior Therapy*, 42, 676–688.)
23. Regehr, C., & Sussman, T. (2005). intersections between grief and trauma: Toward an empirically based model for treating traumatic grief. *Brief Treatment & Crisis Intervention*, 4(3).
24. Valent, P., & Fink, G. (2000). Survivor guilt. *Encyclopedia of Stress*, 3, 555-58.
25. Walster, E., Berscheid, E., & Walster, G. W. (1973). New directions in equity research. *Journal of personality and social psychology*, 25(2), 151.
26. Wang, W., Wu, X., & Tian, Y. (2018). Mediating roles of gratitude and social support in the relation between survivor guilt and posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth among adolescents after the Ya'an earthquake. *Frontiers in psychology*, 9, 2131.
27. Wass, H., & Neimeyer, R. A. (Eds.). (1995). *Dying: Facing the facts*. Taylor & Francis.
28. Xu, H., Bègue, L., & Bushman, B. J. (2012)

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена

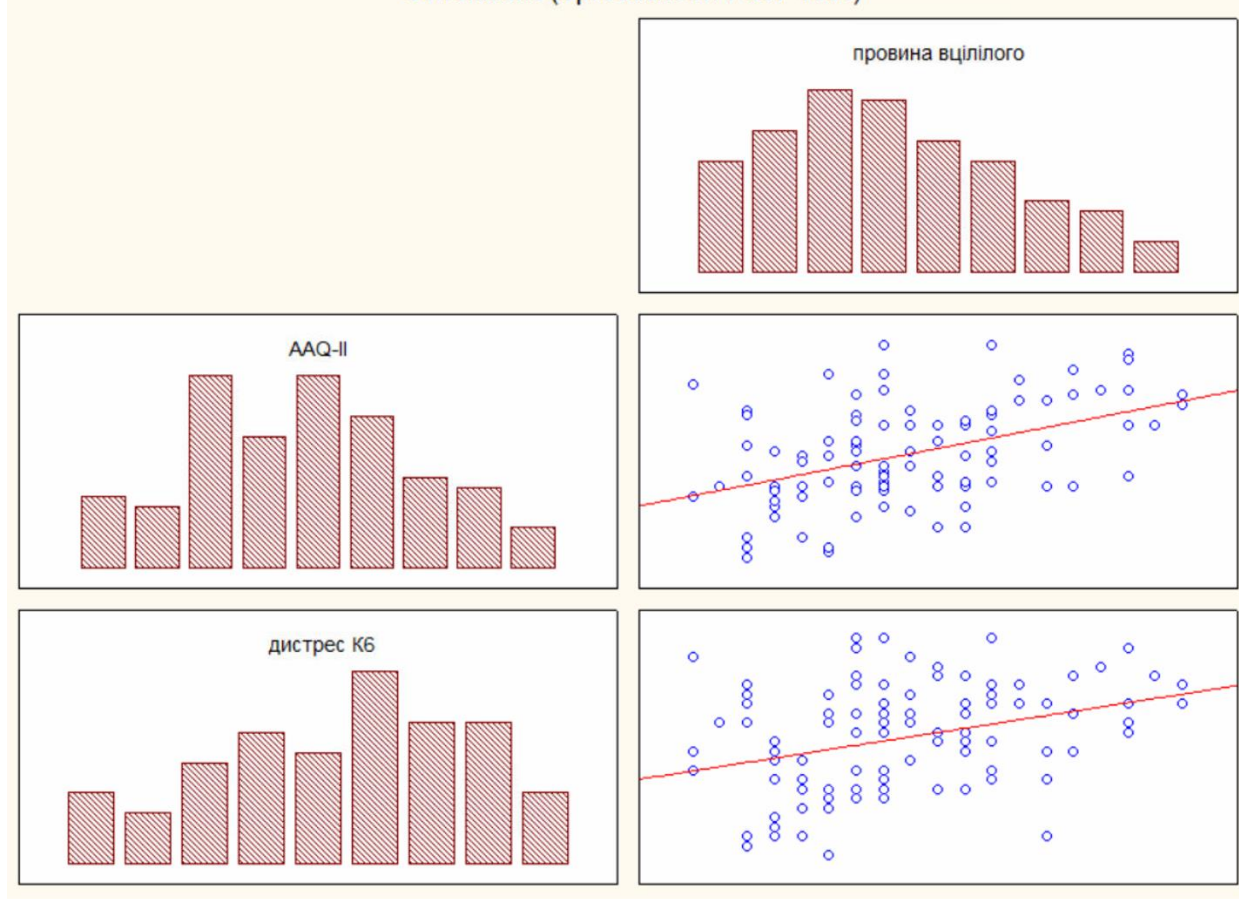
Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet11) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < ,05000$

