

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВІНИ  
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 22158

номер ІНП

Виконала: студентка IV курсу, гр. ППЗ-21-1 Ірина КОНАШ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор педагогічних наук, професор Євген ПАВЛЮК

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

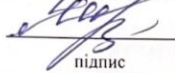
Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень перший (бакалаврський)  
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

  
Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Ірини КОНАЦ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості переживання почуття провини в юнацькому віці».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Євген ПАВЛЮК, доктор педагогічних наук, професор

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (TOSCA), розроблена Дж. Тангней; опитувальник міжособистісної провини (IGQ-67) в адаптації О. Белінської розроблений Л. О'Коннор; опитувальник провини, розроблений К. Куглером і У. Джонсом.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи вивчення почуття провини в юнацькому віці, основні наукові підходи до вивчення почуття провини, визначення, структура та функції провини, особливості переживання почуття провини в юнацькому віці, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці, методика організації дослідження, аналіз та інтерпретація отриманих результатів, практичні рекомендації для осіб юнацького віку щодо зниження рівня переживання почуття провини, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

3

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)  
3 рисунки, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2025 р.	виконано

Здобувач

*Ірина Конаш*

Ірина КОНАШ

Керівник роботи

*Євген Павлюк*

Євген ПАВЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості переживання почуття провини в юнацькому віці»

Здобувач Ірина КОНАШ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Євген ПАВЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 60 сторінок, 3 таблиці, 3 рисунки, перелік джерел посилання складає 52 найменування, 3 додатки.

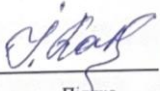
Ключові слова: провина, почуття провини, провини-стан, провини-риси, сором, ізоляція, особливості переживання почуття провини, юнацький вік.

Об'єкт дослідження: переживання почуття провини.

Предмет дослідження: особливості переживання почуття провини в юнацькому віці.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації для осіб юнацького віку щодо зниження рівня переживання почуття провини.

Одержані результати можуть бути корисними для психологів, педагогів, студентів і молоді загалом, сприяючи їхньому особистісному розвитку та емоційному благополуччю.

Дипломник  Ірина КОНАШ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ .....	10
1.1 Основні наукові підходи до вивчення почуття провини .....	10
1.2 Визначення, структура та функції провини .....	18
1.3 Особливості переживання почуття провини в юнацькому віці .....	27
Висновки до розділу .....	37
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ .....	39
2.1 Методика організації дослідження .....	39
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	42
2.3 Практичні рекомендації для осіб юнацького віку щодо зниження рівня переживання почуття провини .....	52
Висновки до розділу .....	58
ВИСНОВКИ .....	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	61
ДОДАТКИ .....	67
ДОДАТОК А МЕТОДИКА «ВИМІРЮВАННЯ ПОЧУТТЯ ВИНИ ТА СОРОМУ» (TOSCA) .....	67
ДОДАТОК Б ОПИТУВАЛЬНИК МІЖОСОБИСТІСНОЇ ПРОВИНИ (IGQ-67) (L. O’CONNOR, J. BERRY, J. WEISS, M. BUSH, H. SAMPSON) В АДАПТАЦІЇ О. БЕЛІНСЬКОЇ .....	72
ДОДАТОК В МЕТОДИКА «ОПИТУВАЛЬНИК ПРОВИНИ» (GUILT INVENTORY, К. КУГЛЕР, У. ДЖОНС, АДАПТАЦІЯ І. БЄЛІК) .....	76

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Проблема переживання почуття провини в юнацькому віці є актуальною, оскільки цей період є ключовим етапом становлення особистості, морального розвитку та самовизначення. Юнаки та дівчата проходять через складні процеси формування власної ідентичності, усвідомлення соціальних норм і моральних принципів, що нерідко супроводжується критичною оцінкою власних вчинків, порівнянням себе з іншими та відчуттям відповідальності за свої дії. Почуття провини в цьому віці може виконувати як конструктивну функцію, сприяючи формуванню відповідальної поведінки, моральної саморегуляції та емпатії, так і деструктивну, коли воно набуває надмірного чи ірраціонального характеру, що може призводити до підвищеної тривожності, зниження самооцінки, проблем у прийнятті рішень і навіть до розвитку депресивних розладів. Сучасна молодь живе у світі, де соціальні очікування, академічне навантаження та вплив соціальних мереж посилюють внутрішній тиск і можуть підвищувати рівень провини за невідповідність власним чи чужим стандартам. Особливо актуальним є дослідження цього феномена у майбутніх психологів, оскільки їхня професійна діяльність вимагає високого рівня саморефлексії, емоційної стійкості та розуміння власних емоційних станів. Вивчення особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці є необхідним для розробки психологічних інтервенцій та рекомендацій, що допоможуть формувати здорові стратегії емоційної регуляції, знижувати ризики негативних наслідків надмірного почуття провини та сприяти гармонійному особистісному розвитку молоді.

Проблема почуття провини досліджувалася багатьма науковцями, які розглядали її з різних теоретичних підходів. Зокрема, З. Фрейд трактував провину як наслідок внутрішнього конфлікту між несвідомими бажаннями (ід) і моральними нормами супер-его. Дж. Тангней пов'язував це почуття з конкретними вчинками людини та їхніми наслідками. І. Ананова підкреслювала, що неконструктивне переживання провини може призводити до внутрішніх

суперечностей, тривожності й уповільнення особистісного розвитку. Е. Роулінг виділяла дві основні форми провини – реактивну, що виникає після вчинку, та превентивну, яка передбачає випереджальну саморегуляцію поведінки. О. Малеева зазначала, що почуття провини формується внаслідок порушення моральних, етичних чи релігійних норм. О. Іванченко розглядала його як важливий механізм, що впливає на соціальну поведінку особистості. Л. Коротяєва вбачала у провині реакцію на невідповідність власних очікувань та незадоволеність собою або оточенням. О. Царькова визначала провину як суб'єктивний дисфоричний стан, що супроводжується негативними переживаннями.

Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених почуттю провини в юнацькому віці, недостатньо вивченими залишаються індивідуальні психологічні механізми, що визначають характер його переживання у старшокласників та студентів. Зокрема, відкритим залишається питання про те, які особистісні риси, когнітивні стилі та особливості емоційної регуляції сприяють більшій або меншій схильності до переживання провини.

З огляду на зазначене, важливим є дослідження специфіки переживання почуття провини в юнацькому віці, що стало предметом вивчення в межах даної кваліфікаційної роботи.

**Об'єктом дослідження** є переживання почуття провини.

**Предмет дослідження:** особливості переживання почуття провини в юнацькому віці.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати й емпіричне дослідити особливості переживання почуття провини в осіб юнацького віку.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити та узагальнити теоретичні підходи до вивчення почуття провини.
2. Виокремити й обґрунтувати особливості переживання почуття провини в юнацькому віці.

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей переживання почуття провини в осіб юнацького віку.

4. Розробити практичні рекомендації для осіб юнацького віку щодо зниження рівня переживання почуття провини.

**Гіпотеза дослідження:** розуміння особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці та розроблені практичні рекомендації для психологів і педагогів сприятимуть формуванню конструктивних стратегій подолання надмірної провини, профілактиці її негативних наслідків і забезпеченню емоційного благополуччя молоді.

**Методи дослідження:**

– *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження;

– *емпіричні методи:* 1) методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (TOSCA), розроблена Дж. Тангней; 2) опитувальник міжособистісної провини (IGQ-67) в адаптації О. Белінської розроблений Л. О'Коннор; 3) опитувальник провини, розроблений К. Куглером і У. Джонсом;

– *методи математичної обробки даних.*

**Практичне значення дослідження** полягає у розробці практичних рекомендацій для осіб юнацького віку щодо зниження рівня переживання почуття провини. Результати теоретичного й емпіричного дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів, студентів і молоді загалом, сприяючи їхньому особистісному розвитку та емоційному благополуччю.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження здійснювалось у Хмельницькому національному університеті. До експерименту було залучено 45 здобувачів вищої освіти першого курсу навчання спеціальності Психологія.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: кафедральних наукових семінарах «Актуальні теми наукових пошуків здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня – 2025» (м. Хмельницький, 28-29 квітня 2025 р.), тема доповіді:

«Теоретичний огляд основних підходів до вивчення почуття провини»; «Результати сучасних наукових досліджень здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня – 2025» (м. Хмельницький, 22-23 травня 2025 р.), тема доповіді «Дослідження особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці»; VI Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу» (10-11 квітня 2025 року), тема доповіді: «Роль почуття провини у моральному розвитку молоді».

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (52 найменування) та 3 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 78 сторінок машинописного тексту (основна частина – 60 сторінок). Робота містить 3 таблиці та 3 рисунки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЩІ

### 1.1 Основні наукові підходи до вивчення почуття провини

Почуття провини є одним із тих феноменів, які продовжують привертати увагу науковців, незважаючи на тривалу історію їхнього дослідження. Це пояснюється, насамперед, його важливістю для практики: надмірне та невідповідне ситуації почуття провини, так само як і повна відсутність здатності його переживати, можуть негативно впливати на міжособистісні стосунки. У крайніх випадках це може призводити до психічних розладів або навіть до соціально небезпечної поведінки.

Почуття провини – це складне моральне й емоційне переживання, яке виникає, коли людина усвідомлює або вірить, що порушила певні моральні, етичні або соціальні норми. Воно може супроводжуватися самозасудженням, тривогою та бажанням виправити ситуацію.

В. Васютинський у своїй монографії «Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців» зазначає, що в психології почуття провини та сорому (які є близькими за змістом) вважаються важливими мотивами людської активності як у зовнішніх проявах, так і на внутрішньому рівні. Ще З. Фрейд розглядав почуття провини як витіснене бажання, що трансформувалося під впливом страху. У сучасних підходах, наприклад, С. Кравчук вказує на зворотний зв'язок між агресією та почуттям провини: чим сильніше людина проявляє агресію, тим менше схильна відчувати провину. Агресія спрямована «назовні» є протилежною таким особистісним характеристикам, як сором'язливість, залежність, альтруїзм. Водночас В. Кейсельман описує почуття провини та сорому як наслідок внутрішнього конфлікту людини із її «внутрішнім злочинцем» – несвідомою частиною психіки, яку вона витісняє вглиб своєї [10].

Аналізуючи поняття почуття провини в психології, можна побачити, що на сьогодні не існує єдиного підходу до його розуміння.

О. Малєєва у своєму дисертаційному дослідженні виокремлює сім груп підходів, які доповнюють один одного.

1. Почуття провини як моральне явище – його розглядають як вищий рівень етичних переживань, що пов'язані з усвідомленням власної відповідальності за моральні норми (А. Растігєєв, Ю. Сидоренко, Г. Шингаров, С. Якобсон, А. Батаршев).

2. Почуття провини як механізм самоконтролю – воно формується у процесі виховання та розвитку дитини і стає важливою складовою моральності, допомагаючи оцінювати власні вчинки (В. Комаров, М. Савчин, Є. Піньков, А. Назаров, К. Муздибаєв, Л. Кольберг).

3. Почуття провини як елемент особистісних відносин – воно пов'язане із самоставленням людини, її відношенням до інших людей та цінностей (С. Пантєєв, О. Короткова, І. Белік).

4. Почуття провини як базова емоція – представники цього підходу вважають його однією з основних емоцій людини (школа К. Ізарда).

5. Почуття провини як засіб соціального контролю – воно діє як внутрішній механізм, що допомагає людині регулювати свою поведінку відповідно до суспільних норм (цей підхід має більше антропологічне, ніж психологічне підґрунтя).

6. Почуття провини як елемент самосвідомості – воно виникає завдяки здатності людини аналізувати свої вчинки, рефлексувати, оцінювати себе з боку, вступати у внутрішній діалог (У. Джеймс, В. Столін, С. Пантєєв, Б. Братусь, І. Міхєєва).

7. Почуття провини як показник внутрішнього конфлікту – воно свідчить про суперечності у вчинках людини, допомагаючи усвідомити їхній зміст і наслідки (А. Леонт'єв, Д. Леонт'єв, В. Столін) [22].

Все вищезазначене дає підстави стверджувати, що почуття провини досліджується з різних позицій – від морального почуття й емоційної реакції до механізму саморегуляції та показника внутрішнього конфлікту.

Отже, почуття провини є складним психологічним феноменом, який досліджується в різних напрямках психологічної науки, включаючи когнітивну, емоційну, соціальну та клінічну психологію. Щоб краще зрозуміти природу почуття провини, варто розглянути основні теоретичні підходи до його вивчення.

У психоаналізі почуття провини пов'язане з конфліктом між трьома рівнями психіки: Ід (Воно), Его (Я) та Супер-Его (Над-Я). Австрійський вчений З. Фрейд стверджував, що почуття провини виникає, коли Его (Я) стикається з жорсткими вимогами Супер-Его, яке формується під впливом батьківських норм і суспільних правил. Людина може відчувати несвідому провину, навіть якщо вона не зробила нічого поганого, оскільки її Супер-Его вимагає ідеальної поведінки. У невротичних випадках почуття провини може призводити до самопокарання, психосоматичних симптомів або компульсивної потреби «виправдати себе» перед суспільством [39].

М. Кляйн розвинула ідею З. Фрейда, вказуючи, що почуття провини виникає ще в ранньому дитинстві, коли дитина переживає амбівалентні почуття до матері – любов і агресію одночасно.

Е. Еріксон розглядав почуття провини в межах своєї теорії психосоціального розвитку, зокрема на третьому етапі розвитку особистості – ініціативність проти почуття провини, який охоплює вік приблизно від 3 до 6 років. За Е. Еріксоном, у цьому віці дитина активно досліджує світ, проявляє ініціативу, намагається самостійно приймати рішення та діяти. Якщо батьки підтримують її прагнення, вона розвиває почуття цілеспрямованості. Але якщо дитину часто карають, критикують або обмежують її ініціативу, у неї формується почуття провини. Науковець вважав почуття провини важливим етапом становлення моральності, оскільки воно допомагає дитині розуміти межі прийнятної поведінки. Однак надмірне почуття провини може призвести до

невпевненості, страху перед ініціативою та уникання відповідальності в дорослому житті. Отже, за Е. Еріксоном, почуття провини виникає як результат соціальних взаємодій, зокрема через реакцію батьків і вихователів на активність дитини, та впливає на подальше формування особистості [43].

Гуманістична психологія (К. Роджерс, В. Франкл, А. Маслоу) розглядає почуття провини не як патологію, а як частину особистісного розвитку. Так, К. Роджерс вважав, що почуття провини виникає, коли є розбіжність між реальним Я та ідеальним Я. Якщо людина не відповідає своїм власним очікуванням або нормам, які вона сприйняла від суспільства, це може викликати глибоку внутрішню кризу. Науковець, зазначав, що у здоровій особистості почуття провини може спонукати до самоактуалізації, а в невротичній – до самознищення [14].

Е. Фромм пов'язував почуття провини з відповідальністю людини перед собою, зокрема з відчуттям внутрішньої порожнечі та нереалізованості в житті. Він розрізняв два типи совісті: авторитарну та гуманістичну. Авторитарна совість формується під впливом зовнішніх норм і вимог, тоді як гуманістична совість є внутрішнім голосом справжнього «Я» людини, який спонукає її розвиватися та реалізовувати свій потенціал. Е. Фромм вважав, що провини перед зовнішнім авторитетом на глибшому рівні відображає невдоволення собою через невідповідність власним прагненням і можливостям [16].

В. Франкл говорив про екзистенційну провини – відчуття провини перед самим собою через нереалізований потенціал або неправильний вибір у житті. Людина може відчувати провини, якщо не використала свої можливості або діяла всупереч своєму життєвому сенсу. Головне завдання, на думку В. Франкла, полягає в усвідомленні та прийнятті відповідальності за своє життя [14].

Психолог А. Маслоу пов'язував почуття провини з фрустрацією базових потреб, особливо потреби в самореалізації [14].

К. Хорні описує почуття провини через різні форми самозвинувачення, як явні, так і приховані. Людина може звинувачувати себе у всьому: у тому, що образила інших, була нечесною чи жорстокою, поводитися егоїстично, проявила

слабкість або лінощі. Часто такі докори пов'язані з внутрішньою потребою брати на себе відповідальність за будь-які негативні події. Іноді самозвинувачення переростають у нескінченні роздуми про минуле – що було сказано чи зроблено, а що, можливо, забуто. Це може настільки виснажувати людину, що заважає їй займатися повсякденними справами, а також викликає безсоння [39].

За спостереженнями К. Хорні, подібні переживання трапляються значно частіше, ніж здається, оскільки вони нерідко маскуються під прагнення розібратися у своїх мотивах. Людина може ніби аналізувати власні дії: чи не фліртувала вона, аби довести свою привабливість, чи не хотіла когось образити своїми словами, чи не відмовляється від роботи через банальну лінь. Визначити, що це – щирий саморозвиток чи просто витончена форма самозвинувачення, іноді буває досить складно [39].

