

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Кафедра клінічної психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Психологічно-соціальні особливості переживання почуття  
провини у біженців**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 215  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Гайдукова Віта Миколаївна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

к.психол.н.  
(наукова ступінь, вчене звання)

Трофімова Дар'я Олександрівна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2023р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ПСИХОЛОГІЇ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Дослідження почуття провини як психологічно-соціального феномену у науковій літературі. Його структура та функції.....	8
1.2. Конкретизація феномену провини в рамках різних психологічних підходів.....	18
1.3. Агресивність як результат почуття провини.....	27
1.4. Соціально-психологічні особливості біженців.....	33
<b>Висновки до розділу І .....</b>	<b>39</b>
<b>РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У БІЖЕНЦІВ .....</b>	<b>41</b>
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	41
2.2. Обґрунтування методів емпіричного дослідження.....	46
<b>Висновки до розділу ІІ.....</b>	<b>51</b>
<b>РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У БІЖЕНЦІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО КОРЕКЦІЇ.....</b>	<b>52</b>
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження індивідуальних особливостей переживання почуття провини у біженців.....	52
3.2. Основні напрямки та методи роботи психолога при роботі з почуттям провини.....	63
3.3. Розробка психологічного тренінгу «Як позбутися почуття провини»..	79
<b>Висновки до розділу ІІІ.....</b>	<b>84</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>86</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>88</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>94</b>

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Провина – це складне, багатоаспектне почуття, що являє собою взаємозв'язок кількох емоцій, що породжує у людини напругу, суперечливість усвідомлення та оцінювання свого вчинку, дії.

Зростання інтересу до вивчення почуття провини пов'язане як з безліччю білих плям в концептуальному полі даного феномена, так і з потребою прикладних досліджень. Незважаючи на те, що багато дослідників згадують у своїх наукових працях почуття провини, можна з упевненістю сказати, що даний феномен у зарубіжній та вітчизняній психології недостатньо розроблений. Практично відсутні роботи, спеціально присвячені теоретико-емпіричному вивченню почуття провини. Тому стає очевидним, що питання про походження цього феномену, вплив його на розвиток особистості людини, її природу, характеристики та функції, вимагають подальшого дослідження

Крім того, актуальність даного дослідження зумовлена подіями, що відбуваються в Україні, які демонструють велике значення і цінність людей, їх роль у суспільно-історичних змінах. На сьогодні стала безсумнівною необхідність психологічної допомоги як окремим людям, так і цілим соціальним групам. Воєнні дії створюють одну з найскладніших соціальних проблем для жителів України, які вимушені залишати свої домівки заради збереження власного життя та життя своїх сімей – вимушену міграцію.

Осіб, які були вимушені залишити власне житло для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насилля, порушення прав людини) або стихійних лих чи техногенних катастроф, які перетнули, визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни називають біженцями.

Для сучасної України проблема біженців стала надзвичайно актуальною саме внаслідок розпочатої війни зі сторони Росії та втрати контролю над частиною території України.

В умовах сьогодення, кожен із нас став частиною однієї ідентичності – «українець», яка переживає кризу через війну. Деякі наші почуття, зокрема, провина, стали колективними. Багато людей, які вимушено перемістились за межі України, до більш безпечних місць, відчувають провину за те, що в них немає загрози життю, відчувають себе зрадниками і як наслідок не задоволені власним життям, перебувають у стані депресії. Тому, вивчення почуття провини, враховуючи умови сьогодення, нестабільність суспільної ситуації та моральну кризу у суспільстві стає ще більш актуальним.

У психологічній літературі феномен почуття провини в контексті «Проживання, як психологічного процесу, який має глибокий вплив на поведінку і почуття людини» - мало вивчений. Ще однією підставою до вивчення почуття провини, є те, що підкреслюється як внутрішня, так і соціально-психологічна природа даного феномена, його зв'язок внутрішнього становлення з соціальним становленням людини, що розкривається через якісні, кількісні, змістові характеристики почуття провини та статеві відмінності в його вияві.