	Valid - N	Spearman - R	t(N-2)	p-level
AAQ-II & провина вцілілого	100	0,457311	5,090642	0,000002
дистрес К6 & провина вцілілого	100	0,356799	3,780993	0,000269

Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet11) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < ,05000$

	провина вцілілого
AAQ-II	0,457311
дистрес К6	0,356799

Correlations (Spreadsheet11 33v*100с)



Додаток Б

Порівняльний аналіз Манна-Унті

Mann-Whitney U Test (Spreadsheet11) By variable sex (1-w, 2-m) Marked tests are significant at $p < ,05000$

	Rank Sum - Group 1	Rank Sum - Group 2	U	Z	p-level	Z - adjusted	p-level	Valid N - Group 1	Valid N - Group 2	2*1sided - exact p
провина вцілілого	4651,000	399,0000	308,0000	2,639222	0,008310	2,646617	0,008131	87	13	0,007369

Mann-Whitney U Test (Spreadsheet11) By variable Location (1-Ukraine, 2-abroud)) Marked tests are significant at $p < ,05000$

	Rank Sum - Group 1	Rank Sum - Group 2	U	Z	p-level	Z - adjusted	p-level	Valid N - Group 1	Valid N - Group 2	2*1sided - exact p
провина вцілілого	12,34524	15,00000	-2,26028	9,8	0,026017	84	16	4,155107	5,059644	0,007369

Додаток В
Регресійний аналіз

Regression Summary for Dependent Variable: провина вцілілого (Spreadsheet11) R= ,50269337 R?= ,25270062 Adjusted R?= ,23713189 F(2,96)=16,231 p

	Beta	Std.Err. - of Beta	B	Std.Err. - of B	t(96)	p-level
Intercept			8,43 8628	1,2964 29	6,50 913	0,00 0000
Загалом, наскільки сильно Ви відчуваєте, що Ваші зусиллями (справи, які Ви робите) наближають пере	- 0,19 7760	0,089289	- 0,55 0100	0,2483 71	- 2,21 483	0,02 9137
AAQ-II	0,49 3538	0,089289	0,22 0670	0,0399 23	5,52 742	0,00 0000

Regression Summary for Dependent Variable: провина вцілілого (Spreadsheet11) R= ,52036078 R?= ,27077534 Adjusted R?= ,25573978 F(2,97)=18,009 p

	Beta	Std.Err. - of Beta	B	Std.Err. - of B	t(97)	p-level
Intercept			10,72257	1,739429	6,16442	0,000000
sex (1-w, 2-m)	-0,236950	0,086804	-3,08060	1,128543	-2,72972	0,007529
AAQ-II	0,452127	0,086804	0,20207	0,038794	5,20861	0,000001

Додаток Г

Порівняльний аналіз Манна-Унті

Mann-Whitney U Test (Spreadsheet11) By variable Чи донатили Ви на військову чи гуманітарну допомогу останніх 2 місяці? Marked tests are significant at p <,05000										
	Rank Sum - Так	Rank Sum - Ні	U	Z	p-level	Z - adjusted	p-level	Valid N - Так	Valid N - Ні	2*1sided - exact p
Загалом, наскільки сильно Ви відчуваєте, що Ваші зусиллями (справи, які Ви робите) наближають пере	4582,500	367,500	289,500	2,492	0,012679	2,542613	0,01103	87	12	0,011389
провина вцілілого	4476,000	574,000	483,000	0,84576	0,397790	0,847945	0,396469	87	13	0,404980
Mann-Whitney U Test (Spreadsheet11) By variable volo Marked tests are significant at p <,05000										
	Rank Sum - Group 1	Rank Sum - Group 2	U	Z	p-level	Z - adjusted	p-level	Valid N - Group 1	Valid N - Group 2	2*1sided - exact p
Загалом, наскільки сильно Ви відчуваєте, що Ваші зусиллями (справи, які Ви робите) наближають пере	2351,500	2598,500	1058,500	1,06683	0,286049	1,08821	0,276503	44	55	0,287449
провина вцілілого	2069,000	2981,000	1079,000	-1,06243	0,288041	-1,06541	0,28692	44	56	0,291022

Додаток Д

Аналіз внутрішньої узгодженості шкал за показником альфа Кронбаха

Summary for scale: Mean=12,7700 Std.Dv.=4,39434 Valid N:100 (Spreadsheet11) Cronbach alpha: ,775549 Standardized alpha: ,770811 Average inter-item corr.: ,414741