І. Ялом описує почуття провини як «темну тінь відповідальності». Він наголошує, що людина відповідає не лише за свої вчинки щодо інших чи порушення моральних і соціальних норм, а й за те, що не використала власний потенціал. Якщо людина уникає можливостей, не реалізовує себе та віддаляється від повноцінного життя, це також стає джерелом провини перед собою [18].

Дж. Б'юдженталь розглядає почуття провини як наслідок усвідомлення відповідальності за власні дії або бездіяльність. Воно є невід'ємною частиною людського існування та виникає тоді, коли людина не використовує свій потенціал, живе в розріз із власними цінностями та намірами, а також не цінує близьких просто за те, що вони є. У своєму ідеальному варіанті таке почуття провини може стати поштовхом до глибшої самореалізації та більш усвідомленого життя. Воно допомагає людині повернутися до своєї внутрішньої сутності. Однак, якщо вона перекладає відповідальність за свої невдачі на інших, то пригнічує це почуття і втрачає здатність до справжнього переживання власного життя [18].

Когнітивно-біхевіоральний підхід (А. Бек, А. Елліс, М. Селігман) розглядає почуття провини як наслідок негативних автоматичних думок та когнітивних викривлень. А. Бек вказував, що провини виникає через

іраціональні переконання, наприклад: «Якщо я зробив помилку, я погана людина», «Я завжди повинен бути ідеальним». А. Елліс розробив раціонально-емоційно-поведінкову терапію (REBT), яка допомагає людям позбутися іраціональних думок про власну провину. М. Селігман у своїй концепції вивченої безпорадності зазначав, що хронічне почуття провини може формувати у людини стан безпорадності та депресію.

Американський учений канадського походження А. Бандура, представник соціально-когнітивного підходу, запропонував концепцію саморегуляції, згідно з якою почуття провини відіграє важливу роль у контролі власної поведінки. Почуття провини, на думку науковця, формується під впливом соціальних норм та внутрішньої оцінки власних вчинків. Воно мотивує людину до виправлення своїх помилок або уникнення повторення неправильних дій. Бандура також ввів поняття «морального відключення», коли людина виправдовує свої аморальні вчинки, щоб уникнути почуття провини (наприклад, «усі так роблять»).

Е. Хіггінс розглядав почуття провини в контексті своєї теорії саморегуляції та концепції розбіжності «Я». Він вважав, що почуття провини виникає через розрив між «актуальним Я» (self-actual) і «нормативним Я» (self-ought):

- актуальне Я – уявлення людини про себе такою, якою вона є зараз;
- нормативне Я – уявлення про те, якою вона має бути згідно з моральними нормами, обов'язками та очікуваннями.

Якщо людина не відповідає своїм власним уявленням про те, якою вона повинна бути, вона починає відчувати почуття провини, тривогу та самокритику. Розбіжність між «актуальним Я» та «нормативним» Я може мотивувати людину змінювати свою поведінку, прагнути самовдосконалення або, навпаки, призводити до тривожних розладів і зниження самооцінки [50].

Варто також зауважити, що Е. Хіггінс розрізняв почуття провини і сорому:

- провина виникає, коли людина відчуває відповідальність за свою поведінку (фокус на вчинках);
- сором з'являється, коли людина відчуває, що її особистість або сутність не відповідає очікуванням (фокус на собі як на особистості) [50].

Отже, Е. Хіггінс розглядав почуття провини як емоцію, що виникає внаслідок конфлікту між реальним станом особистості та її моральними зобов'язаннями.

Еволюційні психологи (Дж. Тубі, Л. Космідес) вважають, що почуття провини виникло як механізм, який допомагає підтримувати соціальні зв'язки. Провина змушує людину визнавати свої помилки та відновлювати довіру в соціумі. Це сприяє кооперації, зменшенню ризику покарання та посиленню групової згуртованості. Провина може зменшувати ймовірність покарання за проступки.

Т. Фергюсон досліджував почуття провини в контексті соціальної психології та еволюційної теорії емоцій. Він розглядав провину як механізм, що сприяє підтримці соціальних зв'язків і запобігає порушенню моральних норм. Науковець вважав, що почуття провини є адаптивною емоцією, яка розвинулася для регулювання поведінки в групах. Воно допомагає зменшувати ймовірність повторення шкідливих вчинків і сприяє збереженню довіри між людьми. Провина, як зазначає дослідник, мотивує людину виправляти свої помилки, відшкодовувати завдану шкоду або уникати поведінки, що суперечить соціальним нормам. Це сприяє згуртованості суспільства та зміцнює моральні стандарти. Якщо почуття провини стає надмірним або невиправданим, воно може спричиняти депресію, тривожність і зниження самооцінки. Така провинна перестає бути конструктивною і може заважати людині діяти ефективно.

Основний внесок психологів екзистенціального напрямку полягає в тому, що, вивчаючи почуття провини крізь призму особистісного розвитку, самовдосконалення та самореалізації, вони розробили й запровадили поняття онтологічної провини. Це поняття дозволяє розглядати провину як окреме психологічне явище, що не зводиться до страху чи тривоги, а має власну природу та значення в житті людини [16].

Р. Мей виокремлює три типи онтологічної провини, кожен з яких відповідає певному аспекту нашого буття в світі:

1. Провина через поділ (Umwelt) – цей тип виникає через недостатнє усвідомлення нашого зв'язку з природою та світом навколо. Люди, що живуть в цивілізованому середовищі, часто втрачають цей зв'язок, що і породжує провину.

2. Провина через нерозуміння інших (Mitwelt) – цей тип провини пов'язаний з нашою здатністю розуміти інших людей. Оскільки кожен з нас є унікальним, ми не можемо повністю зрозуміти іншого, і це не є моральною недосконалістю, а результатом того, що кожен із нас має свій погляд на світ.

3. Провина перед самим собою (Eigewelt) – цей тип виникає через заперечення своїх можливостей і неможливість їх реалізувати. Він стосується ставлення людини до себе, до свого внутрішнього «Я» [16].

Д. Морано зазначає, що від цієї провини неможливо повністю позбутися, але можна навчитися жити з нею. Невдоволення собою та реальністю змушує людину шукати шляхи для синтезу гуманістичних ідеалів, що допомагають знайти баланс у прагненні до досконалості, не уникаючи відповідальності перед собою [16].

Таким чином, аналіз основних наукових підходів до вивчення почуття провини свідчить про багатовимірність цього феномену та відсутність єдиного визначення в психологічній науці. Різні теоретичні напрями акцентують увагу на окремих аспектах виникнення та функціонування цього почуття. Психоаналітичний підхід розглядає почуття провини як продукт несвідомого конфлікту, пов'язаного з витісненими бажаннями та страхом покарання. Екзистенційно-гуманістичні концепції фокусуються на відповідальності особистості перед собою, усвідомленні власного потенціалу та необхідності його реалізації. Когнітивні підходи пов'язують почуття провини з невідповідністю між уявленням людини про себе та її особистими стандартами. У межах соціально-психологічного напрямку провина розглядається як важливий механізм регуляції поведінки та підтримки соціального порядку. Також існують дослідження, що трактують провину як моральне почуття, регулятивну здатність, емоційну складову самосвідомості чи навіть як спосіб осмислення

конфліктного смислу власних вчинків. Отже, сучасна наука пропонує багатогранний погляд на почуття провини, що дозволяє розглядати його як емоційний, когнітивний і соціальний феномен, який впливає як на внутрішній світ особистості, так і на її взаємодію з суспільством.

## **1.2 Визначення, структура та функції провини**

Почуття провини є одним із тих психологічних явищ, до вивчення яких не втрачається інтерес протягом тривалого часу. Це зумовлено, насамперед, практичною важливістю цього феномену: занадто сильне або неадекватне почуття провини, а також його повна відсутність, можуть негативно впливати на міжособистісні стосунки і навіть призвести до психологічних розладів або небезпечної для суспільства поведінки в крайніх випадках.

Сучасний психологічний словник визначає провину як скоєння неправомірного вчинку або причину певних негативних наслідків. В рамках егопсихології це поняття пов'язують із почуттям меншовартості та невпевненості у дітей, чий батьки не дозволяють їм діяти самостійно [44].

У психологічному словнику під редакцією Н. Побірченко провина визначається як емоційний стан, що виникає в людини після порушення моральних норм, традицій, принципів або встановлених правил [29].

І. Уличний у статті «Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти» описує почуття провини як важливу емоцію, що відіграє значну роль у моральному розвитку людини. Воно формується під впливом соціального середовища та виникає, коли вчинки особистості суперечать загальноприйнятим моральним нормам і цінностям. Переживання провини може суттєво впливати на поведінку, емоційний стан та загальне психологічне самопочуття. Якщо почуття провини розвивається в конструктивному напрямку, воно сприяє формуванню відповідальної та морально зрілої особистості [37].

Почуття провини виникає, коли людина усвідомлює розбіжність між своїми вчинками та прийнятими моральними нормами. Воно виконує важливу регулюючу функцію, допомагаючи узгоджувати зовнішню поведінку з внутрішніми переконаннями. Провина є ключовим механізмом самоконтролю, що спонукає особистість обирати відповідну стратегію поведінки за умови розвинених навичок саморегуляції. Водночас, якщо механізми саморегуляції недостатньо сформовані, почуття провини може посилювати внутрішній конфлікт, спричиняючи підвищену тривожність і навіть стійкі зміни в особистості.

Провина може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину. З одного боку, вона сприяє запобіганню небажаних поведінці та допомагає дотримуватись моральних норм. З іншого боку, надмірне почуття провини може перевищувати адаптивні можливості людини, що призводить до сильного психологічного напруження, стресу чи навіть серйозних психоемоційних порушень. У таких випадках провина стає джерелом внутрішнього дискомфорту, причини якого можуть не завжди усвідомлюватися, але проявлятися у вигляді незадоволеності, тривожності або невротичних станів [37].

Е. Роулінг виділяє два види провини:

- реактивна провина виникає як емоційна відповідь на вже скоєне порушення власних моральних норм і сприймається як емоційний стан;
- превентивна провина, навпаки, пов'язана з усвідомленням можливої невідповідності своїм принципам у майбутньому і виконує функцію попередження порушень.

Таким чином, провина проявляється як почуття дискомфорту, що виникає внаслідок порушення моральних або правових норм, прийнятих у суспільстві [18].

Ч. Райкрофт у «Критичному словнику психоаналізу» зазначає, що психоаналіз розглядає не сам факт провини, а саме почуття провини. У словнику це почуття визначається як емоційна реакція, що виникає після порушення моральних норм. Важливою особливістю цього підходу є чітке розмежування

понять «тривога» та «почуття провини». Головна відмінність між ними полягає в тому, що тривога виникає перед очікуваною загрозою в майбутньому, тоді як провинна – це реакція на вже скоєний вчинок. Крім того, здатність переживати провинну пов'язана з умінням інтерналізувати об'єкти, тоді як тривогу можуть відчувати навіть немовлята чи тварини. Відчуття провинни доступне лише тим, хто усвідомлює плин часу та існування інших людей [16].

Д. Грінбергер і К. Падескі вказують, що почуття провинни виникає, коли людина порушує важливі для себе правила або усвідомлює, що не відповідає власним стандартам. На думку авторів, це почуття з'являється тоді, коли людина вважає, що мала діяти інакше або могла зробити щось краще, ніж насправді зробила [49].

Різні трактування почуття провинни пропонує Дж. Мессина, розглядаючи його як глибоке моральне почуття, що допомагає людині уникати неправильних рішень. Він також описує провинну як переживання жалю через реальні чи уявні негативні вчинки, що сталися в минулому або тривають у теперішньому. Крім того, провинна може проявлятися як відчуття відповідальності за несприятливі події, що трапилися з людиною або її оточенням. Вона також включає докори сумління за власні думки, переживання чи погляди, які сприймаються як негативні, неприйнятні або суперечливі щодо себе та інших [16].

Є. Ільїн розглядає почуття провинни як незадоволеність собою, що виникає через невідповідність власним моральним принципам або невиконання обов'язку перед собою, а для віруючих – перед Богом. У загальному сприйнятті провинна асоціюється з негативною оцінкою своїх дій, докорами сумління та каяттям. Вчений наголошує на важливості виховання почуття провинни, але підкреслює, що цей процес має бути правильним і обережним. Неправильний підхід може призвести до формування комплексу провинни, викликати постійний внутрішній дискомфорт, напругу та зниження впевненості в собі [4].

Дж. Тангней визначає провинну як емоційне переживання, пов'язане з оцінкою власних вчинків. Вона виникає, коли людина негативно сприймає свою

поведінку, що супроводжується відчуттям напруги, каяття та жалю. Провина також спонукає особистість до спокути або виправлення своїх помилок [11].

За словами Л. Коротяєвої, провина, зокрема онтологічна, є невід'ємною частиною людського існування та проявляється у внутрішньому конфлікті між ідеалом («бажаним») і реальністю («дійсним»). Це почуття викликає невдоволення собою та навколишнім світом і є однією з ключових рис, що відрізняють людину від інших живих істот, навіть високоорганізованих. Завдяки онтологічній провині людина здатна до соціалізації, оскільки саме це почуття незадоволеності спонукає її до самозміни та самовдосконалення. [18].

К. Ізард підкреслює, що почуття провини супроводжується високим рівнем напруги, певною імпульсивністю та зниженням впевненості в собі. Поряд із соромом, провина відіграє ключову роль у формуванні соціальної відповідальності, виступаючи серйозною перешкодою для немотивованої агресії та неприйнятної сексуальної поведінки. Розвиток цього почуття та становлення совісті є важливими етапами психологічного становлення особистості [37].

О. Царькова, спираючись на дослідження Д. Ангера, визначає провину як емоцію, що складається з двох компонентів:

Перший – це вербально-оцінююча реакція людини, що виражається у самозвинуваченні та каятті («Я не повинен був цього робити!»). Вона ґрунтується на негативному ставленні до себе через усвідомлення власного проступку або порушення моральних принципів.

Другий компонент – це вегетативно-вісцеральна реакція, яка включає глибокі й тривалі емоційні переживання, такі як докори сумління, жаль за скоєне, сором, страх чи смуток [41].

К. Муздибаєв визначає провину як негативне почуття, що виникає внаслідок усвідомлення свого вчинку та здатності робити причинно-наслідкові висновки [24].

Ю. Орлов підходить до розгляду почуття провини з трьох перспектив: як очікування інших щодо поведінки людини, як власне уявлення особистості про

свої дії та стан, а також як процес порівняння цих двох позицій. Важливу роль у цьому відіграє здатність контролювати всі етапи оцінки та аналізу ситуації.

Л. Софіна у своїх дослідженнях виділяє два типи переживання провини залежно від її спрямованості: провину перед собою та провину перед іншими людьми. Аналіз інтенсивності цього почуття показав, що при його низькому та середньому рівнях людина переважно відчуває провину перед оточенням. Натомість високий рівень інтенсивності провини більше спрямований на самозвинувачення та внутрішні переживання особистості [32; 33; 34].

М. Реуцький у своїх дослідженнях виокремлює кілька видів провини, які можуть призводити до невротичних станів. Серед них: провину народженої дитини, соціальної взаємодії, жертви насильства, втрати, провину за гріхи, провину у відносинах «батьки – дитина/дитина – батьки», маніпулятивна провину, сексуальна провину та саморуйнівна. Усі ці форми є деструктивними, оскільки породжують різні страхи (відповідальності, втрати, розриву стосунків, самотності, неприйняття), знижують впевненість у собі, змушують людину зациклюватися на негативних переживаннях, фіксуватися на минулому та втрачати активність у житті [16].

У зарубіжній психології провину розглядають у двох аспектах:

1. Провина-стан – це тимчасове емоційне переживання, яке виникає в конкретній ситуації після порушення моральних чи соціальних норм. Таке переживання зазвичай є короткочасним і зумовлене конкретним вчинком або подією.

2. Провина-риси – це більш стійка, особистісна характеристика, яка проявляється у схильності особи до частого переживання почуття провини. Така людина може часто відчувати провину навіть у ситуаціях, де інші не переживають подібних емоцій [11].

Американський психолог Дж. Мессина наводить кілька визначень почуття провини:

1. Відчуття відповідальності за негативні події, які сталися з людиною або її оточенням.

2. Жаль за реальні чи уявні негативні вчинки, які відбулися в минулому або відбуваються зараз.

3. Докори сумління за думки, почуття або погляди, які є негативними, несумісними або неприйнятними стосовно себе чи інших.

4. Мотивація до покращення ситуації, яка стала гіршою, чи виправлення помилок.

5. Моральне відчуття правильності чи неправильності, яке допомагає уникнути неправильних рішень і дій.

6. Мотиваційна сила або маска, за якою можуть ховатися нераціональні очікування [11].