Відтак, з'ясування індивідуально-психологічних особливостей переживання людиною почуття провини є актуальною психологічною проблемою, вирішення якої важливе для надання кваліфікованої психологічної допомоги з метою гармонізації особистості, забезпечення особистісного зростання.

**Об'єкт дослідження:** почуття провини як психологічний та соціальний феномен особистості.

**Предмет дослідження:** Індивідуальні особливості переживання почуття провини, як психологічно-соціального феномену у біженців.

**Мета дослідження:** на основі теоретичного аналізу наукової літератури та емпіричного дослідження виявити особливості відчуття провини, як одного з

аспектів розвитку особистості у біженців в результаті війни та розробити програму для корекції даного феномену.

**Завдання:** згідно з поставленою метою визначені такі завдання дипломної роботи:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури та досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених провести аналіз такого феномену як почуття провини.

2. Емпірично дослідити особливості прояву почуття провини як психологічного феномену у біженців та осіб, що не полишали країни.

3. Встановити статистично-значимі розбіжності почуття провини у біженців та у осіб, що не полишали межі країни.

4. Розробити тренінг «Як позбутися почуття провини».

**Методи дослідження:** для розв'язання поставлених завдань застосовувалось *анкетування* (для встановлення соціально-демографічних характеристик вибірки) *теоретичні методи:* аналіз і узагальнення даних наукових джерел; *емпіричні методи:* опитувальник агресії А. Басса і А. Дарки (BDHI - Buss - Durkee Hostility Inventory, адаптація А. К. Осницького 1996 р.), опитувальник міжособистісної провини (The Interpersonal Guilt Questionnaire - IGQ-67) (L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush, H. Sampson, адаптація О.В. Белінської) та шкала суб'єктивного щастя (ШСС) (Subjective Happiness Scale – SHS. S. Lyubomirsky, H. Lepper), (адаптація Леонтєва Д.А., Е.Н. Осіна); *математично-статистичні методи:* кореляційний аналіз, математичне моделювання з використанням STATISTICA (SPSS-22).

**Характеристика вибірки:** в емпіричному дослідженні взяло участь 64 досліджуваних. З них: 32 респонденти – це біженці з України, які проживають на території Німеччини не менше шести місяців, з моменту перетину ними кордону, внаслідок воєнних дій на Батьківщині. Інша половина учасників

дослідження – українці, що не полишали території країни. Вік досліджуваних: від 20 до 60 років.

### **Теоретико-методологічні основи дослідження.**

У вітчизняній психології, яка займалась загальними питаннями морального розвитку особистості, питання феномену провини майже не досліджувалося, тільки нещодавно даною проблематикою почали цікавитися, зокрема: Ананова І. (2017 р.), Малєєва О. (2017 р.), Оксюта З. (2015 р.), Софіна Л. В. (2019 р.). Теоретичною основою даного дослідження слугувала концепція диференціації почуття провини і сорому Н. Lewis, J.P. Tangney; K.Kugler, W.H. Jones, концепція ролі провини в міжособистісних відносинах R.F. Baumeister та онтологічної провини Р. Мей, D.V. Morano.

Психологічні особливості українських мігрантів досліджували такі науковці як: Максименко Ю. (2022 р.); Сушик І. (2022 р.); Трубавіна І. (2022 р.); Креденцер О., Карамушка Л., Вальдшмідт Ф., Клімов С. (2022 р.).

**Наукова новизна** роботи полягає в тому, що було вперше проведено дослідження почуття провини біженців, яке розглянуте через призму його соціально-демографічних ознак, агресивності та суб'єктивного відчуття щастя. А також результати дослідження дозволять провести диференціацію між ірраціональними дезадаптивними формами провини, які, як правило, складно усвідомлюються та виявити різницю у міжособистісній специфіці відчуття провини біженців та осіб, що не емігрували.

