

важливий фактор створення суспільства знань, а тому й обов'язковий атрибут компетентності і професійної майстерності фахівців. Напрямами подальших досліджень є визначення психологічних умов формування креативності сучасних студентів із подальшою розробкою програми її розвитку.

*А. Большакова*

**ПРОВИНА ТОГО, ХТО ВИЖИВ: СУТНІСТЬ, ПРИНЦИПИ РОБОТИ В КПТ  
(КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ)**

*A. Bolshakova*

**SURVIVOR'S GUILT: ESSENCE, PRINCIPLES OF WORK IN CBT  
(COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY)**

Провина (почуття провини) є одним з соціально зумовлених почуттів, яке виникає, коли людина доходить висновку (обґрунтовано чи ні) про те, що порушила або власні стандарти поведінки, або загальноприйняті людські норми та має нести за це відповідальність. Людина негативно оцінює себе за вчинок, який вона оцінює як поганий: «мала зробити, але не зробила», «не мала робити, але зробила». Результатом прийняття такої відповідальності стають інтенсивні негативні переживання та підвищені вимоги до себе, які набувають форми самопокарання.

У процесі психологічної роботи з почуттям провини зазвичай важливим є відрізнити провину, яка відповідає тому, що людина вчинила, від провини, яка є неадекватною (за змістом або інтенсивністю). Критеріями диференціації адекватного та невротичного переживання почуття провини є: авторство заподіяної шкоди (чи саме ця особа завдала шкоди), навмисність та усвідомлюваність, дійсність завданої шкоди (чи дійсна інша особа постраждала, чи можливо аналізована ситуація виявилася для неї нейтральною або навіть корисною). Адекватним почуття провини вважають у тому випадку, коли наявним є хоча б один із критеріїв. Невротична провина має місце, коли немає відповідності з жодним із критеріїв. Фактори, які можуть викликати переживання невротичної провини: попередньо існуюча чутливість до провини (наприклад, через минулі негативні вчинки, через які людина завинила), поновлення провини, пов'язаної з минулими діями, пригнічений настрій, когнітивні викривлення та нав'язливі думки, зовнішнє підкріплення від оточуючих у буденному житті людини (наприклад, нагадування про відповідальність за заподіяну шкоду), «вторинні вигоди».

Один з феноменів когнітивного, емоційного та поведінкового функціонування людини, який містить стрижневу основу почуття провини, — це «провина того, хто вижив». Наукове дослідження цього феномену та пошук ефективних принципів та методик психологічної роботи з ним є найактуальнішим завданням української психологічної науки та практики в сучасних умовах, коли через повномасштабне російське військове вторгнення значна кількість громадян України, які в актуальному часі знаходяться в безпечних або відносно безпечних умовах, втрачають чи знижують свою здатність до повноцінного функціонування (ефективної діяльності, гармонійних стосунків з оточуючими, задовільного психічного та фізичного самопочуття та ін.) через почуття провини, викликаного саме розумінням свого безпечного становища в той час, коли інші люди або залишаються під загрозою, або взагалі загинули. У більшості випадків почуття провини тих, хто вижили, є невротичним.

Провина тих, що вижили — це особливий вид почуття провини, який розвивається в людей, які пережили небезпечну для життя ситуацію, врятувалися та знаходяться у безпеці та комфорті. Різновидами «вини, того, хто вижив» є: переоцінка тим, хто пережив небезпечну ситуацію, особистої відповідальності за подію та недооцінка відповідальності інших людей; «помилка хіндсайту» — «передбачення заднім числом» (людина вважає, що вона мала щось знати або знала щось, що могло б змусити її діяти по-іншому, якби вона звернула на це більше уваги); людина, котра пережила загрозу подію, звинувачує себе в тому, що «вибрала» результат з негативними наслідками, навіть незважаючи на те, що під час самої події вона не мала вільного вибору; той, хто вижив, недооцінює вплив власних емоційних переживань (розпачі, жаху) на свою поведінку під час події і тому звинувачує себе у результатах, які могли б бути іншими для збалансованого емоційного стану; у того, хто пережив загрозу, є провали у пам'яті щодо подію, тому він припускає, що несе відповідальність за те, що сталося (або не пам'ятає, що зробив щось корисне).

Напрями роботи під час надання психологічної допомоги при переживанні «провини того, хто вижив» у парадигмі когнітивно-поведінкової терапії такі: реструктуризація дисфункціональних когніцій, що лежать в основі провини того, хто вижив; розвиток співчуття до себе; знаходження шляхів адекватного відшкодування або пошуку пробачення себе чи інших щодо адекватних аспектів винуватості; прийняття провини та ситуації в цілому з усвідомлення власної системи цінностей, створення коригуючого (альтернативного) емоційного досвіду через рескриптинг ситуації в уяві; експозиційні техніки.

Орієнтовна послідовність у роботі: попереднє дослідження — відтворення «історії провини»; занурення — усвідомлення та розуміння провини; основна частина — когнітивна обробка провини: реструктуризація дисфункціональних переконань, реструктуризація провини; коригуючий емоційний досвід; визнання досягнень та погляд у майбутнє.

Когнітивна обробка провини передбачає: обговорення знань про провину, обговорення знань про провину того, хто вижив, виявлення та усунення несправделивості в оцінках, встановлення адекватної міри відповідальності, усвідомлення неможливого вибору в ситуації загрози, відтворення спогадів, оскарження вторинних вигод провини.

*I. Videnieev*

## **ПСИХОСОМАТИЧНІ СИМПТОМИ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

*I. Videnieiev*

## **PSYCHOSOMATIC SYMPTOMS IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF A PSYCHOLOGIST PRACTITIONER**

Престижність професії психолога в сучасній Україні (особливо в умовах війни з росією), наявність великої кількості людей, яким необхідна психологічна допомога, психотерапія та корекція, зумовили підвищення наукового інтересу до питань професійного становлення психолога та умов, що сприяють досягненню ним успіхів у професійній діяльності. Одна з проблем професійного розвитку психолога —