На основі аналізу наукової літератури можна виділити такі види почуття провини:

– реальна (адекватна) провинна – коли людина дійсно вчинила неправильний вчинок і усвідомлює свою відповідальність;

– невротична (деструктивна) провинна – надмірне почуття провини без об'єктивних підстав, яке може бути наслідком дитячих переживань, перфекціонізму або внутрішніх конфліктів;

– екзистенційна провинна – виникає, коли людина відчуває, що не реалізує свій потенціал або не виконує своє життєве призначення;

– колективна провинна – відчуття провини за дії групи, до якої людина належить (наприклад, історична провинна за дії нації чи соціальної спільноти).

Провина, будучи складним психологічним явищем, має свої функції і включає три основні складові:

1. Емоційний компонент – це негативні почуття та переживання, що виникають через відчуття провини.

2. Когнітивний компонент – це усвідомлення вчиненого та аналіз ситуації, коли людина розуміє, чому її вчинок був неправильним.

3. Мотиваційний компонент – це бажання виправити ситуацію або змінити свою поведінку, щоб уникнути подібних помилок у майбутньому [11].

В. Белік пропонує додавати ще один важливий компонент до структури провини – психосоматичний компонент. Це стосується фізичних відчуттів, які виникають під час переживання провини, таких як головний біль, тяжкість у животі або грудях, що супроводжують емоційний дискомфорт [16].

Е. Кубані детально розглядає когнітивну складову провини. На його думку, вона включає в себе усвідомлення того, що людина порушила свої моральні переконання, самоосуд за вчинок, прийняття відповідальності за негативні наслідки та роздуми про те, як можна було б уникнути або попередити цей негативний результат.

Е. Кубані більш детально описує когнітивну складову провини, яка полягає в тому, що людина усвідомлює порушення своїх моральних принципів, відчуває самоосуд за свої дії, бере на себе відповідальність за негативні наслідки та замислюється над тим, як можна було б уникнути або запобігти цьому результату [22].

Аналіз наукової літератури засвідчив, що більшість науковців виокремлюють такі компоненти провини:

1. Когнітивний компонент полягає в усвідомленні людиною розбіжностей між своїми діями та моральними або соціальними нормами. Цей компонент включає аналіз ситуації, розуміння того, що зроблене порушує певні стандарти або ідеали, та внутрішнє усвідомлення неправомірності вчинку.

2. Емоційний компонент включає переживання почуттів сумніву, жалю, каяття або сорому за скоєне. Цей компонент забезпечує емоційну реакцію на порушення норм, що призводить до переживання провини. Це емоційне відчуття може супроводжуватися почуттям незадоволення собою або неприємними фізіологічними реакціями, такими як напруга, тривога чи стрес.

3. Мотиваційний компонент: поява провини також супроводжується бажанням виправити ситуацію або компенсувати вчинений проступок. Це може виражатися в прагненні відновити стосунки з іншими, здійснити позитивні зміни в своїй поведінці або виконати певні корективи в поведінкових установках, щоб уникнути подібних порушень у майбутньому.

4. Поведінковий компонент – це прояви провини у поведінці людини, коли на основі пережитого каяття вона намагається вчинити дії, які покращать ситуацію або виправдають свої вчинки. Це може включати покаєння, компенсацію чи зміни в поведінці для того, щоб уникнути подібних помилок.

За О. Леонтьєвим, провинна виконує такі ключові функції:

1. Моральний регулятор: провинна допомагає підтримувати соціальні норми та стандарти поведінки, сприяючи тому, щоб людина діяла відповідно до моральних цінностей і соціальних правил.

2. Формування самоствавлення: провинна відіграє важливу роль у розвитку особистісного сприйняття себе. Вона допомагає людині усвідомлювати свої вчинки, коригувати їх і підтримувати позитивне ставлення до себе.

3. Профілактика психічних розладів: провинна може запобігати виникненню психічних проблем, оскільки вона стимулює саморефлексію та сприяє усвідомленню своїх помилок, що дозволяє людині зберігати емоційну стабільність і уникати тривожних або депресивних станів [37].

Д. Дружиненко визначає такі основні функції почуття провини:

1. Мотиваційна функція. Почуття провини стимулює людину до соціальної взаємодії та сприяє позитивним змінам у поведінці, орієнтуючи на відповідальність перед іншими.

2. Запобігання шкідливим діям. Провинна утримує людину від вчинків, які можуть завдати шкоди оточуючим, сприяючи дотриманню етичних норм.

3. Формування рівноправних відносин. Почуття провини сприяє створенню справедливих і взаємоповага відносин у групі, допомагаючи уникнути конфліктів і забезпечуючи гармонію.

4. Індикатор моральних норм. Провинна є показником того, наскільки людина засвоїла соціальні та моральні правила, адже вона виникає, коли людина порушує ці норми.

5. Маніпуляція. Провинна може бути використана іншими людьми для маніпулювання поведінкою особи, коли провинна накладається на людину ззовні.

Приєднуємося до думки дослідників, що визначають такі функції провини:

1. Регулююча функція: Провина допомагає людині відкоригувати свою поведінку відповідно до моральних норм та соціальних стандартів. Вона є внутрішнім механізмом контролю, що сприяє адаптації до соціального середовища та збереженню соціальних зв'язків.

2. Адаптивна функція: провина служить своєрідним коректором для особистості, допомагаючи їй усвідомити помилки та запобігти їх повторенню. Завдяки цьому механізму особа може вчитися на своїх прорахунках і зростати як морально відповідальна людина.

3. Соціалізуюча функція: провина сприяє інтеграції особистості в соціум. Вона допомагає зрозуміти, що порушення соціальних норм або взаємодій може призвести до негативних наслідків, що стимулює людину бути відповідальною у своїх вчинках і підтримувати здорові міжособистісні стосунки.

4. Морально-етична функція: провина допомагає людині оцінювати свої вчинки з моральної точки зору, що дозволяє їй діяти відповідно до власних моральних принципів. Вона є інструментом підтримки особистісних переконань і етичних установок, що дозволяє індивіду переживати внутрішнє каяття і змінювати свої уявлення про доброту і правильність.

5. Когнітивна функція: провина стимулює когнітивний процес рефлексії, допомагаючи особі оцінити ситуацію та власну поведінку. Це стимулює зростання самосвідомості, що є важливим аспектом розвитку особистості, зокрема, для самоконтролю і емоційного інтелекту.

Отже, провина виконує важливі функції в психологічному розвитку особистості, сприяючи її моральному, соціальному та емоційному зростанню. Вона не тільки коригує поведінку, а й стимулює рефлексію, підтримує внутрішню гармонію та покращує міжособистісні стосунки.

Таким чином, здійснений аналіз літературних джерел дає можливість констатувати, що провина – це емоційне переживання, яке виникає внаслідок усвідомлення особою порушення моральних норм, правил або власних стандартів поведінки. Це почуття супроводжується негативною оцінкою свого вчинку, самоосудом і почуттям відповідальності за завдану шкоду чи

несправедливість. Провина може виступати як сигнал до виправлення ситуації, спонукати до самокорекції поведінки та розвитку моральної відповідальності, однак у надмірній чи хронічній формі може призводити до психологічного дистресу. Провина є складним психологічним феноменом, який включає емоційний, когнітивний, мотиваційний та психосоматичний компоненти. Вона виконує важливі функції, такі як регулювання соціальної поведінки, профілактика психічних розладів та сприяння розвитку самосвідомості і моральних принципів. Однак її роль може бути двоякою: вона може бути як позитивною, сприяючи адаптації та розвитку, так і негативною, коли викликає внутрішній конфлікт, тривогу або відчуття безпорадності. Розуміння структури провини, яка включає різні складові, дозволяє краще осмислити її функції в контексті особистісного розвитку та психічного здоров'я.

### **1.3 Особливості переживання почуття провини в юнацькому віці**

Дослідження особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці є важливим з огляду на те, що цей період характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, моральної свідомості та самосприйняття. Юнаки та дівчата переживають глибокі внутрішні трансформації, пов'язані з розширенням рефлексії, розвитком абстрактного мислення, пошуком власного місця в суспільстві та прагненням до автономії. У цей час почуття провини може мати як конструктивну, так і деструктивну роль: з одного боку, воно сприяє моральному розвитку, формуванню відповідальності та здатності до самокорекції; з іншого боку, надмірне або неадекватне переживання провини може призводити до підвищеної тривожності, самоосуду та труднощів у соціальній взаємодії. Оскільки юнацький вік також пов'язаний із загостреним почуттям справедливості, максималізмом та залежністю від оцінки значущих інших, негативні переживання можуть мати значний вплив на самооцінку та загальне психологічне благополуччя. Саме тому важливо, на нашу думку, висвітлювати особливості виникнення, перебігу та наслідків почуття

провини у юнацькому віці, що сприятиме розробці ефективних методів психологічної підтримки та профілактики емоційних проблем.

Юнацький вік характеризується активним розвитком рефлексивних здібностей та формуванням критичного ставлення до себе. Це зумовлено інтелектуальним і психологічним дозріванням особистості, появою здатності до аналізу власних учинків, мотивів і моральних установок.

У цей віковий період відбуваються значні зміни в інтелектуальному розвитку. Головною особливістю цього періоду є зростання здатності до абстрактного мислення. Водночас змінюється баланс між конкретно-образним і абстрактним мисленням, причому останнє починає переважати [46]. Розвиток абстрактного мислення дозволяє юнакам не лише усвідомлювати свої дії, а й оцінювати їх у ширшому контексті соціальних норм, моральних принципів та особистих переконань. Вони починають розмірковувати над тим, наскільки їхня поведінка відповідає внутрішнім ідеалам і очікуванням оточення. Це може викликати сильні емоційні переживання у випадках, коли вчинки або слова суперечать їхнім моральним стандартам.

Юність – це період активного пошуку власної ідентичності та формування системи цінностей. Головним психологічним утворенням раннього юнацького віку є особистісне самовизначення. У цей період молодь прагне зайняти позицію дорослої людини, знайти своє місце в суспільстві, усвідомити власні можливості та визначити життєві пріоритети. Часто цей процес описують через поняття «ідентичність», що означає усвідомлення людиною власної цілісності та неперервності в часі. Ідентичність, на думку І. Штих і В. Марушка, допомагає узгоджувати особисті схильності й здібності з очікуваннями оточення – батьків, друзів, суспільства. Вона створює єдину систему координат, що впорядковує поведінку в різних сферах життя та сприяє соціальному порівнянню: з ровесниками, дорослими, власним ідеалом чи навіть собою в різні періоди життя. Відчуття особистісної ідентичності (Его-ідентичності) дає змогу юнакові визначити свої життєві цілі, цінності та майбутній шлях. За Е. Еріксоном, головним завданням цього вікового періоду є саме формування ідентичності.

Водночас молодь може стикатися з кризою ідентичності – станом, коли внутрішня вразливість та потенціал розвитку посилюються одночасно, що робить цей етап особливо важливим для становлення особистості [47]. Це свідчить про те, що юнаки стикаються з ситуаціями, де необхідно приймати складні моральні рішення, які можуть суперечити їхнім попереднім переконанням або суспільним очікуванням. У таких випадках виникає відчуття провини, особливо якщо прийняте рішення здається їм неправильним чи несправедливим щодо інших.

Отже, посилена рефлексія та самокритичність в юнацькому віці є невід’ємною частиною становлення особистості. Вони сприяють розвитку моральної відповідальності, однак у випадку надмірної самокритики можуть призводити до емоційного напруження, зниження самооцінки та почуття тривожності. Тому важливо навчити молодь конструктивно ставитися до власних помилок і використовувати почуття провини не для самозвинувачення, а для особистісного зростання.

Юнацький вік – це період активного соціального розвитку, коли молода людина прагне знайти своє місце в суспільстві, вибудувати стосунки з однолітками та значущими дорослими, а також отримати їхнє схвалення. Саме у цей період соціальна адаптація та прийняття у групі однолітків стають пріоритетними. Молодь прагне належати до певного колективу, поділяти його цінності та бути прийнятою в ньому. Неспроможність відповідати груповим нормам або соціальним очікуванням може викликати почуття провини та страх відторгнення. Соціалізація вважається успішною, якщо підліток відчуває себе рівноправним членом групи, має друзів серед її учасників, а ці стосунки не викликають негативного сприйняття ні в нього, ні в оточення. Важливим показником є дружня атмосфера в групі, взаємопідтримка та спільне проведення часу, яке включає не лише розваги, а й корисну діяльність [15]. У цей час соціальне визнання стає особливо важливим, а реакція оточення значною мірою впливає на самосприйняття юнака.

Батьки зазвичай відіграють ключову роль у формуванні моральних орієнтирів юнаків та їхнього уявлення про правильне й неправильне. За Л. Уінном, у процесі відокремлення від батьківської сім'ї юнаки часто стикаються з внутрішнім конфліктом. З одного боку, вони прагнуть утвердити свою незалежність і сформувати власну ідентичність, що спонукає їх дистанціюватися від родини. З іншого боку, залишається потреба у теплих і близьких стосунках із рідними, що утримує їх у сімейному колі. Якщо ці суперечливі прагнення не знаходять балансу, процес сепарації може стати напруженим і болісним, що значно ускладнює як психологічну автономію, так і сімейні стосунки [30]. Якщо юнак не виправдовує очікувань батьків або порушує встановлені правила, це може спричинити відчуття провини. Важливу роль відіграє стиль виховання: надмірний контроль, високі вимоги чи жорстка критика можуть сприяти глибокому переживанню власної «провини» навіть у випадках незначних проступків.

Отже, залежність від думки значущих інших є однією з головних причин виникнення почуття провини в юнацькому віці. Бажання відповідати очікуванням батьків, однолітків, педагогів і суспільства змушує молодих людей гостро переживати свої невдачі та вчинки, які можуть викликати несхвалення. Важливо допомагати юнакам розвивати критичне мислення та формувати здорове ставлення до власних помилок, аби почуття провини не ставало деструктивним фактором, а слугувало особистісному зростанню.

Юнацький період є часом інтенсивного формування особистості, коли молоді люди прагнуть до самостійності та незалежності, але водночас залишаються частково залежними від сім'ї, соціального оточення та усталених норм. Це створює внутрішній конфлікт між бажанням діяти згідно зі своїми переконаннями та необхідністю враховувати зовнішні вимоги. Як наслідок, у процесі прийняття рішень юнаки можуть відчувати почуття провини за вибір, який суперечить очікуванням значущих людей або загальноприйнятими правилами.

I. Корчікова розглядає особистісну автономію як здатність людини самостійно визначати свої погляди, рішення та поведінку без безпосереднього впливу ззовні. Вона передбачає усвідомлений вибір, формування життєвих цілей та планів, що ґрунтуються на глибокому розумінні власних потреб, мотивів і цінностей [19]. I. Кон виокремлює три основні аспекти автономії в юнацькому віці: поведінкову (здатність самостійно приймати рішення та розв'язувати проблеми), емоційну (формування власних уподобань та емоційної незалежності) і нормативну (розвиток особистісних цінностей та моральних орієнтирів, незалежних від зовнішнього впливу) [19]. Тобто, можна стверджувати, що на цьому етапі юнаки прагнуть відстояти свою автономію – самостійно приймати рішення щодо навчання, кар'єри, особистих відносин і способу життя. Однак батьки, які звикли контролювати життя своєї дитини, можуть чинити опір цій зміні.

Бажання бути незалежним означає взяття на себе відповідальності за власні вчинки. Однак юнаки ще не мають достатнього життєвого досвіду, що може викликати почуття провини за можливі помилки чи невдалі рішення.

Отже, конфлікт між прагненням до незалежності та збереженням зв'язку з соціальним оточенням є природною частиною юнацького розвитку. Почуття провини виникає тоді, коли молода людина змушена робити вибір між власними бажаннями та зовнішніми очікуваннями. Для гармонійного особистісного зростання важливо навчитися приймати свої рішення, не піддаючись деструктивному почуттю провини, а також усвідомлювати, що автономія не означає розриву зв'язків, а лише перехід до нової форми взаємовідносин із суспільством.

Науковці А. Сіленко, О. Чусова у статті «Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії» зазначають, що однією з характерних рис юнацького віку є максималізм, який проявляється у категоричності та нетерпимості до оточення, які зберігаються ще з підліткового періоду. Це може ускладнювати процес формування об'єктивної та збалансованої самооцінки [31]. Це означає, що юнацький вік характеризується

тенденцією до ідеалізації як себе, так і навколишнього світу. Молодь схильна розглядати життя крізь призму високих ідеалів, жорстких моральних стандартів і чітких уявлень про те, якими вони «повинні» бути. Однак реальність часто не відповідає цим очікуванням, що може викликати глибоке почуття провини через власні помилки або недосконалість.

Юнаки часто мислять категоріями «правильно – неправильно», «добре – погано», «успіх – провал». Вони можуть вважати, що навіть незначна похибка або неуспішний досвід є свідченням їхньої неспроможності або моральної слабкості. Наприклад, старшокласник, який отримав незадовільну оцінку, може сприймати це як особисту невдачу, а не як частину освітнього процесу. Це може викликати сильне почуття провини та навіть призводити до самозвинувачення.