	Mean if - deleted	Var. if - deleted	Stdv. if - deleted	Itm-Totl - Correl.	Alpha if - deleted
У мене часто бувають думки, що я роблю недостатньо у порівнянні із військовими чи волонтерами	9,50000	12,41000	3,522783	0,598059	0,716734
Я відчуваю вину, коли потряпляю на контент із військовими чи біженцями	10,29000	12,52590	3,539195	0,566257	0,728028
Коли я бачу військових чи внутрішнього переміщених осіб, мені соромно, за те, що я у безпеці	10,46000	11,70840	3,421754	0,721641	0,672588
Я відминив/ла подію, що мала принести мені задоволення, через новини із фронту	10,70000	15,41000	3,925557	0,310048	0,802855
Мені некомфортно, коли я роблю нову покупку (не першої необхідності), хоча розумію, що ці гроші могл	10,13000	12,55310	3,543036	0,556560	0,731548

Summary for scale: Mean=19,5100 Std.Dv.=5,68623 Valid N:100 (Spreadsheet11) Cronbach alpha: ,887838 Standardized alpha: ,890763 Average inter-item corr.: ,584993

	Mean if - deleted	Var. if - deleted	Stdv. if - deleted	Itm-Totl - Correl.	Alpha if - deleted
Як часто протягом останніх двох тижнів Ви нервували?	15,85000	24,78750	4,978704	0,667195	0,875693
Як протягом останніх двох тижнів Ви відчували безнадію?	16,61000	21,47790	4,634426	0,778361	0,855589
Як часто протягом останніх двох тижнів Ви відчували неспокій?	15,97000	23,42910	4,840362	0,724698	0,865942
Як часто протягом останніх двох тижнів Ви почувалися настільки пригнічено, що ніщо не могло підняти	16,70000	21,59000	4,646504	0,772061	0,856704
Як часто протягом останніх двох тижнів Ви відчували, що все навколо вимагає зусиль?	15,78000	22,49160	4,742531	0,684870	0,871536
Як часто протягом останніх двох тижнів Ви почували себе нічого не вартим/-ою?	16,64000	22,59040	4,752936	0,624660	0,882930

Summary for scale: Mean=27,3600 Std.Dv.=9,83245 Valid N:100 (Spreadsheet11) Cronbach alpha: ,903845 Standardized alpha: ,903841 Average inter-item corr.: ,583799

	Mean if - deleted	Var. if - deleted	Stdv. if - deleted	Itm-Totl - Correl.	Alpha if - deleted
Мій болючий досвід і спогади не дозволяють мені жити дійсно вартісним життям	23,83000	74,70110	8,642980	0,631143	0,898445
Я боюся своїх переживань	23,25000	72,50751	8,515134	0,682268	0,893108
Мене турбує, що я не можу контролювати свої переживання та почуття	23,31000	69,29391	8,324296	0,740249	0,886662
Мої болючі спогади перешкоджають мені	23,88000	71,3655	8,447816	0,731009	0,887722

мати повноцінне життя		9			
Емоції спричиняють проблеми у моєму житті	23,32000	68,79760	8,294432	0,815557	0,877963
Виглядає, що більшість людей справляються зі своїм життям краще, ніж я	23,28000	71,50160	8,455862	0,678748	0,893753
Переживання заважають мені досягти успіху	23,29000	71,94590	8,482093	0,724610	0,888498