**Теоретична значущість роботи** визначається тим, що обраний шлях дослідження психологічного феномену провини дає підставу для вирішення ряду питань, пов'язаних з походженням цього феномена, його структури, функції ролі в житті людини. Результати даного дослідження можуть бути використані в лекційних курсах та семінарських заняттях з загальної та психології розвитку. Дане дослідження

**Практична значущість роботи** виявляється у тому, що на основі результатів теоретико-емпіричного дослідження було розроблено корекційну програму, яку можна використовувати в психопрофілактичних і психотерапевтичних практиках, для побудови різного роду психологічних тренінгів, для надання кваліфікованої психологічної допомоги з метою гармонізації особистості, забезпечення особистісного зростання.

**Структура та обсяг диплому.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, що налічує 58 найменувань та 3 додатка. У дослідженні вміщено) 9\_таблиць і 4 рисунків.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ПСИХОЛОГІЇ

#### **1.1. Дослідження почуття провини як психологічно-соціального феномену у науковій літературі. Його структура та функції**

Феномен провини, як суб'єктивна реальність, є предметною галуззю низки наук, серед яких виокремлюються такі, як юриспруденція, культурологія, теологія, філософія, етика і психологія. Метою нашого дослідження є вивчення феномена провини в царині психологічної науки.

Серед почуттів, які значуще впливають на життя особистості, її розвиток та психічне здоров'я почуття провини займає особливе місце. Воно є одним із тих психологічних феноменів, які мають багаторічну історію вивчення і науковий інтерес до яких зберігається. Практика показує нагальну потребу в цьому (бо загальновідомим є те, що надмірно виражене почуття провини призводить до розладів особистості, зокрема невротичних, а неспроможність його пережити - до соціальної дезадаптації та пов'язано, перш за все, з тим, що провини є частиною буття людини [20]). У зв'язку з моральною кризою в суспільстві, з нестабільністю суспільної ситуації дослідження почуття провини стає ще більш актуальним на сьогодні.

У психологічній літературі феномен почуття провини в контексті «Проживання, як психологічного процесу, який має глибокий вплив на поведінку і почуття людини» - мало вивчений. Тому, ще однією підставою до вивчення почуття провини, є те, що підкреслюється як внутрішня, так і соціально-психологічна природа даного феномена, його зв'язок внутрішнього становлення з соціальним становленням людини.



Спочатку звернемося до енциклопедичних джерел, що подають дефініції тих чи інших явищ дійсності і пояснюють напрями їх вивчення. Так, у тлумачному словнику психологічних термінів провина трактується як «негативний вчинок або злочин; причетність до них або до чогось неприємного, що сталося» [10, с764]. Отже, провина має характер порушення об'єктивних законів, вироблених суспільством, і відповідно тягне за собою відповідальність. Однак, недоліком енциклопедичних праць щодо вивчення феномена провини є неокреслена приналежність цього феномена до сфери психології людини. Так, фактом є те, що в психологічному словнику [38] зовсім відсутнє це поняття. Подібне ігнорування можна пояснити приналежністю феномена провини до інтимно-особистісної сфери переживань людини, що в свою чергу ускладнює його вивчення за допомогою методологічних і методичних принципів, які є у вітчизняній психології.

Сьогодні поняття «почуття провини» в основному досліджується як соціальний та психологічний феномен і здебільшого ці дослідження роблять зарубіжні вчені у рамках психоаналітичного, гуманістичного, екзистенціального і когнітивного підходів. Почуття провини, згідно дослідженням деяких авторів, поряд з емпатією, є моральною емоцією «вищого порядку» [58, с.260]. Необхідно зазначити, що почуття провини протягом досить довгого часу вивчалось лише в рамках психоаналітичного підходу і лише недавно стало предметом дослідження і в інших зарубіжних психологічних школах, а вітчизняна психологічна школа, взагалі практично не розглядала почуття провини.