Максималізм у мисленні може призводити до надмірного самокритичного ставлення до себе. Молодь може не просто визнавати свої помилки, а звинувачувати себе у них, вважаючи, що через невдачі вони «підвели» себе чи інших. Наприклад, якщо юнак зробив необережний коментар у розмові, який образив друга, він може довго картати себе, навіть якщо інша сторона давно пробачила ситуацію.

Т. Мотрук і А. Вертель у статті «Особливості перфекціонізму в юнацькому віці» підкреслюють, що юнаки часто висувають до себе підвищені вимоги та переконані, що оточуючі також очікують від них більшого, ніж від інших. Водночас вони самі ставляться до інших людей менш критично та не висувають до них таких суворих стандартів [26]. Погоджуємось із думкою науковців, що молоді люди часто встановлюють для себе високі стандарти, прагнучи відповідати очікуванням батьків, педагогів, суспільства або своїм власним уявленням про успіх. Якщо ці стандарти виявляються нереалістичними, а їх досягнення – неможливим, молодь може відчувати провини за «недостатню старанність» або «брак здібностей». Окрім того, молодь часто прагне відповідати певному ідеальному образу – успішного учня/студента, хорошого друга, зразкового сина чи доньки. Проте в реальному житті ситуації не завжди складаються так, як очікується. Якщо юнак не може відповідати цьому образу в

усіх аспектах життя, він може відчувати провину за свою «неспроможність» або «невідповідність» очікуванням.

Отже, ідеалізація та максималізм у юнацькому віці роблять почуття провини особливо інтенсивним, оскільки будь-яке відхилення від очікуваної поведінки сприймається як значна особиста поразка. Для зниження деструктивного впливу такого сприйняття важливо навчитися розглядати помилки як природний процес розвитку, усвідомлювати власні обмеження та встановлювати реалістичні цілі. Це дозволить уникнути надмірного самоосуду та сприятиме гармонійному особистісному зростанню.

Ще однією ключовою особливістю переживання почуття провини особами юнацького віку є, на наше переконання, формування моральної відповідальності. Юнацький період є ключовим етапом у становленні моральної свідомості особистості. У цей час молодь починає усвідомлювати не лише власні інтереси, а й цінності, норми та моральні принципи, які регулюють взаємини між людьми. Почуття провини відіграє важливу роль у цьому процесі, оскільки воно допомагає розвинути здатність брати відповідальність за свої вчинки, оцінювати їх наслідки та співпереживати іншим.

Д. Осьюбелл виділив три ключові передумови, які сприяють формуванню емоції провини [35]:

1. Засвоєння моральних норм і цінностей. Для виникнення почуття провини людина повинна мати внутрішньо сформовані уявлення про моральні стандарти та етичні принципи. Це відбувається через соціалізацію, виховання та особистий досвід. Чим глибше індивід інтегрує моральні норми у свою свідомість, тим сильніше він переживатиме провину у випадку їх порушення. Почуття провини виконує важливу функцію у формуванні совісті – внутрішнього морального компаса, який допомагає людині керуватися етичними принципами у своїй поведінці. У юності цей процес активізується, оскільки молодь стикається з моральними дилемами та вчиться самостійно ухвалювати рішення. Юнак, який збрехав, можливо, буде відчувати внутрішній дискомфорт навіть у тому випадку, якщо обман не був розкритий. Це свідчить про розвиток

моральної саморегуляції, коли людина керується не лише зовнішніми санкціями, а й власними етичними нормами.

2. Усвідомлення особистої відповідальності за вчинок. Емоція провини не може виникнути, якщо людина не вважає себе відповідальною за власні дії. Важливим є процес каузальної атрибуції, тобто здатність пов'язати свої вчинки з їх наслідками та визнати особисту роль у їх спричиненні. Якщо людина сприймає ситуацію як випадковість або покладає відповідальність на зовнішні обставини, почуття провини не формується. Юнаки починають розуміти, що їхні дії можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на оточення. Якщо в дитячому віці почуття провини було переважно пов'язане з реакцією дорослих (покарання або схвалення), то в юнацькому віці воно набуває більш внутрішнього характеру. Молодь починає оцінювати свої вчинки з позиції моральних норм і власних переконань, що сприяє формуванню особистої відповідальності. Наприклад, юнак може відчувати провину, якщо його слова чи дії ненавмисно образили друга. Це почуття спонукає його замислитися над власною поведінкою, проаналізувати її наслідки та, можливо, зробити висновки для майбутніх ситуацій.

3. Наявність емоційного зв'язку з іншими людьми. Почуття провини виникає в контексті міжособистісних стосунків, оскільки людина оцінює свої вчинки через призму їх впливу на інших. Якщо відсутній емоційний зв'язок або емпатія до людей, страждання яких могли бути викликані діями суб'єкта, то і провини не відчуватиметься в повній мірі. Коли юнак усвідомлює, що його дії могли завдати шкоди іншому, він не лише відчуває провину, а й починає глибше розуміти почуття тих, хто постраждав. Це сприяє розвитку більш відповідального ставлення до міжособистісних взаємин.

Варто також зауважити, що на ранніх етапах розвитку дитина переважно орієнтується на зовнішній контроль – правила, встановлені батьками чи суспільством. У юнацькому віці цей контроль поступово стає внутрішнім: людина починає самостійно оцінювати свої вчинки та формувати власну систему цінностей. Почуття провини відіграє важливу роль у цьому процесі, оскільки

воно допомагає регулювати поведінку без необхідності зовнішніх санкцій. Юнак, який пропустив важливу сімейну подію через необдумане рішення, може відчувати провину навіть без докорів з боку родини. Це свідчить про становлення внутрішнього морального контролю, що є важливим етапом особистісного розвитку.

Отже, почуття провини в юнацькому віці відіграє ключову роль у формуванні моральної відповідальності. Воно допомагає молоді усвідомлювати наслідки власних вчинків, розвивати совість, навчатися співпереживанню та переходити від зовнішнього контролю до внутрішньої етичної саморегуляції. Хоча надмірне почуття провини може мати негативний вплив, його помірний рівень сприяє моральному зростанню та формуванню відповідальної особистості.

Низка науковців відзначають, що в юнацькому віці почуття провини тісно пов'язане з рівнем тривожності та самооцінки. Оскільки цей період характеризується активним самопізнанням і становленням особистості, молоді люди можуть бути особливо вразливими до переживань, пов'язаних із власними помилками чи соціальними очікуваннями. Надмірне почуття провини може спричиняти підвищену тривожність, що, у свою чергу, впливає на їхню здатність приймати рішення, ефективно взаємодіяти з оточенням і будувати здорові соціальні зв'язки [12]. Аналіз наукової літератури свідчить, що юнаки, які схильні до самозвинувачення, часто мають підвищену тривожність. Вони постійно аналізують свої вчинки, боячись зробити помилку або розчарувати значущих людей. Це може призводити до невпевненості у власних силах, страху перед майбутніми ситуаціями та уникнення активної взаємодії з іншими. У деяких випадках надмірне почуття провини може трансформуватися в хронічну тривожність, яка ускладнює соціальну взаємодію та може навіть призводити до уникнення нових викликів через страх невдачі.

Формування Я-концепції особистості відбувається поступово впродовж накопичення життєвого досвіду. Ключовим елементом Я-концепції, зазначає Н. Метельська, є самооцінка – уявлення людини про себе, свої здібності, риси

характеру та місце в суспільстві. Залежно від відповідності дійсності самооцінка може бути адекватною або неадекватною. Неадекватна самооцінка, у свою чергу, поділяється на завищену та занижену. Вона виконує важливі функції: регулює поведінку, захищає психіку, впливає на діяльність, розвиток особистості та її взаємини з оточенням. Крім того, самооцінка тісно взаємопов'язана з рівнем домагань людини [23]. Вважаємо, що значну роль у формуванні самооцінки юнаків відіграє почуття провини. Якщо воно має адекватний рівень, то сприяє розвитку відповідальності та моральної саморегуляції. Проте надмірне або невиправдане почуття провини може стати руйнівним для самооцінки, змушуючи людину сумніватися у своїх здібностях, правильності рішень і цінності власної особистості. Юнаки, які часто відчують провину навіть за дрібні помилки, можуть формувати негативне уявлення про себе. Вони можуть вважати себе «поганими», «недостатньо хорошими» або «нездатними відповідати очікуванням». Це може позначитися на їхній упевненості у своїх силах та ініціативності в різних сферах життя. Наприклад, підліток, який випадково образив друга і не зміг швидко виправити ситуацію, може почати надмірно переживати та ставити під сумнів свої соціальні навички. Якщо подібні ситуації повторюються, у нього може сформуватися занижена самооцінка, що перешкоджатиме встановленню відкритих і довірливих стосунків з іншими.

Крім того, надмірне почуття провини може викликати труднощі у прийнятті рішень. Юнаки, які постійно сумніваються у своїх вчинках і бояться зробити неправильний вибір, можуть уникати відповідальності або відкладати ухвалення важливих рішень. Це може проявлятися як у навчальній діяльності, так і в особистих стосунках. Люди з підвищеним почуттям провини можуть мати складнощі у побудові стійких соціальних зв'язків. Вони можуть боятися проявляти ініціативу, висловлювати власну думку або навіть встановлювати близькі стосунки, оскільки хвилюються, що можуть когось ненавмисно образити або зробити помилку.

Отже, почуття провини в юнацькому віці тісно пов'язане з рівнем тривожності та самооцінкою. Надмірне самозвинувачення може призводити до

підвищеної тривожності, що ускладнює прийняття рішень, спричиняє сумніви у власній цінності та створює труднощі у соціальній взаємодії. Водночас адекватне почуття провини сприяє розвитку відповідальності та моральної саморегуляції, що є важливим етапом особистісного становлення юнака.

Таким чином, почуття провини в юнацькому віці є важливим чинником розвитку особистості, який може сприяти формуванню моральної відповідальності, але водночас стати джерелом психологічного дискомфорту, якщо його інтенсивність є надмірною або неадекватною ситуації.

### **Висновки до розділу**

У першому розділі роботи було здійснено всебічний аналіз теоретичних засад вивчення почуття провини, що дозволило поглиблено розглянути його природу, механізми формування та особливості переживання в юнацькому віці.

Досліджено основні наукові підходи до розуміння цього феномена. Зокрема, у психоаналітичній традиції почуття провини розглядається як результат внутрішнього конфлікту між несвідомими потягами та засвоєними моральними нормами, тоді як у когнітивно-поведінкових теоріях воно пов'язується з особливостями мислення, оцінкою ситуації та здатністю особистості брати на себе відповідальність за власні вчинки. Гуманістична психологія акцентує увагу на зв'язку почуття провини з моральним розвитком і самореалізацією, а соціально-когнітивний підхід вбачає у ньому важливий механізм соціалізації, що сприяє дотриманню моральних норм і правил.

Встановлено, що провина є складним психологічним утворенням, яке включає кілька компонентів: когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий. Функціонально почуття провини може відігравати як конструктивну роль, сприяючи розвитку моральної саморефлексії, відповідальності та емпатії, так і деструктивну, коли воно набуває надмірного, ірраціонального характеру та спричиняє хронічний самодокір, тривожність і низьку самооцінку.

Встановлено, що юнаки більш схильні до посиленої рефлексії та самокритичності, що може призводити до загостреного сприйняття власних помилок і моральних відхилень. Крім того, велике значення має соціальний контекст, зокрема оцінка значущих інших, що впливає на рівень почуття провини та його інтенсивність. У цьому віці також спостерігається суперечність між прагненням до незалежності та необхідністю залишатися частиною сімейного й соціального оточення, що може викликати внутрішній конфлікт і відчуття провини за власні рішення та дії. Юнацький максималізм і схильність до ідеалізації нерідко загострюють ці переживання, оскільки будь-яке відхилення від особистих чи соціальних стандартів може сприйматися як серйозна моральна провина. Водночас саме у цей період активно формується моральна відповідальність, що робить почуття провини важливим механізмом саморозвитку та корекції поведінки.

Таким чином, було доведено, що почуття провини може бути як важливим чинником морального розвитку, так і фактором, що негативно впливає на психологічне благополуччя. Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, що дозволить глибше зрозуміти механізми формування, інтенсивність та особливості прояву почуття провини у юнаків і дівчат, а також розробити практичні рекомендації для осіб юнацького віку щодо зниження рівня переживання.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### 2.1 Методика організації дослідження

Емпіричне дослідження особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці здійснювалось у 3 етапи:

1. Організаційний етап включає: визначення вибірки дослідження, підбір та адаптація психодіагностичного інструментарію, зокрема: методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (TOSCA), розроблена Дж. Тангней – для вимірювання почуття провини та сорому; опитувальник міжособистісної провини (IGQ-67) в адаптації О. Белінської розроблений Дж. О'Коннором – для оцінки міжособистісної провини; опитувальник провини, розроблений К. Куглером і У. Джонсом – для оцінки реактивної та превентивної провини.

2. Емпіричний етап включав: проведення анкетування та тестування учасників дослідження, обробка отриманих даних, аналіз отриманих показників почуття провини, його рівня, типів.

3. Узагальнюючий етап включає: формулювання висновків, розробка рекомендацій.

1. Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA), розроблена Дж. Тангней [52], є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки переживань, пов'язаних із самосвідомістю, зокрема почуття провини та сорому. Цей тест базується на теорії самосвідомих емоцій і відображає два різні механізми реагування особистості на власні помилки або соціальні ситуації: провину та сором.

Методика представлена у вигляді 15 ситуаційних сценаріїв, які імітують повсякденні життєві обставини. Кожен сценарій описує певну проблему або неприємну ситуацію, в якій людина може зробити помилку, зазнати невдачі або

завдати шкоди іншій особі. Респонденти оцінюють, наскільки ймовірно, що вони поведуть себе певним чином у запропонованій ситуації.

Методика містить шість основних шкал, кожна з яких відображає певний аспект переживання провини, сорому або самосприйняття. Що вища оцінка за відповідною шкалою, то більш вираженою є відповідна емоційна чи когнітивна реакція:

Дані, отримані за допомогою цього тесту, дозволяють зрозуміти, як людина переживає свої вчинки та оцінює себе у різних ситуаціях. Високі показники за шкалами провини й сорому можуть свідчити про підвищену чутливість до моральних аспектів поведінки, тоді як високий рівень екстернальності чи відстороненості може вказувати на труднощі з усвідомленням власної відповідальності. Високий рівень бета- та альфа-гордості є показником психологічної стійкості та позитивної самооцінки.

2. Опитувальник міжособистісної провини (The Interpersonal Guilt Questionnaire – IGQ-67) в адаптації О. Белінської розроблений Л. О'Коннор та її колегами [51] для оцінки схильності особистості до переживання почуття провини у міжособистісних взаємодіях. Методика базується на психодинамічному підході до розуміння провини та її ролі в соціальній поведінці.

IGQ-67 складається з 67 тверджень, які респондент оцінює за шкалою Лікерта, що дозволяє визначити рівень вираженості різних типів міжособистісної провини.

Концептуальна основа методики спирається на уявлення про міжособистісну провину як емоційний стан, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між власними потребами, прагненнями та очікуваннями інших людей. Почуття провини є важливим регулятором поведінки у соціальних відносинах, проте його надмірна вираженість може призводити до негативних наслідків, таких як низька самооцінка, тривожність, уникнення відповідальності або, навпаки, самопожертва та самозвинувачення.

Методика містить чотири основні шкали, які відображають різні типи міжособистісної провини: провинна через виживання, автономна провинна, провинна за заподіяну шкоду, провинна за порушення моральних норм.

Таким чином, IGQ-67 є цінним діагностичним інструментом, що дозволяє глибше зрозуміти механізми переживання провини в міжособистісних стосунках, виявляти фактори, що впливають на її інтенсивність, та розробляти ефективні психологічні інтервенції для корекції деструктивних форм переживання провини.

3. Опитувальник провини, розроблений К. Куглером і У. Джонсом, є одним із ключових інструментів для вивчення почуття провини як багатовимірного психологічного феномена. Його особливість полягає в диференціації двох основних типів провини – реактивної та превентивної.

Методика дозволяє оцінити, як людина переживає почуття провини у відповідь на власні вчинки, а також наскільки вона схильна передбачати можливе виникнення цього почуття внаслідок потенційних моральних порушень.

Отже, опитувальник провини К. Куглера та У. Джонса є ефективним інструментом для оцінки механізмів саморегуляції через почуття провини. Він допомагає зрозуміти, як людина реагує на власні помилки, чи має схильність до зайвого самозвинувачення, а також наскільки ретельно вона прогнозує можливі моральні наслідки своїх дій.

Таким чином, використання стандартизованих методик забезпечує комплексний аналіз феномена провини, дозволяючи диференціювати її види (реактивну, превентивну, міжособистісну) та виявити її зв'язок з особистісними характеристиками, рівнем тривожності, самооцінкою і соціальним контекстом.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Для дослідження особливостей переживання почуття провини була сформована вибірка, до якої залучено 45 здобувачів вищої освіти першого курсу навчання спеціальності Психологія Хмельницького національного університету.