Додаток Е

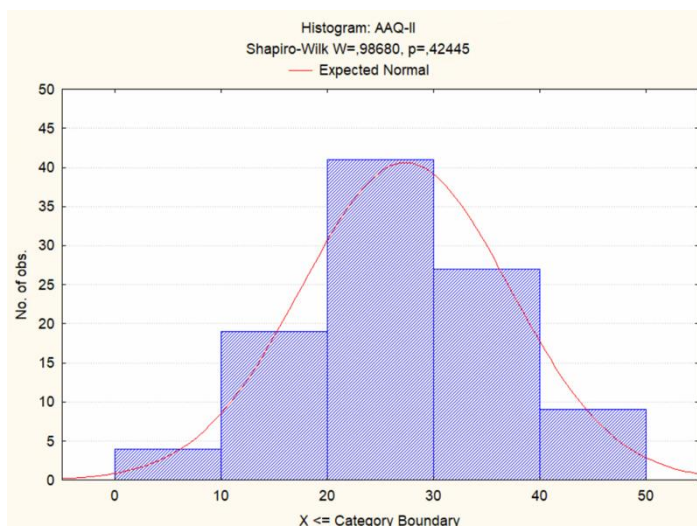
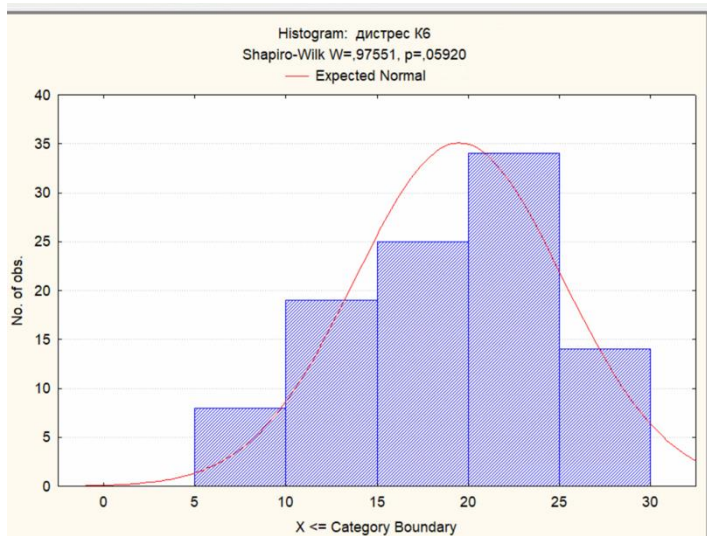
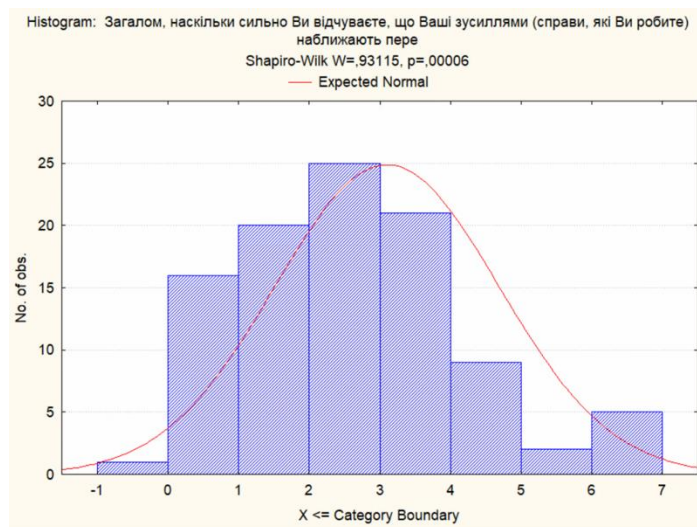
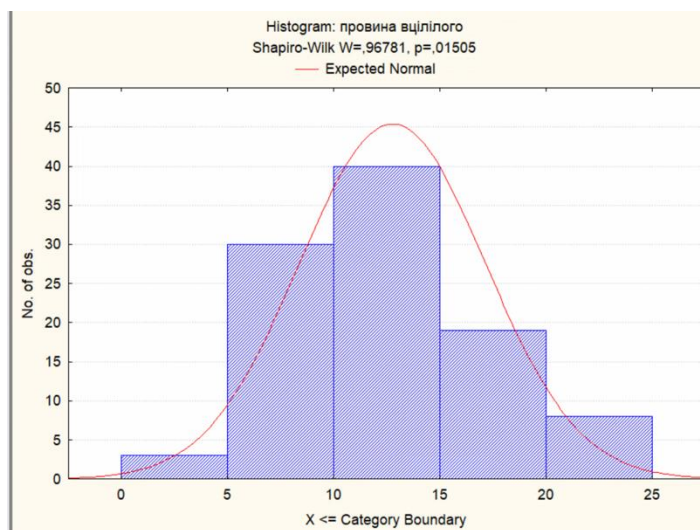
Тест Вілкоксона

Wilcoxon Matched Pairs Test (Spreadsheet13) Marked tests are significant at $p < ,05000$

	Valid - N	T	Z	p-level
1 & 1	31	24,0000	1,176697	0,239317
2 & 2	31	29,0000	1,475247	0,140147
3 & 3	31	8,0000	1,717812	0,085832
3 & 4	31	25,5000	3,279031	0,0901042
4 & 4	31	4,0000	2,191691	0,068403
5 & 5	31	2,500000	1,677256	0,093493
заг1 & заг2	31	48,00000	1,891383	0,058574

Додаток Є

Тест Шапіро-Вілк



Додаток К

Опитування на рівень провини вцілілого

Будь ласка, опишіть свій емоційний стан ПРотягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ за такими твердженнями:

1 – жодного разу

2 – іноді

3 – час від часу

4 - більшість часу

5 - майже весь час

	1	2	3	4	5
У мене часто бувають думки, що я роблю недостатньо у порівнянні із військовими чи волонтерами					
Я відчуваю вину, коли потрапляю на контент із військовими чи біженцями					
Коли я бачу військових чи внутрішнього переміщених осіб, мені соромно, за те, що я у безпеці					
Я відмінив/ла подію, що мала принести мені задоволення, через новини із фронту					
Мені некомфортно, коли я роблю нову покупку (не першої необхідності), хоча розумію, що ці гроші могла віддати в благодійний фонд					