Вітчизняними психологами вивчення феномену провини відбувається, здебільшого в контексті дослідження самосвідомості і само відношення, в межах загальної теорії емоцій і почуттів, в світлі вивчення соціальної адаптації, у теорії морального розвитку і виховання.

Почуття провини – поєднання страху, аутоагресії (покарання людиною самої себе) і захисту від цієї внутрішньої агресії.

Почуття провини – почуття не вроджене, а соціально сформоване. Здебільшого це наслідок взаємодії дитини з батьками або найближчим її оточенням у дитинстві. Цей процес може відбуватися, як усвідомлено так і без свідомо. Його формування відбувається непомітно як для батьків, так і для дитини. Нерідко діти формують собі почуття провини самі, відкуповуючись від претензій дорослих. Пізніше відтворення почуття провини людиною відбувається автоматично, мимоволі і несвідомо [48, с.25].

Уявлення про провину як про регулятивний механізм соціального контролю формується на базі культурологічних і антропологічних теорій. Його можна пояснити, як такий, що виник разом з появою соціальних норм, стандартів, ідеалів. Вперше зробив спробу створення комплексної теорії провини і сорому був К. Муздибаєв. Він включив дані феномени в загальний соціальний контекст. Акцентуалізація на соціально-психологічній природі даних феноменів, їх зв'язок з культурними та історичними феноменами, із соціальним становленням людини і різними соціальними детермінантами є ключовим моментом, що об'єднує всі точки зору на провину і сором [49, с. 80].

Страх, печаль, здивування – це ті емоції, які називаються універсальними. Вину також можна віднести до цієї категорії. В ході досліджень деякі вчені прийшли до думки, що почуття провини може бути вродженим наприклад, психоаналітик Ж. Лакан. Схожі думки висловлювала М. Кляйн, яка стверджувала, що почуття провини вперше в'являється в дитини в перші місяці життя. У цей період дитина відчуває змішані почуття до своєї матері. Вона одночасно може любити і не любити її [55].

У психології вина, як підкреслює Софіна Л., співвідноситься з наступним за негативною активністю періодом часу. Слідуючи поширеній у повсякденній мові штампу, вони називають провину почуттям, детермінованим потребою,

знаходиться на вищому рівні піраміди потреб (почуття в їх розумінні – це вища емоція) [44, с.43].

С.С. Томкінс розглядає сором і провину як одну емоцію, що має один нейрофізіологічний механізм. Автор вказує лише на те, що ці емоції відрізняються тільки на свідомому рівні [56, с.118].

Е. Еріксон період зародження почуття вини назвав «творча ініціатива або вина». Він стверджував, що це почуття походить приблизно з 3-5 років дитини та формується в ній батьками або іншими дорослими [53, с.1206].

Дитини цього віку переживає виникнення почуття вини у формі психологічного захисту від нестерпного почуття сорому і безпорадності, що є наслідком відчуття розуміння краху своєї всемогутності [35, с.80]. Психіка підсвідомо вибирає вину як менше зло. Дитина ніби говорить собі: «Я відчуваю, що не все можу, і це жахливо. Ні, це просто в цей раз не вийшло, а взагалі-то я можу. Я міг, але не зробив, значить – винний». Батьки своїм впливом можуть допомогти дитині поступово прийняти свою «не всемогутність», допомогти подолати почуття вини. Результатом такої взаємодії може стати вирішення дилеми на користь успішного розвитку творчої ініціативи. В іншому випадку, при відсутності батьківської допомоги у дитини не рідко і на все життя залишається обмеженість на прояв творчої ініціативи та схильність відчувати почуття вини і [52, с.356].

Психологи зазначають, що схильність переживати почуття вини, як захисний механізм, може включатися і в дорослому віці, не зважаючи на те, що початок його формування лежать, в основному, в дитинстві. Так, почуття вини є однією з обов'язкових форм прояву фази протесту в процесі переживання значної втрати, у тому числі серйозної хвороби і смерті близьких. Цей протест проти реальності є невід'ємною частиною процесу, що передує фазі примирення з тим, що сталося, фазі прийняття своєї безпомічності (люди починають оплакування, звинувачення себе в тому, що не зробили щось для спасіння,

незважаючи на абсолютну неможливість цього) [6]. Таким чином, почуття вини є ілюзійною надією на те, що все ще можна змінити.