Для оцінки схильності студентів-психологів першого курсу навчання до переживання почуття провини та сорому у відповідь на соціальні та моральні ситуації нами використовувалась методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (TOSCA) (Додаток А). Крім провини та сорому, методика дозволила проаналізувати такі характеристики, як екстернальність, відстороненість, а також гордість. Результати дослідження проілюстровані в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівні вираженості почуття провини та сорому у студентів-психологів за методикою TOSCA, %

	Провина	Сором	Екстернальність	Відстороненість	Альфа-гордість	Бета-гордість
Високий рівень	31,9	25,5	13,4	20,2	30,2	15,8
Середній рівень	52,8	64,1	78,7	65,2	64,5	74,3
Низький рівень	15,3	10,4	7,9	14,6	5,3	9,9

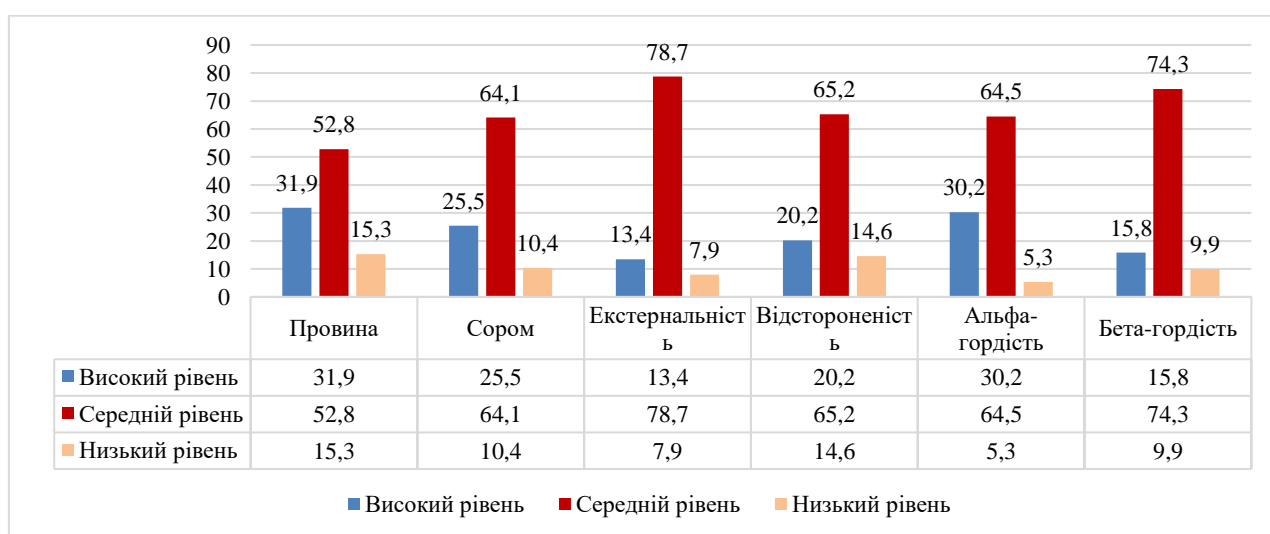


Рисунок 2.1 – Показники рівня результатів TOSCA у майбутніх психологів, %

Високий рівень почуття провини притаманний 31,9% студентів, що свідчить про підвищену чутливість до моральних норм і сильну схильність до самозвинувачення у разі порушення цих норм. Вони часто аналізують свої вчинки з точки зору можливих негативних наслідків для інших, схильні до розкаяння навіть за незначні проступки. Така риса може сприяти розвитку відповідальності та етичності, проте у надмірному прояві може призводити до внутрішньої напруги, підвищеної тривожності, самознецінення та труднощів у прийнятті рішень.

Студенти-психологи, які мають середній рівень почуття провини (52,8%), демонструють адекватний баланс між усвідомленням своєї відповідальності за вчинки та здатністю конструктивно сприймати свої помилки. Вони визнають власні помилки, але не зациклюються на них і не дозволяють провині домінувати над їхнім емоційним станом. Такий рівень є оптимальним для морального розвитку особистості, оскільки сприяє формуванню здорової саморефлексії без зайвого самозвинувачення або уникнення відповідальності.

Невелика частка студентів-першокурсників (15,3%) має низький рівень почуття провини, що може свідчити про слабку розвиненість моральної саморефлексії або про психологічні механізми захисту, спрямовані на уникнення почуття провини. Такі студенти можуть рідше усвідомлювати свою відповідальність за власні вчинки або виправдовувати їх зовнішніми факторами. Це може вказувати як на більш високу емоційну стійкість, так і на потенційні труднощі у встановленні глибоких моральних орієнтирів і розвитку емпатії.

Чверть здобувачів освіти (25,5%) має високий рівень сорому, що свідчить про схильність до надмірного самозасудження та переживання негативних емоцій, пов'язаних не тільки з конкретними вчинками, а й із власною особистістю загалом. Такі респонденти можуть часто відчувати дискомфорт у соціальних ситуаціях, турбуватися про те, як їх сприймають інші, і мати занижену самооцінку. Висока схильність до сорому може бути фактором ризику розвитку соціальної тривожності, уникнення соціальних контактів та низької впевненості у собі.

64,1% майбутніх психологів демонструють середній рівень сорому, що є типовим показником емоційного розвитку. Такий рівень свідчить про наявність здорової рефлексії щодо власної особистості, але без надмірного самозасудження. Студенти цієї групи здатні усвідомлювати власні недоліки та помилки, але водночас не дозволяють цим переживанням надмірно впливати на їхню впевненість у собі та соціальну взаємодію.

Невеликий відсоток студентів (10,4%) має низький рівень почуття сорому, що може свідчити про високу емоційну стійкість або слабку схильність до рефлексії власних особистісних недоліків. Такі респонденти рідко відчують сильний дискомфорт через власні недоліки чи оцінку з боку інших, що може бути як позитивним (стійкість до соціального осуду, впевненість у собі), так і негативним (можлива недостатня самокритичність або невисока чутливість до моральних норм).

13,4% досліджуваних, які продемонстрували високий рівень екстернальності, схильні частіше перекладати відповідальність за власні вчинки на інших людей або зовнішні обставини. Це може свідчити про труднощі з прийняттям власних помилок, уникнення відповідальності або недостатньо розвинену саморефлексію. Такі респонденти можуть виправдовувати свої дії тим, що вони стали жертвою несприятливих обставин або дій інших людей, а не власних рішень. Подібна позиція може ускладнювати розвиток відповідального ставлення до власних вчинків та особистісне зростання.

Найбільша частка студентів (78,7%) має середній рівень екстернальності. Це означає, що вони можуть визнавати власну відповідальність за певні ситуації, але водночас іноді пояснюють свої дії зовнішніми факторами. Такий рівень є нормативним і вказує на баланс між саморефлексією та схильністю до пошуку зовнішніх причин. Наприклад, ці студенти можуть визнавати свої помилки, але при цьому звертати увагу на вплив соціального оточення або умов, у яких вони діяли.

7,9% першокурсників демонструє низький рівень екстернальності, що свідчить про їхню здатність брати відповідальність за свої вчинки та аналізувати

їхні причини самотійно. Такі респонденти, ймовірно, орієнтовані на саморефлексію та визнання власних помилок без схильності до звинувачення зовнішніх факторів. Це може бути ознакою високої внутрішньої відповідальності, що позитивно впливає на особистісний розвиток і здатність до ефективного вирішення життєвих ситуацій.

Здобувачі освіти спеціальності Психологія з високим рівнем відстороненості (20,2%) схильні уникати емоційного залучення в морально значущі ситуації. Це може проявлятися у байдужості до моральних чи етичних дилем, мінімальній емпатії до інших людей або поверхневому сприйнятті наслідків своїх вчинків. Такі респонденти можуть мати захисні механізми, що допомагають їм знижувати емоційне напруження, або ж демонструвати емоційну холодність як частину своєї особистісної структури. Високий рівень відстороненості може сприяти ухиленню від моральної відповідальності та зниженню глибини рефлексії.

65,2% респондентів має середній рівень емоційної невключеності, що свідчить про певний баланс між емоційним залученням і здатністю зберігати дистанцію. Такі студенти можуть переживати моральні ситуації, проте їхні емоції не є надмірно інтенсивними. Вони здатні аналізувати ситуації об'єктивно, не дозволяючи почуттям повністю контролювати їхню поведінку. Це є нормативним показником, що сприяє адаптивній поведінці в соціальних і моральних контекстах.

14,6% майбутніх психологів з низьким рівнем відстороненості схильні до глибокого емоційного переживання ситуацій, особливо пов'язаних із моральними дилемами чи відповідальністю. Такі студенти можуть легко перейматися почуттями провини або співчуття, що робить їх більш чутливими до моральних аспектів своїх дій. Однак надмірне емоційне залучення може призводити до підвищеної тривожності, самозвинувачення або труднощів у прийнятті рішень через надмірний аналіз можливих наслідків.

30,2% першокурсників з високим рівнем альфа-гордості відчувають глибоке задоволення від своєї особистості загалом. Це свідчить про розвинену

позитивну самооцінку, впевненість у собі та внутрішню узгодженість власних цінностей і вчинків. Такі респонденти, ймовірно, мають стійку особистісну ідентичність, не схильні до глибоких сумнівів щодо власної цінності та здатні адекватно сприймати власні успіхи. Водночас надмірно високий рівень гордості може іноді призводити до самовпевненості або навіть нарцисичних тенденцій, якщо позитивне самосприйняття не врівноважується критичним саморефлексивним підходом.

Найбільша частка майбутніх психологів (64,5%) має середній рівень гордості за власну особистість. Це вказує на збалансоване самосприйняття: такі студенти загалом позитивно оцінюють себе, проте не перебільшують своїх досягнень і можливостей. Вони можуть визнавати свої слабкі сторони, але не зосереджуються на них надмірно, що допомагає їм зберігати здорову самооцінку. Середній рівень альфа-гордості свідчить про адаптивний особистісний розвиток і гармонійне сприйняття власної ідентичності.

Студенти-психологи з низьким рівнем альфа-гордості (5,3%) можуть мати труднощі з позитивним самосприйняттям і самооцінкою загалом. Це може свідчити про певні проблеми з самоідентичністю, невпевненість у собі або навіть внутрішні конфлікти, пов'язані з особистісними якостями. Такі студенти можуть часто сумніватися у своїй цінності як особистості, бути більш схильними до самокритики та залежності від зовнішнього схвалення. В окремих випадках це може сприяти підвищеному рівню тривожності або ризику розвитку депресивних станів.

15,8% опитаних студентів-першокурсників з високим рівнем бета-гордості схильні позитивно оцінювати власні дії в конкретних ситуаціях. Це може свідчити про впевненість у правильності своїх вчинків, високий рівень відповідальності та моральну саморегуляцію. Такі респонденти, ймовірно, орієнтовані на соціальні норми та етичні принципи, що дозволяє їм відчувати задоволення від своїх дій. Проте надмірно високий рівень може вказувати на тенденцію до самозамилування або виправдання своїх вчинків навіть у ситуаціях, коли вони не є об'єктивно правильними.

Найбільша частка студентів (74,3%) має середній рівень бета-гордості, що є нормальним показником. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом задоволені своєю поведінкою, але водночас здатні до критичної оцінки своїх вчинків. Вони можуть визнавати свої помилки та прагнути до вдосконалення власної поведінки. Середній рівень гордості за вчинки свідчить про адаптивну моральну саморефлексію та адекватну оцінку власних дій.

9,9% студентів-психологів з низьким рівнем бета-гордості, ймовірно, часто сумніваються у правильності своїх дій або не відчують задоволення від власної поведінки. Це може бути пов'язано з невпевненістю в собі, підвищеною самокритичністю або залежністю від зовнішніх оцінок. Такі респонденти можуть мати труднощі з самостійним прийняттям рішень і потребувати підтвердження правильності своїх вчинків з боку інших людей. В окремих випадках низький рівень бета-гордості може бути пов'язаний із тривожністю або негативним досвідом, який сформував невпевненість у власній поведінці.

Таким чином, отримані результати свідчать, що студенти-першокурсники спеціальності «Психологія» загалом мають середній рівень переживання почуття провини та сорому, що є типовим для юнацького віку. Водночас, значний відсоток студентів виявляє схильність до екстернального пояснення власних вчинків, що може вказувати на потребу у формуванні більшої відповідальності за свої дії. Рівень гордості за себе та свої вчинки також має збалансований розподіл, що свідчить про адекватну самооцінку більшості студентів. Дослідження дозволяє визначити групи студентів, які можуть потребувати додаткової психологічної підтримки, особливо у сфері роботи із почуттям провини та сорому.

Опитувальник міжособистісної провини IGQ-67 в адаптації О. Белінської (Додаток Б) був використаний для визначення різних форм переживання провини в міжособистісних взаєминах. Розподіл отриманих результатів представлений в таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2 – Рівні форм переживання провини студентів-психологів у міжособистісних взаєминах, %

Рівні	Провина вцілілого	Провина відділення	Провина всеосяжної відповідальності	Провина ненависті до себе
Високий	6,4	10,3	12,6	-
Середній	91,4	85,2	69,1	54,5
Низький	2,2	4,5	18,3	45,5

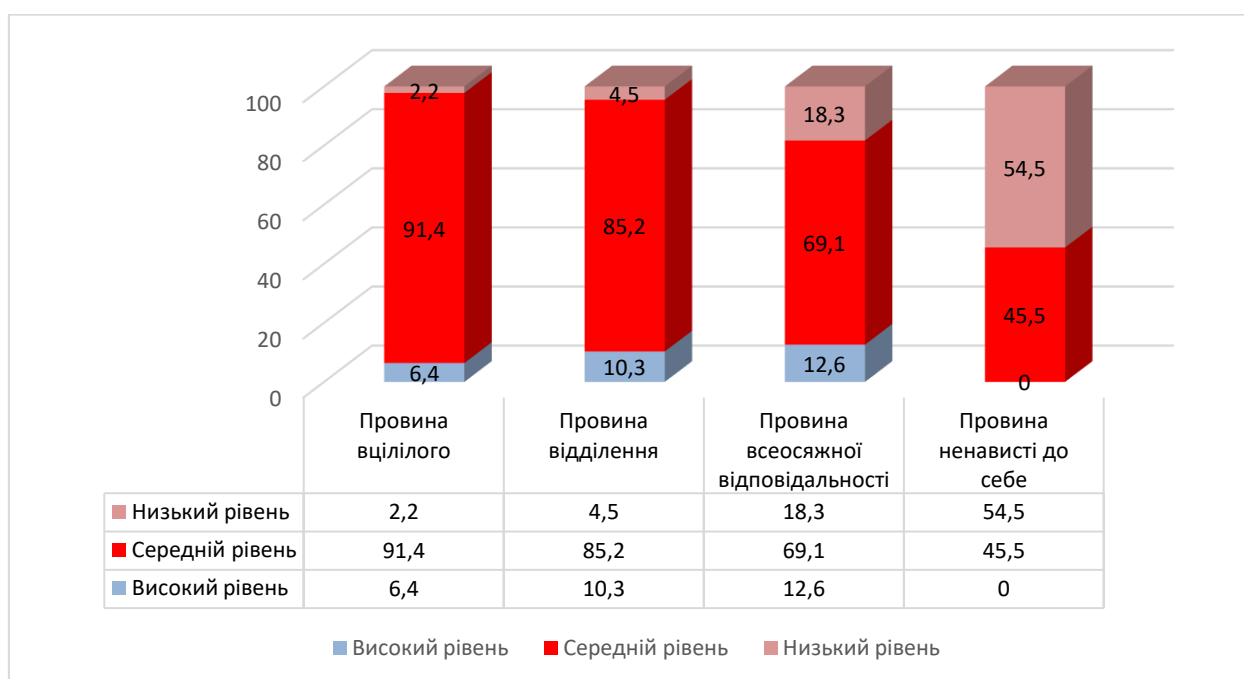


Рисунок 2.2 – Показники рівнів форм переживання провини студентів-психологів у міжособистісних взаєминах за IGQ-67, %

Аналізуючи результати форм переживання провини в міжособистісних взаєминах, проілюстровані на рис. 2.2, можна зробити такі висновки:

За шкалою «Провина вцілілого» 91,4% студентів-першокурсників мають середній рівень, що вказує на помірні переживання провини через успіхи, які могли бути досягнуті на фоні невдач інших людей. 6,4% респондентів демонструють високий рівень, що може свідчити про надмірне відчуття відповідальності за чужі невдачі та успіхи, що викликають почуття

дискомфорт. Низький рівень мають 2,2% майбутніх психологів, що свідчить про відсутність тенденції до переживання подібних почуттів.