На думку Е. Фромма, з одного боку людина постійно прагне відчувати зв'язок з іншою людиною, а з іншого боку – має необхідність почуватися окремою від інших. Така подвійність у міжособистісному ставленні спонукає кожного використовувати іншу особу в екзистенціальних цілях, і в такий спосіб, поневолювати її. Метою такого поневолення, при різності форм, за висновками Е. Фромма, є забезпечення власного існування. Одним з проявів поневолення для людини є втрата самого себе та проживання життя для іншого, а в кінцевому результаті – злитися з ним у якійсь тотожності. Смысл поневолення і полягає у приведенні індивіда до повної відповідності з поневолювачем, у створенні *alterego* [52, с. 357]. Але тоді опора не досягається, бо інше існування стає лише тавтологічним розширенням першого (поневолювача). Таке ж явище можна спостерігати і випадку повної чужорідності іншого індивіда, який демонструє при такому порядку речей своє вороже відношення до першого. Саме з цієї суперечливості обставин і виникає вина: я хочу мати екзистенціальну опору в іншому, для цього я позбавляю його власної мети існування, перетворюю його відповідно до моїх цілей. Але в цьому він перестає бути опорою, і я мушу допустити його самотність. Ось це визнання й переживається як почуття вини [20, с.121].

Міжособистісна природа почуття провини була вивчена в ряді досліджень таких американських авторів як Р. Баумайстер, К. Стіллуелл, Е. Джонс, Т. Льюїс. Деякі західні психологи зазначають про тісний зв'язок провини зі страхом. Це можна пояснити приналежністю їх уявлень про генезис провини з позиції теорії навчання, яка розглядає осуд, як основний фактор [20]. О. Мауер взагалі ототожнює провину зі страхом перед покаранням. Формування розуміння людиною про правильність і неправильність її вчинків відбувається

поступово, виходячи з того, що хороші вчинки людини – винагороджуються, а погані – засуджуються [20, с.122].

Мауер, який працював в біхевіоральному підході, вважав, що для дослідження та інтерпретації почуття провини слід користуватися тими ж методами, що і при вивченні розвитку мовлення. Він ведучу роль в здатності навчитися почувати провину віддавав дисципліні і покаранню, при цьому не заперечуючи вроджених задатків. Д.Ангер мав дуже схожі погляди на розуміння провини з твердженням Мауера. Вчений вважав, що почуття провини це різновид тривоги, що виникає під час відчуття загрози втрати любові і в страсі інших покарань за поведінку, яка вважається недостойною. Цікавим є те, що Д.Ангер вважав, що переживання провини може викликати в людини бажання відчувати покарання. В процесі досліджень ще одним важливим висновком Мауера є те, що психопатам, як індивідам, не притаманне переживання почуття провини, в них навіть нерозвинута ця здатність [58].

Підтримуючи теорію научіння, психолог Ангер зобразив переживання провини у вигляді процесу з двох стадій, як двокомпонентну емоцію [58, с.264]:

Перший компонент – вербально оцінююча реакція людини або каяття («Я не повинен був робити цього!»). Її основою служить самозвинувачення, пов'язане з усвідомленням порушення власних моральних принципів або вчиненого проступку, негативне ставлення до себе. Другий компонент – вегетативно вісцеральна реакція, що переживається з цілою гамою болісних і досить стійких переживань, що переслідують людину ( докори сумління, жаль про скоєне, почуття сорому перед тим, кого образив, страх втратити дорогу людину і печаль з цього приводу) є наслідком визнання своєї провини або зради своїх переконань. Треба відзначити, що можливим є й каяття формальне, без особливих емоцій, нещире, зовнішнє, таке, що увійшло в звичку, або як розумовий висновок. Діти мають схильність використовувати саме цю форму каяття, але вони при цьому не змінюють своїх наступних вчинків.