За шкалою «Провина відділення (сепарації)» 85,2% респондентів мають середній рівень, що свідчить про відносно збалансовану емоційну регуляцію у стосунках, без надмірної прив'язаності чи болісного сприйняття самотійності. 10,3% майбутніх психологів мають високий рівень, що вказує на переживання сильного дискомфорту у зв'язку з відділенням від значущих осіб, можливим відчуттям зради або розриву важливих зв'язків. Низький рівень у 4,5% здобувачів освіти може вказувати на слабку емоційну залежність у стосунках і низьку схильність до переживань з приводу самотійності.

Шкала «Провина всеосяжної відповідальності»: 69,1% студентів мають середній рівень, що означає помірну схильність до відчуття відповідальності за події у житті інших людей; 12,6% першокурсників демонструють високий рівень, що вказує на значний рівень особистої відповідальності, яка може призводити до емоційного вигорання через надмірну турботу про інших; 18,3% респондентів мають низький рівень, що може свідчити про недостатню схильність брати відповідальність за події в міжособистісних відносинах.

За шкалою «Провина ненависті до себе» 45,5% студентів мають середній рівень, що є нормальним проявом самокритики та періодичних рефлексій щодо власних дій. 54,5% респондентів мають низький рівень, що може означати або стійку самооцінку, або недостатній рівень рефлексії щодо власних помилок. Високий рівень у жодного студента не зафіксований, що свідчить про відсутність вираженого самозасудження чи глибокої внутрішньої ворожості.

Отже, отримані результати вказують на те, що більшість студентів мають помірні рівні міжособистісної провини, що свідчить про відносно збалансовану емоційну регуляцію. Найбільшу увагу слід звернути на провину всеосяжної відповідальності, оскільки у 12,6% вона є високою, що може призводити до емоційного виснаження. Також помітною є тенденція до провини ненависті до себе на низькому рівні (54,5%), що може свідчити як про здорову самооцінку, так і про недостатню самокритичність у певних ситуаціях.

Результати дослідження студентів-психологів першого курсу навчання за спеціальністю Психологія за методикою «Опитувальник провини» (Guilt Inventory, К. Куглер, У. Джонс, адаптація І. Белік) (Додаток В) відображені в таблиці 2.3 і на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3 – Показники переживання почуття провини студентами-психологами, %

Рівні	Провина як стан	Провина як риса	Провина як регулятор дотримання моральної норми
Високий рівень	18,6	22,5	41,2
Середній рівень	52,1	56,7	43,4
Низький рівень	29,3	19,8	15,4

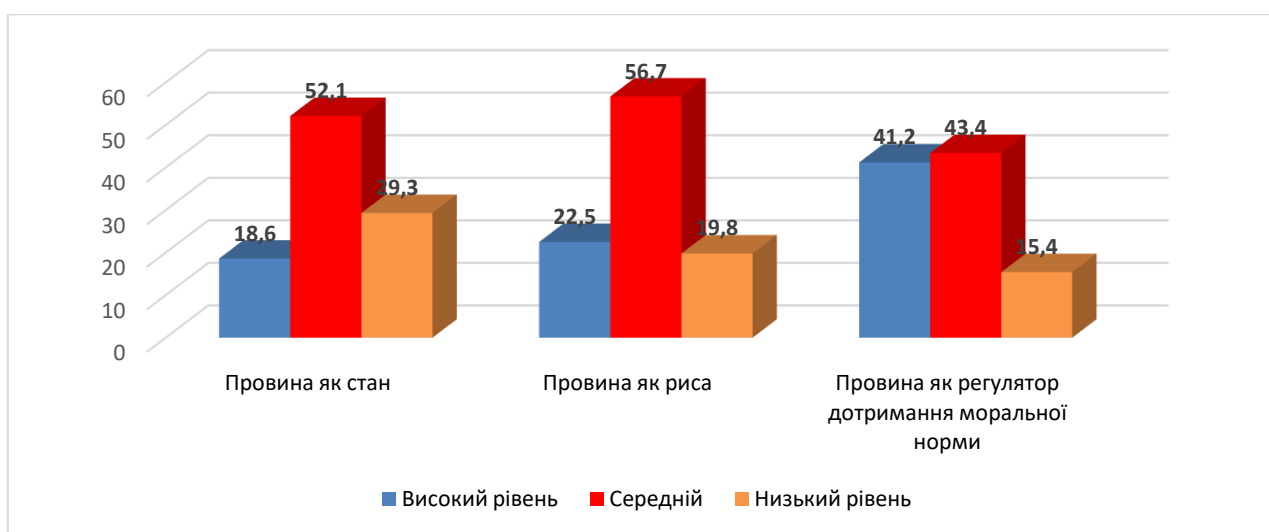


Рисунок 2.3 – Показники переживання почуття провини майбутніми психологами за методикою «Опитувальник провини» (К. Куглер, У. Джонс), %

У результаті аналізу даних таблиці 2.3 та рисунку 2.3 за шкалою «Провина як стан» з'ясовано, що 52,1% студентів мають середній рівень, що вказує на помірні ситуаційні переживання провини після здійснення певних вчинків. Це свідчить про адекватну емоційну реакцію на власні помилки; 18,6% першокурсників мають високий рівень, що може свідчити про схильність до

надмірного переживання провини навіть за дрібні проступки, що може призводити до емоційного дискомфорту; 29,3% майбутніх психологів демонструють низький рівень, що свідчить про слабо виражену ситуаційну провину або низьку чутливість до власних помилок у конкретних випадках.

За шкалою «Провина як риса» середній рівень мають 56,7% респондентів, що вказує на помірну схильність до переживання почуття провини як стійкої особистісної характеристики. Це може сприяти рефлексії та відповідальності. 22,5% майбутніх психологів мають високий рівень, що означає схильність до постійних самозвинувачень, що може негативно впливати на самооцінку та викликати емоційне виснаження. 19,8% здобувачів освіти мають низький рівень, що може вказувати на слабо виражену схильність до відчуття провини або недостатню рефлексію власної поведінки.

43,4% респондентів за шкалою «Провина як регулятор дотримання моральної норми» мають середній рівень, що свідчить про достатній рівень морального контролю, при якому почуття провини допомагає регулювати поведінку без надмірних самозвинувачень. Високий рівень демонструють 41,2% студентів, що означає значну роль почуття провини у визначенні власної поведінки та високий рівень моральної відповідальності. Це може бути як позитивним аспектом, так і фактором, що спричиняє внутрішнє напруження. 15,4% мають низький рівень, що може вказувати на слабо вираженість морального самоконтролю або недостатню чутливість до етичних норм.

Отже, отримані результати демонструють, що більшість студентів мають середній рівень ситуаційної та особистісної провини, що свідчить про збалансований емоційний стан та здатність до саморефлексії. Високий рівень провини як регулятора моральної поведінки (41,2%) вказує на високу етичну відповідальність студентів, що може позитивно впливати на їхню професійну діяльність як майбутніх психологів. Проте підвищена провинна як стан або провинна як риса (18,6% і 22,5%) може спричинити ризик розвитку підвищеної тривожності чи самозвинувачень. Водночас низький рівень провини як

регулятора моральної поведінки у 15,4% респондентів може вказувати на недостатню схильність до самоконтролю в моральному контексті.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про необхідність розробки практичних рекомендацій особам юнацького віку щодо зниження рівня переживання провини. Розробка практичних рекомендацій дозволить покращити психологічне благополуччя студентів і сприятиме їхній ефективній підготовці до професійної діяльності.

### **2.3 Практичні рекомендації для осіб юнацького віку щодо зниження рівня переживання почуття провини**

Відчуття провини є важливим моральним регулятором поведінки, проте надмірне його переживання може спричиняти тривожність, зниження самооцінки та формування негативного ставлення до себе. Для того, щоб підтримувати здоровий рівень провини та запобігати її надмірному впливу на психологічне благополуччя, молоді люди можуть використовувати такі стратегії:

1. Усвідомлення реального масштабу відповідальності. Перший крок у зниженні рівня переживання провини – це навчитися об'єктивно оцінювати ситуацію, визначаючи, чи дійсно людина несе відповідальність за її наслідки та якою мірою. Дуже часто почуття провини є наслідком когнітивних спотворень, емоційних реакцій або зовнішнього впливу.

1.1. Аналіз ситуації – перед тим як відчувати провину, важливо провести критичний аналіз ситуації, відповівши собі на такі запитання: Чи дійсно я несу відповідальність за наслідки?, Чи були у мене реальні можливості вплинути на ситуацію?, Чи відчуваю я провину через власну звичку або соціальний тиск?, Чи можу я змінити ситуацію зараз?, Чи є моя провинна конструктивною?

1.2. Розмежування особистої відповідальності та зовнішніх обставин. У багатьох випадках людина може відчувати провину, навіть якщо вона насправді не є повністю відповідальною за ситуацію. Важливо навчитися відділяти особистий внесок у події від зовнішніх чинників:

– Співвідношення власних дій і зовнішніх впливів – деякі ситуації залежать не лише від людини, а й від обставин (форс-мажори, дії інших людей, непередбачувані події).

– Спільна відповідальність у групових ситуаціях: якщо групова робота виявилася невдалою, важливо усвідомити, що відповідальність поділена між усіма учасниками, а замість того, щоб звинувачувати себе в усьому, варто об'єктивно оцінити свій внесок: чи робив я все, що міг?

2. Робота з внутрішнім діалогом. Внутрішній діалог має величезний вплив на рівень переживання провини. Люди з високим рівнем почуття провини схильні до самозвинувачувальних думок, які стають частиною їхньої когнітивної моделі сприйняття себе та світу. Щоб знизити деструктивний вплив провини, необхідно навчитися змінювати ці думки на більш раціональні та конструктивні.

2.1. Виявлення самозвинувачувальних думок. Особи, що схильні до переживання провини, часто використовують такі мисленнєві патерни:

– Катастрофізація: «Я завжди все псую», «Якщо я помилився, то це катастрофа», «Мої дії зіпсували все».

– Персоналізація: «Якби я зробив інакше, все було б добре», «Якщо щось пішло не так – це моя вина», «Я повинен контролювати все, інакше буде погано».

– Надмірна відповідальність: «Через мене всі страждають», «Я винен у всіх конфліктах», «Мені потрібно було передбачити це».

– Чорно-біле мислення: «Я або хороший, або поганий», «Якщо я припустився помилки – значить, я невдаха», «Якщо хтось розсердився на мене – це означає, що я жахлива людина».

2.2. Раціоналізація та переформулювання – щоб змінити самозвинувачувальний внутрішній діалог, варто навчитися замінювати автоматичні негативні думки на більш реалістичні та конструктивні твердження.

Приклад трансформації думок:

– «Я погана людина, бо зробив помилку» – «Я зробив помилку, але можу її виправити або зробити висновки»;

– «Якби я вчинив інакше, все було б добре» – «Я зробив найкращий вибір у тій ситуації, виходячи з доступної інформації»;

– «Я повинен завжди все робити правильно» – «Ніхто не ідеальний, помилки – це природна частина навчання».

2.3. Техніка «Друг-радник». Те, що ми радимо іншим, часто є більш розумним і доброзичливим, ніж те, що ми говоримо собі. Навчіться ставитися до себе з такою ж підтримкою, як до друзів.

2.4. Додаткові вправи для роботи з внутрішнім діалогом:

– Щоденник думок: записуйте свої самозвинувачувальні думки й аналізуйте їх; визначайте, чи є ці думки об'єктивними або перебільшеними; формулюйте більш реалістичні та підтримувальні альтернативи.

– Позитивний внутрішній голос: намагайтеся замінювати жорсткі критичні формулювання на підтримувальні (наприклад, замість «Я завжди все псую» можна сказати «У мене є труднощі, але я навчаюся й вдосконалююсь»).

– Вправа «Що б я сказав другові?». Коли ви відчуваєте провину, уявіть, що ваш близький друг у такій же ситуації. Запишіть, що б ви йому сказали, і порівняйте це з тим, що кажете собі. Намагайтеся використовувати до себе ті ж підтримувальні формулювання.

3. Вироблення здорового ставлення до помилок. Помилки є невід'ємною частиною розвитку та навчання. Однак багато людей, особливо в юнацькому віці, сприймають свої невдачі як особистий провал, що призводить до надмірного почуття провини. Формування здорового ставлення до помилок допомагає не тільки зменшити емоційний дистрес, а й розвивати навички адаптації та особистісного зростання.

3.1. Прийняття помилок як частини навчання. Юність – це період експериментів, пошуку себе та природного допущення помилок. Варто сприймати невдачі як досвід, а не як катастрофу.

3.2. Щоденник досягнень і висновків. Записуйте не тільки свої помилки, а й уроки, які ви з них винесли. Так ви навчитеся концентруватися на розвитку, а не на самозвинуваченнях.

3.3. Вибір сфери впливу. Якщо ситуація вже сталася і ви не можете змінити її, сконцентруйтеся на тому, що можна зробити далі. Три запитання, які допоможуть спрямувати увагу на важливе:

1) Чи можу я змінити ситуацію? Якщо відповідь «Так» – шукайте шляхи виправлення ситуації. Якщо «Ні» – сконцентруйтеся на тому, як уникнути подібного в майбутньому;

2) Що я можу зробити прямо зараз? Замість того, щоб застрягати у самозвинуваченні, подумайте, який крок допоможе вам почуватися краще або виправити ситуацію;

3) Чого ця ситуація мене навчила? Навіть якщо ви не можете змінити події, ви можете змінити своє ставлення до них та використати цей досвід для зростання.

4. Навчання технік емоційної регуляції. Почуття провини може супроводжуватися інтенсивними емоціями – тривогою, соромом, відчуттям власної недосконалості. Важливо не лише раціонально аналізувати свої помилки, а й уміти керувати своїм емоційним станом. Для цього існують різні техніки, що допомагають впоратися з негативними переживаннями та підтримувати психологічну рівновагу.

4.1. Практики самоспівчуття. Самоспівчуття – це ставлення до себе з розумінням і підтримкою, а не через призму самокритики та осуду. Часто ми ставимося до себе набагато жорсткіше, ніж до інших.

- Говоріть до себе, як до друга.
- Замініть самозвинувачувальні фрази на підтримуючі.
- Практикуйте техніку «Обійми себе».
- Вправа «Лист самопідтримки».

4.2. Дихальні техніки та релаксація. Коли почуття провини супроводжується стресом і тривогою, важливо навчитися швидко заспокоювати нервову систему. Для цього підходять дихальні та релаксаційні техніки:

- Глибоке дихання (техніка «4-7-8»).

- Техніка «заземлення» допомагає повернутися до «тут і зараз», коли охоплюють важкі думки.

- Медитація усвідомленості.

4.3. Фізична активність. Емоції часто закріплюються в тілі. Почуття провини може супроводжуватися напруженістю в плечах, грудях, шії. Фізична активність допомагає зняти цей стрес і стабілізувати емоційний стан.

Рекомендовані активності:

- прогулянки на свіжому повітрі – допомагають знизити рівень тривожності;

- йога – поєднує фізичні вправи та релаксацію;

- кардіотренування (біг, танці, плавання) – допомагають позбутися напруження;

- розтяжка та глибоке дихання – дозволяють розслабити м'язи та знизити рівень стресу.

5. Соціальна підтримка та комунікація. Почуття провини часто посилюється, коли людина переживає його наодинці, занурюючись у самокритичні думки. Важливо усвідомити, що соціальна підтримка відіграє ключову роль у зниженні рівня переживань. Спілкування з близькими людьми або звернення по допомогу до спеціалістів може значно покращити емоційний стан.

5.1. Обговорення переживань із близькими людьми:

- Емоційне розвантаження – виговорившись, ми починаємо відчувати полегшення.

- Отримання підтримки – друзі та рідні можуть нагадати нам, що ми не одні у своїх труднощах.

- Альтернативний погляд – люди ззовні можуть бачити ситуацію інакше, ніж ми, і допомогти знайти більш реалістичний спосіб її оцінки.

5.2. Підтримка спільноти. Соціальні зв'язки виходять за межі близького кола друзів і сім'ї. Спілкування з людьми, які стикалися з подібними переживаннями, може бути особливо корисним.

– Групи підтримки та тематичні спільноти (участь у групах підтримки (онлайн або офлайн) дозволяє побачити, що ви не самотні у своїх переживаннях; спілкування з людьми, які мали схожий досвід, допомагає знаходити нові стратегії для подолання провини).

– Допомога іншим як спосіб подолання власних переживань (волонтерство чи підтримка інших людей дозволяє переключити увагу з самозвинувачення на конструктивні дії).

5.3. Звернення до психолога чи психотерапевта, який може надати таку допомогу:

– Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – допомагає розпізнати і змінити самозвинувачувальні мисленнєві патерни.

– Терапія самоспівчуття – навчання м'якшого та доброзичливішого ставлення до себе.

– Робота з дитячими травмами та глибокими переконаннями – іноді почуття провини формується ще в ранньому віці і потребує більш глибокого опрацювання.

Таким чином, зниження рівня переживання провини не означає уникнення відповідальності. Йдеться про формування здорового ставлення до власних вчинків, уміння аналізувати ситуації без надмірних самозвинувачень і використання емоційної регуляції. Важливо навчитися розрізняти конструктивну провину, яка допомагає зробити висновки, і деструктивну, яка лише підриває впевненість у собі. Застосування цих рекомендацій дозволить особам юнацького віку підтримувати емоційний баланс, зміцнювати самооцінку та впевненість у собі, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю та особистісному розвитку.

## Висновки до розділу

Для дослідження особливостей переживання почуття провини було сформовано вибірку, що включала 45 студентів першого курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету.

Підібрано діагностичний інструментарій: методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (TOSCA), розроблена Дж. Тангней; опитувальник міжособистісної провини (IGQ-67) в адаптації О. Белінської розроблений Дж. О'Коннором; опитувальник провини, розроблений К. Куглером і У. Джонсом.

У результаті емпіричного дослідження було виявлено особливості переживання почуття провини в осіб юнацького віку, що дозволяє зробити кілька важливих висновків.

По-перше, більшість респондентів демонструють середній рівень переживання провини, що свідчить про відносно адаптивний механізм реагування на помилки та соціальні норми. Водночас значна частина молоді має високий рівень почуття провини, що може вказувати на схильність до самозвинувачення, підвищену чутливість до моральних оцінок та труднощі у прийнятті власних помилок. Це може бути пов'язано як з особистісними рисами, так і з соціальними впливами, зокрема вихованням, міжособистісними стосунками та рівнем психологічної підтримки.

По-друге, аналіз рівнів провини за різними аспектами (як риси особистості, як емоційного стану та як механізму моральної регуляції) показав, що юнаки нерідко сприймають власні промахи надмірно драматично, що може негативно впливати на їхню самооцінку та загальне емоційне благополуччя.

По-третє, отримані дані свідчать про необхідність розробки рекомендацій щодо конструктивного опрацювання почуття провини, оскільки високий рівень цього переживання може спричинити підвищену тривожність, страх соціального несхвалення та уникнення відповідальності через побоювання помилитися.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість формування у молоді здорового ставлення до помилок, розвитку навичок саморегуляції емоцій та залучення до підтримуючого соціального середовища.

## ВИСНОВКИ

Дослідження особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці дозволило глибше зрозуміти природу цього феномена, його психологічні механізми та вплив на емоційний стан і поведінку молоді.

Теоретичний аналіз показав, що почуття провини є складним психологічним утворенням, яке включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти. Воно може мати як конструктивну роль, сприяючи розвитку моральної відповідальності та саморефлексії, так і деструктивний вплив, викликаючи надмірну самокритику, тривожність і зниження самооцінки.

З'ясовано, що в юнацькому віці цей феномен особливо виражений через підвищену чутливість до оцінок значущих інших, прагнення до самостійності в поєднанні з необхідністю соціальної підтримки, а також через тенденцію до максималізму та ідеалізації власних моральних стандартів.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці студентів першого курсу, показало, що:

Результати, отримані за методикою «Вимірювання почуття провини та сорому» (TOSCA) Дж. Тангnea, показують, що першокурсники спеціальності «Психологія» загалом демонструють середній рівень переживання почуття провини та сорому, що відповідає віковим особливостям юності. Водночас значна частина студентів схильна приписувати причини своїх вчинків зовнішнім факторам, що може вказувати на потребу у розвитку відповідальності за власні дії. Рівень почуття гордості за себе та свої досягнення розподілений доволі рівномірно, що свідчить про достатньо сформовану самооцінку більшості студентів. Отримані результати дозволяють виокремити групи студентів, які можуть потребувати додаткової психологічної підтримки, особливо в контексті роботи з почуттям провини та сорому.

Результати, отримані за опитувальником міжособистісної провини IGQ-67 в адаптації О. Белінської, свідчать про те, що більшість студентів мають помірний рівень міжособистісної провини, що вказує на відносно стабільну емоційну регуляцію. Особливу увагу варто приділити провині, пов'язаній із

відчуттям всеосяжної відповідальності, оскільки у 12,6% респондентів її рівень є високим, що може спричиняти емоційне виснаження. Крім того, простежується тенденція до низького рівня провини, пов'язаної з ненавистю до себе (54,5%), що може бути ознакою як адекватної самооцінки, так і недостатньої самокритичності в певних ситуаціях.

Результати, отримані за методикою «Опитувальник провини» (К. Куглер, У. Джонс, адаптація І. Белік), показують, що у більшості студентів спостерігається середній рівень як ситуаційної, так і особистісної провини, що свідчить про емоційну рівновагу та здатність до саморефлексії. Високий рівень провини як механізму моральної регуляції (41,2%) свідчить про високу етичну відповідальність студентів, що може сприяти їхній майбутній професійній діяльності як психологів. Водночас підвищена інтенсивність переживання провини як стану (18,6%) або як риси особистості (22,5%) може підвищувати ризик тривожності та схильності до самозвинувачення. Натомість у 15,4% респондентів виявлено низький рівень провини як морального регулятора, що може свідчити про недостатню схильність до самоконтролю у моральному аспекті.

Результати дослідження підкреслюють важливість розробки практичних рекомендацій для молоді щодо конструктивного опрацювання почуття провини, усвідомлення реального масштабу особистої відповідальності, роботи з внутрішнім діалогом, розвитку технік емоційної регуляції та залучення до підтримуючого соціального середовища. Це сприятиме формуванню гармонійної особистості, здатної адекватно реагувати на власні помилки, робити висновки та рухатися вперед без надмірного самозасудження.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Ананова І. Емоційний феноменологічний зміст переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Випуск 46. С. 11-39.
2. Ананова І.В. Диференційна характеристика типів переживання почуття провини. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 2(1). С. 13-20.
3. Ананова І.В. Методика діагностики неконструктивного переживання почуття вини. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. Випуск 30. 2015. С. 33-50.
4. Ананова І.В. Процес переживання почуття вини у неконструктивний спосіб. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка*. Том. Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. К., 2014. Вип. 26. С. 38-54.
5. Ананова І.В. Типологія переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць*, (37). 2017. с. 18-31.
6. Ананова І.В., Ващенко І.В. Особистісні особливості, що визначають схильність до переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 31-45.
7. Березовська Л., Полегонький В. Робота з почуттям провини у психоаналітичному консультуванні. *Вісник Національного університету оборони України*, 63(5), 2021. С. 12-19.
8. Бех І.Д. Загартування особистості вчинком як освітня мета. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2017 р.* Івано-Франківськ: НАІР, 2018. С. 7-20.
9. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Синдром провини вцілілого як соціально-психологічний феномен війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 25-28.

10. Васютинський В. Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців : монографія. Київ, 2021. 218 с.
11. Горецька О.В. Переживання почуття провини в умовах війни. *Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2023 року) : збірник тез. Запоріжжя : БДПУ, 2023. С. 103-107.
12. Дробот О.В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. Том 33 (72). № 3. 2022. С. 59-64.*
13. Живоглядюв Ю., Носаль Л. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК», (2(66). 2022. С. 165-172.*
14. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Колтунович Т.А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник / за наук. ред. В.Г. Панка. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.
15. Зозуляк-Случик Р.В. Основи соціалізації особистості : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти (освітньо-професійна програма «Соціальна робота»). 2-е вид., переробл. та доповн. Івано-Франківськ : НАІР, 2022. 206 с.
16. Іванченко О.С. Психокорекція ірраціональної дезадаптивної провини у працівників аварійно-рятувальних підрозділів державної служби України з надзвичайних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 172 с.
17. Конаш І.О., Міхеєва Л.В. Роль почуття провини у моральному розвитку молоді. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу* : Збірник тез доповідей VI міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (10-11 квітня 2025 року). 2025.

18. Коротяєва Л.М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 9. С. 120-128.
19. Корчікова І. Адаптація і стандартизація опитувальника особистісної автономії для підлітків і юнаків. *Практична психологія та соціальна робота*. Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. № 9 (167). 2013. С. 47-52.
20. Литвиненко О.О. Корекція почуття провини у молодших підлітків засобами психологічного тренінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2022. Вип. 6. С. 94-99.
21. Лісовенко А.Ф., Малєєв О.М. Почуття провини: причини та наслідки. *Innovative research and perspectives of the development of science and technology : The IV International Scientific and Practical Conference (January 29-31, 2024)*. Stockholm, Sweden, 2024. С. 294-299.
22. Малєєва О.Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 285 с.
23. Метельська Н.Й. Психологічний аналіз особливостей розвитку самосвідомості у ранньому юнацькому віці. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини : культурно-історичний підхід : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (18-19 жовтня 2013 року)*. Харків : ХНПУ, 2013. С. 156-158.
24. Мітіна С.В. Психологія особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
25. Молчанова О. М. Становлення совісті особистості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. 461-470.
26. Мотрук Т.О., Вертель А.В. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. №4. С.182-192.

27. Невмержицький В.М. Розвиток моральної свідомості у підлітково-юнацькому віці. *Габітус*. Випуск 48. 2023. С. 76-80.
28. Павлик Н.В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці : Монографія. К. : Логос, 2015. 383 с.
29. Психологічний словник [Текст] / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова ; ред. Н.А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.
30. Сидорчик Ю.Р., Белей М.Д. Особистісні особливості юнацтва з високим рівнем конфліктності у взаєминах зі своїми батьками. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* (серія психологічна), №2. 2011. С. 199-208.
31. Сіленко А.О., Чусова О.М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус*. Випуск 54. 2023. С. 92-97.
32. Софіна Л.В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Київський національний університет ім. Т. Шевченка. Київ, 2009. 18 с.
33. Софіна Л.В. Основні теоретичні підходи до вивчення почуття провини. *Вісник Київського університету*. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2005. Вип. 22-23. С. 83-85.
34. Софіна Л.В., Кириленко Т.С. Особливості зіставлення переживання почуття провини з емоційними переживаннями особистості. *Актуальні проблеми психології*. За редакцією: С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. 2007. Т.1. Ч.19. С. 173-177.
35. Страджи А.В. Психологічні проблеми переживання почуття провини у підлітковому віці. Кваліфікаційна робота за спеціальності 053 Психологія (Практична психологія) освітнього ступеня «Магістр». Київ, 2023. 145 с.
36. Терлецька Л. Психотерапія екзистенційної провини як засіб збереження психологічного здоров'я особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 1(17). 2023. С. 71-74.

37. Уличний І.Л. Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки.* Випуск 188. 2020. С. 155-160.
38. Царькова О., Варіна Г. Генезис трансформації почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я. *Science and Education*, 2018, Issue 9-10. С. 78-85.
39. Царькова О.В. «Почуття провини» у психоаналізі та екзистенціальній психотерапії. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 36. С. 89-93.
40. Царькова О.В. Почуття провини як один з аспектів розвитку особистості та її соціальної взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 1(2). С. 79-83.
41. Царькова О.В. Феномен почуття провини у зарубіжній та вітчизняній психології. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».* Дод. 2 до Вип. 35, Том I (13): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ : Гнозис, 2015. С. 387-395.
42. Чаплінська Ю.С. Психологічні аспекти роботи з виною того, хто вижив. *Психологія травми: дискусійні питання психологічної допомоги : Тези міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 20-21 квітня 2017 року).* Запоріжжя : «Сору Art», 2017. С. 74-75.
43. Чаркіна О.А. Діалог поколінь: комплекс провини і феномен сімейної лояльності у розрізі системно-структурного підходу. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 3. С. 102-107.
44. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.
45. Швалб Ю. М. Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка.* Х. : Вид-во НУЦЗУ, 2017. С. 63-81.

46. Шепель В.М. Вікові особливості формування пізнавальної активності старшокласників. *Педагогіка та психологія*. 2013. Вип. 44. С. 39-46.
47. Штих І.І., Марушка В.Я. Самовизначення особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево : Карпатська вежа, 2015. №18 (13). С.57-62.
48. Cohen, T. R., Panter, A. T., & Turan, N. (2012). Guilt proneness and moral character. *Current Directions in Psychological Science*, 21(5), 355-359.
49. Greenberger D., Padesky C. A. *Mind Over Mood: Change how You Feel by Changing the Way You Think*. Guilford Publications, 1995. 215 p.
50. Higgins E. T. Moral Functioning, moral identity, and moral self-concepts. *Symposium on Personality and Moral Character*. October 12-14. 2006.
51. O'Connor L.E., Berry J.W., Weiss J., Bush M., Sampson H. Interpersonal Guilt: The Development of a New Measure. *Journal of clinical psychology*, Vol. 53(1), 1997. 73-89.
52. Tangney, J. P., Dearing, R. L., Wagner, P. E., Gramzow, R. *The Test of Self-Conscious Affect (TOSCA-3)*. Fairfax, VA : George Mason University. 2000.

ДОДАТКИ  
ДОДАТОК А  
**МЕТОДИКА «ВИМІРЮВАННЯ ПОЧУТТЯ ВИНИ ТА СОРОМУ»  
(TOSCA)**

Наведені нижче сценарії описують найбільш ймовірні ситуації, з якими люди стикаються в повсякденному житті. Прочитайте кожен сценарій і спробуйте уявити себе в цій ситуації. Потім оцініть, за допомогою п'ятибальної шкали, ймовірність виникнення у вас кожної з наведених можливих поведінкових реакцій.

«1» – ніколи не став би так робити – це абсолютно не характерно для мене.

«2» – малоймовірно, але не виключено.

«3» – «50 × 50» – інколи так роблю, все залежить від обставин.

«4» – дуже ймовірно, що так вчиню, подумаю чи відчую.

«5» – завжди так роблю – це дуже характерно для мене.

**Опитування:**

*1. Ваш друг хоче поділитися з вами чимось важливим для нього (неї), і ви домовляєтесь про зустріч під час обідньої перерви. Але лише о 5 годині ви згадуєте, що підвели друга.*

а) Ви говорите собі: «Я до нього неуважний».

б) Ви говорите собі: «Ну нічого – він все зрозуміє!»

в) Ви намагаєтесь якнайшвидше пояснити і виправити непорозуміння.

г) Ви виправдовуєте себе, думаючи: «Мій начальник відволік мене якраз перед обідом».

*2. Перебуваючи на своєму робочому місці, ви ламаєте цінний прилад чи обладнання і, боячись виглядати непрофесійним або незграбним, намагаєтесь це приховати.*

а) Ви думаєте: «Ця ситуація неприємна і турбує мене. Мені слід поклагодити зламану річ або попросити когось іншого, більш компетентного, поклагодити її».

б) Ви починаєте думати про звільнення.

в) Ви говорите собі: «Які ненадійні речі роблять зараз!»

г) Ви говорите собі: «Це всього лише випадковість!»

*3. Ви проводите вечір у колі друзів і відчуваєте себе в цей вечір особливо привабливим і дотепним. Чоловік вашого друга (дружина вашої подруги) ставиться до вас з явною симпатією.*

а) Ви говорите собі: «Такий підвищений інтерес до мене з боку чоловіка мого друга (жінки моєї подруги) може засмутити мого друга (мою подругу)».

б) Ви відчуваєте себе неперевершеним в усіх відношеннях.

в) Ви раді, що справили таке незабутнє враження.

г) Ви говорите собі: «Моєму другу (подрузі) слід більше приділяти уваги».

*4. Ви до останньої хвилини відклали задачу звіту про виконану роботу. В останній момент ви щось пишете «на швидку руку», і в результаті – ваш звіт виглядає вкрай погано.*

а) Ви сумніваєтесь у власній компетентності.

б) Ви думаєте: «Чому в добі тільки 24 години?!»

в) Ви говорите собі: «Мені слід «вліпити» догану!»

г) Ви говорите собі: «Що зроблено, те зроблено!»

*5. Ви допускаєте серйозну помилку на роботі, що призводить до «невдачі» цілого проекту, над яким працювала ваша організація. Але раптом дізнаєтесь, що за «невдачу» керівництво звинувачує не вас, а вашого колегу.*

а) Ви думаєте, що керівництво чомусь не любить вашого колегу.

б) Ви говорите собі: «Життя – несправедлива штука!»

в) Ви мовчите і уникаєте контакту з тим, хто потрапив у «немилість».

г) Неадекватність ситуації тягне вас, і ви з готовністю вносите ясність, визнаючи себе відповідальним за «невдачу».

*6. Вам належить складна телефонна розмова, від якої залежить багато. І ось уже кілька днів ви відкладаєте її. Нарешті (всьому приходить кінець!) ви телефонуєте, знаходите потрібні слова і переконуєте свого співрозмовника у доцільності вашого прохання. В результаті – питання вирішено.*

а) Ви говорите собі: «Виявляється, при необхідності я можу бути переконливим».

б) Ви відчуваєте шкоду через те, що так довго відкладали цю складну розмову, мучачи себе і, можливо, інших.

в) Ви вважаєте себе боягузом (боягузкою).

г) Ви говорите собі: «Я молодець!»

д) Ви думаєте: «Як би надалі уникати необхідності робити такі важкі для себе телефонні дзвінки?»

*7. Ви вирішили сісти на дієту, але проходячи повз кондитерську і відчувши надзвичайно апетитний запах, піддаєтесь спокусі і купуєте смачну булочку.*

а) Ви говорите собі: «Сьогодні я більше нічого вже не буду їсти!»

б) Ви говорите собі, виправдовуючи своє відступництво: «Всі ці запахи! Я не міг пройти повз!»

в) Ви відчуваєте до себе огиду за відсутність волі і втрату самоконтролю.

г) Ви говорите собі: «Тільки разочок! Хіба це має таке велике значення?»

*8. Під час відпочинку на пляжі ви граєте у волейбол. Подаєте м'яч і потрапляєте в обличчя товаришу по грі.*

а) Ви відчуваєте ніяковість через невміння добре грати.

б) Ви думаєте, що «потерпілому» слід навчитися грати.

в) Ви говорите собі: «Це всього лише випадковість!»

г) Ви перепрошуєте і робите все, що в ваших силах, щоб «потерпілому» стало краще.

*9. Ви вирішили почати самотійну життя. На щастя, навколишні вас люди були добрі й готові допомогти вам. Кілька разів ви змушені були брати гроші в борг і кожен раз при першій можливості повернули борг.*

а) Ви відчуваєте ніяковість за себе через відсутність життєвого досвіду і невміння самотійно вирішувати життєві проблеми.

б) Ви говорите собі: «Щось мені не везе!»

в) Ви одержимі ідеєю повернення боргу в найкоротші терміни.

г) Ви говорите собі: «Мені можна довіряти!»

д) Ви гордитесь собою, тому що можете повертати борги.

*10. Ви їдете на машині і раптово збиваєте кошеня, яке з'явилося невідомо звідки на дорозі.*

а) Ви говорите собі, (лаючи): «Коти взагалі не повинні бути на дорозі!»

б) Ви говорите собі: «Яка я жахлива людина!»

в) Ви говорите собі: «Це просто нещасний збіг обставин!»

г) Ви постійно повертаєтесь до цієї ситуації і запитуєте в себе, чи могли б ви уникнути цього.

*11. Ви намагаєтесь вирішити питання на роботі. Труднощі з процесом дають себе знати: здається, вам ніколи не вдасться досягти бажаного результату. Але ось, нарешті, ви досягаєте успіху.*

а) Ви відчуваєте величезне задоволення від того, що всі труднощі позаду.

б) Ви одразу ж думаєте про наступні проблеми, щоб не втратити досягнутого результату.

в) Ви відчуваєте себе впевненим у своїх силах.

г) Ви відчуваєте радість, але й смуток, що процес був настільки важким.

д) Ви думаєте, що краще б ви ніколи не починали це робити.

*12. Ви повертаєтесь додому після важкого робочого дня. Здавалося б, до вас належить відпочинок, але ось виникає необхідність зайнятись господарськими справами.*

а) Ви дивитесь на всі ці справи і відчуваєте розчарування і втому.

б) Ви хочете швидше закінчити, тому що у вас немає сил більше працювати.

в) Ви намагаєтесь завершити роботу, щоб більше не думати про неї.

г) Ви спокійно приймаєте цей момент і розумієте, що це частина вашого дня.

д) Ви думаєте, що найближчим часом не хочете знову займатись цими справами.

*13. Ви отримали запрошення на важливу подію, але не маєте змоги взяти участь через інші зобов'язання.*

- а) Ви відчуваєте незадоволення, що не змогли виконати свої обіцянки.
- б) Ви сумуєте, але розумієте, що це був єдино можливий вибір.
- в) Ви відчуваєте полегшення, що не змогли взяти участь, і можете заощадити час для себе.
- г) Ви відчуваєте себе винним, що не змогли бути там.

*14. Ви зіткнулись з критикою свого проекту на роботі. Ваша перша реакція – здивування.*

- а) Ви не згодні з критикою і вважаєте її несправедливою.
- б) Ви намагаєтесь зрозуміти, чому критика була висловлена, і приймаєте її як конструктивну.
- в) Ви зізнаєтесь собі, що, можливо, є місце для покращення.
- г) Ви розчаровуєтесь і намагаєтесь уникати критики в майбутньому.

*15. Ви приходите на зустріч і стикаєтесь з непорозумінням або конфліктом, який важко вирішити.*

- а) Ви одразу вирішуєте ситуацію, застосовуючи свою дипломатичність.
- б) Ви стаєте нервовим, відчуваючи, що не в змозі швидко вирішити проблему.
- в) Ви намагаєтесь залишити це непорозуміння позаду і зберегти спокій.
- г) Ви думаєте, що могли б уникнути цього конфлікту, якби краще підготувалися до зустрічі.

ДОДАТОК Б  
ОПИТУВАЛЬНИК МІЖСОБИСТІСНОЇ ПРОВИНИ (IGQ-67)  
(L. O'CONNOR, J. BERRY, J. WEISS, M. BUSH, H. SAMPSON)  
В АДАПТАЦІЇ О. БЕЛІНСЬКОЇ

***Інструкція:***

Прочитайте кожне твердження і оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашим почуттям та переконанням. Оцінюйте за шкалою:

1 – зовсім не погоджуюся; 2 – скоріше не погоджуюся; 3 – важко сказати;  
4 – скоріше погоджуюся; 5 – повністю погоджуюся

***Опитування:***

1. Я схильний приховувати або применшувати свої успіхи.
2. Якщо у мене виникають критичні думки про своїх батьків, я відчуваю дискомфорт.
3. Я дуже переживаю за своїх батьків.
4. Думаю, що я не заслуговую на повагу чи захоплення з боку інших людей.
5. Я почуваюся ніяково, якщо люди ставляться до мене краще, ніж я до них.
6. Мені важко усвідомити, що у моїх батьків є недоліки.
7. Я боюся повністю насолоджуватися своїми успіхами, бо думаю, що ось-ось може статися щось погане.
8. Я часто в першу чергу роблю не те, що приємно мені самому, а те, що хочуть від мене інші.
9. Думаю, що я заслуговую на те, щоб бути відкинутим людьми.
10. Нещастя інших людей мене не торкають.
11. Я відчуваю себе погано, коли не погоджуюсь із уявленнями та цінностями своїх батьків, навіть якщо я про це не кажу.
12. Я боюся зачепити почуття іншої людини, якщо відмовлю йому в співчутті чи розумінні, яке він чекає від мене.

13. Я завжди очікую, що мені завдадуть болю (образять).
14. Іноді я думаю, що не заслуговую на щастя, якого я досяг.
15. Я б хотів більше бути схожим на своїх батьків.
16. Мені подобається, коли інші люди заздять мені.
17. Коли інша людина сподівається зустрітися зі мною, мені дуже важко сказати йому, що в мене свої плани (тобто відмовити).
18. Якщо зі мною трапляється щось погане, я думаю, що я це заслужив.
19. В ситуаціях спілкування я відчуваю відповідальність за людей, яким важко почати розмову з іншими.
20. Мені здається, що з членами моєї родини можуть трапитись неприємності, якщо я не буду підтримувати з ними тісний контакт.
21. Я сильно переживаю за людей, яких люблю, навіть якщо в них все добре.
22. Коли я роблю помилку, я починаю відчувати сум, пригніченість.
23. Я здатний зберігати гарний настрій, навіть коли бачу бідних і бездомних людей.
24. Будучи довго відсутнім вдома, я стаю тривожним.
25. Мені зазвичай важко сказати людям «ні», тобто відмовити їм у проханнях.
26. Якщо хтось дорікає мені за невдачу (помилку), я вважаю, що він правий.
27. Я не співчуваю людям, які менш щасливі чи успішні, ніж я.
28. Мені незручно в суспільстві говорити про свої досягнення.
29. Я відчуваю ніяковість (дискомфорт), якщо не поступаюся так, як поступали мої батьки.
30. Мені важко знати, що я ображаю когось.
31. Якщо я в чомусь зазнаю невдачі, я засуджую себе і хочу себе покарати.
32. Я відчуваю себе ніяково, якщо інші люди заздять мені за те, що я маю.
33. Я надаю перевагу робити так, як робили мої батьки.

34. Я не дозволяю своїм батькам перекладати на мене відповідальність за їхні нещастя.
35. Коли я бачу дуже бідних людей, це не порушує мою душевну рівновагу.
36. Іноді я відчуваю себе таким поганим, що не заслуговую на життя.
37. У суспільстві я люблю говорити про свої переваги та досягнення.
38. Я дуже неохоче висловлюю думку, яка відрізняється від думок мого оточення (моїх батьків, друзів, знайомих).
39. Якщо мій дитина, чоловік або близькі друзі мають якусь проблему, я відчуваю бажання спробувати вирішити її за них.
40. Думаю, що інші люди живуть краще, тому що вони більш гідні, ніж я.
41. Якщо я більш удачливий у чомусь, ніж мої друзі або члени родини, я відчуваю себе дуже ніяково.
42. Я не остерігаюсь говорити щось негативне про своїх батьків.
43. Я боюся самотності.
44. Коли я був дитиною, мої батьки суворо карали мене, якщо я погано себе поведив.
45. Коли я відчуваю себе краще, ніж інші люди, я відчуваю ніяковість.
46. Мені нескладно знехтувати цінностями моєї родини.
47. Проблеми моїх батьків стосуються тільки їх, але не мене.
48. Якщо щось йде не так, я завжди вважаю, що це моя провина.
49. Я заспокоююсь, коли мій чоловік, діти, брати, сестри, батьки досягають успіху, визнання, впевненості в собі.
50. Я радий, що не схожий на своїх батьків.
51. Я не можу бути щасливим, коли у друга чи родича проблеми.
52. Мені легко сказати іншим «ні».
53. Думаю, що коли люди ставляться до мене погано, я це заслужив.
54. Мені часто важко насолоджуватися подіями та досягненнями, яких я очікував.
55. Я почувався б жахливо, якби не любив своїх батьків.

56. Я не переживаю за своїх батьків чи дітей.
57. Я відчуваю себе людиною, що не заслуговує на любов.
58. Я боюся отримати те, що я хочу, через побоювання, що за це доведеться заплатити непередбачену ціну.
59. Вважаю, що батьки завжди праві.
60. Якщо в родині трапляється щось погане, я питаю себе, як я можу це запобігти.
61. Я думаю, що життя карає мене за погані вчинки, які я робив раніше.
62. Я схильний ставати трохи пригніченим після важливих досягнень.
63. Я почувався б винним, якби не любив своїх батьків (Я відчуваю себе винним, коли не люблю своїх батьків).
64. Іноді я думаю, що я егоїстична та безвідповідальна людина.
65. Коли я раптово отримую трохи додаткових грошей, я відчуваю спокою поділитися ними з бідним другом або родичем.
66. Я відчуваю, що в мені є щось незмінно погане.
67. Коли мій друг або родич переживає нещастя, я уявляю, як я б почувався на його місці.

### ***Оцінка результатів:***

Наступні 13 пунктів є протилежними (оберненими) оцінці за IGQ: 10, 16, 23, 27, 34, 35, 37, 42, 46, 47, 50, 52, 56.

Після оберненої оцінки підраховуються наступні підшкали:

«Провина вцілілого»:

5+7+10+14+16+19+23+27+28+32+35+37+41+45+49+51+54+58+62+65+67.

«Провина відділення (сепарації)»:

2+6+11+15+20+24+29+33+38+42+46+50+55+59+63.

«Провина всеосяжної відповідальності»:

3+8+12+17+21+25+30+34+39+43+47+52+56+60.

«Провина ненависті до себе»:

4+9+13+18+22+26+31+36+40+44+48+53+57+61+64+66.

ДОДАТОК В

**МЕТОДИКА «ОПИТУВАЛЬНИК ПРОВИНИ» (GUILT INVENTORY,  
К. КУГЛЕР, У. ДЖОНС, АДАПТАЦІЯ І. БЄЛІК)**

***Інструкція:***

Вам пропонується відповісти на 45 тверджень. Оцініть, будь ласка, ступінь вашої згоди чи незгоди з наведеними твердженнями. Висловлюйте свою думку щиро.

- 1 – повністю не згоден (не згодна).
- 2 – не згоден (не згодна).
- 3 – не знаю.
- 4 – згоден (згодна).
- 5 – повністю згоден (згодна).

***Текст опитувальника:***

- 1. Я вважаю, що існують абсолютно чіткі поняття добра і зла.
- 2. Я зробив багато помилок у своєму житті.
- 3. Я завжди суворо дотримувався твердих морально-етичних принципів.
- 4. Останнім часом я задоволений собою та своїми вчинками.
- 5. Якби мені дозволили переглянути деякі моменти у моєму житті, я б скинув величезне навантаження з плечей.
- 6. Я ніколи не відчував великого жалю чи вини.
- 7. Мета мого життя – більше насолоджуватися ним, ніж керуватися абстрактними моральними принципами.
- 8. Є дещо в моєму минулому, про що я глибоко шкодую.
- 9. Я часто відчуваю огиду до себе за деякі вчинки, які зробив.
- 10. В дитинстві мої батьки були суворими до мене.
- 11. Для мене існує лише кілька заборонених речей, які я б ніколи не наважився зробити.
- 12. Я часто незадоволений собою через свої вчинки.
- 13. Мої уявлення про добро і зло досить гнучкі.

14. Якби мені вдалося почати життя знову, то багато з того, що я вже зробив, я б зробив по-іншому.
15. Є багато речей, які я б ніколи не зробив, тому що вважаю, що вони приносять зло.
16. Я нещодавно зробив вчинок, про який глибоко шкодую.
17. Останнім часом я не в ладу з самим собою.
18. Мораль – це не просто поділ на «білого» і «чорного», як багато хто вважає.
19. Останнім часом я спокійний і ні про що не переживаю.
20. Скільки себе пам'ятаю, вина і жаль супроводжують мене все моє життя.
21. Іноді, коли я думаю про погані вчинки, які зробив, я просто захворюю.
22. За певних обставин для мене не існує жодних заборон, і я можу дозволити собі майже все.
23. Я вважаю, що зробив не так уже й багато помилок у своєму житті.
24. Я швидше помру, ніж вчиню серйозний проступок.
25. Я живу згідно з власними моральними цінностями.
26. Я часто відчуваю жаль.
27. Я часто переживаю через погані вчинки, які я зробив в минулому.
28. Я вважаю, що не можна судити людей і їхні вчинки, не знаючи мотивів, якими вони керувалися, і обставин, у яких вони діяли таким чи іншим чином.
29. У своєму житті я практично не зробив вчинків, про які б я шкодував.
30. Оглядаючись назад і оцінюючи себе та свої вчинки за останні кілька тижнів і місяців, я можу твердо сказати, що за цей період часу в моєму житті не було нічого такого, що я б хотів змінити.
31. Іноді я страждаю від підвищеного апетиту або повної відсутності його через погані вчинки, які я зробив в минулому.
32. Я ніколи не турбуюсь про те, що я роблю, оскільки вважаю, що життя «візьме своє» і розставить усі крапки над «і».

33. На даний момент я не відчуваю якогось особливого почуття вини за вчинки, які я зробив.

34. Іноді я не можу утриматися від роздумів щодо вчинків, які я зробив і які, на мою думку, є поганими.

35. У мене ніколи не було проблем зі сном.

36. Я віддав б багато, якби зміг повернутися назад і виправити те погане, що зробив за останній час.

37. Існує принаймні одна річ у моєму недавньому минулому, яку я б хотів змінити.

38. Коли я роблю поганий вчинок, я одразу усвідомлюю це.

39. Що «добре» і що «погано» – залежить від ситуації.

40. Почуття вини не особливо турбує мене.

41. Я не відчуваю глибокого жалю щодо свого минулого.

42. Я вважаю, що моральні цінності є абсолютними.

43. Останнім часом я вважаю, що моє життя було б приємнішим, якби я не зробив того, що зробив.

44. Якби мені довелося почати життя спочатку, я б мало що змінив в ньому, якщо б взагалі став змінювати щось.

45. Останнім часом я відчуваю занепокоєння і певну пригніченість.

**Ключ:**

Провина як стан – сума позитивних відповідей за пункти 4\*, 16, 17, 19\*, 30\*, 33\*, 36, 37, 43, 45.

Провина як риса – сума позитивних відповідей за пункти 2, 5, 6\*, 8, 9, 10, 12, 14, 20, 21, 23\*, 26, 27, 29\*, 31, 34, 35\*, 40\*, 41\*, 44\*.

Провина як регулятор дотримання моральної норми – сума позитивних відповідей за пункти 1, 3, 7\*, 11\*, 13\*, 15, 18\*, 22\*, 24, 25, 28\*, 32\*, 38, 39\*, 42.

Відповіді, позначені знаком (\*), при підрахунку переводяться за таким принципом: 5 = 1, 4 = 2, 2 = 4, 1 = 5.