На думку Д. Ангера базисом для розвитку почуття провини є страх розставання та почуття прив'язаності до іншої людини. Вчений розглядає почуття провини, як особливу різновидність страху. Він переконував, що для ефективного навчання відчувати провину є важливішими психологічними методами виховання ніж фізичне покарання [31].

Керуючись напрацюваннями Оксюти З. можна сказати, що в її працях почуття провини здебільшого висвітлене в змістовно-часовому ряді емоційних переживань: провинна – каяття – спокутування – блаженство. При цьому такий схематизм не означає, що наступні елементи ряду з'являються в свідомості тільки після попередніх етапів. Вони, на її думку, психологічно перетинаються з різним ступенем вираженості в різних фазах проходження ряду та присутні у свідомості всі разом, як гештальт [31, с.19]. Тобто, акцентує увагу на тому, що провинна має регулятивну функцію.

У своїх працях Малєєва О. висвітлювала почуття провини як особистісний комплекс звинувачення. Йде мова про те, що провинна може охоплювати всю свідомість людини, перетворюючись на один з компонентів особистості. Це дещо інше ніж каяття та докори сумління людини, яка зробила реально поганий вчинок. При наявності в людини комплексу звинуваченнь вона сама собі вигадує підстави для цього, почуття провини не залежить від якихось вчинків, об'єктивних підстав для самозвинувачення не існує [27, с.36].

На думку М. Хофмана причиною виникнення почуття провини є емпатичні переживання, які виникають в досить ранньому віці «Я – причина страждання іншого». За його визначенням почуття провини – це інтенсивне, неприємне переживання відсутності поваги до себе, яке виникає в наслідок емпатійного співпереживання суб'єкту, який опинився в стресовій ситуації, при цьому усвідомлюючи, що причиною цієї стресової ситуації є сам співпереживач [44, с.32].

У своїх працях вчений Е. Хіггінс робить визначення почуття провини, як сильної емоції, яка характеризується передчуттям небезпеки або біди, переживанням загрози, тривоги, заклопотаності, неспокою, напруження.[44, с.33].

Формуванням у людини моральних норм поведінки (совісті), в процесі розвитку її як особистості, пов'язане також з переживанням провини. В цьому питанні думки авторів розходяться, деякі з них вважають, що це формування має під собою біологічну (генетичну) основу. Д. Осьюбел вважав, що є три передумови для розвитку емоції провини: 1) прийняття загальних моральних цінностей; 2) їх інтерналізація; 3) здатність до самокритики, розвинена настільки, щоб сприймати протиріччя між інтерналізованими цінностями та реальною поведінкою [48, с. 24]. Він вважав, що передумовою виховання совісті і почуття провини є почуття відповідальності, яке хочуть виховати батьки і все суспільство у покоління, що підостає. Д. Осьюбел передбачав, що найважливішим є існування саме загальнокультурного механізму засвоєння провини. Він пов'язував це з однаковими взаємовідносинами між батьками і дитиною, певною послідовністю етапів когнітивного і соціального розвитку та необхідністю лише мінімуму навичок соціалізації дитини, що є в кожній культурі.

Можна відмітити, що переживання провини існує в трьох вимірах: мотиваційному афективному і когнітивному. Афективний, емоційний компонент проявляється в хворобливому внутрішньому напруженні, що пов'язане із глибинним страхом втратити самоповагу внаслідок негативних результатів свого вчинку.

Найважливішим і найскладнішим є когнітивний вимір провини. Першочергово людина сама повинна усвідомити негативні наслідки своєї поведінки. А це вимагає вміння робити каузальні висновки. Так, наприклад, коли індивід завдав комусь фізичний збиток йому теж необхідно володіти

мінімальними когнітивними навичками. В даній ситуації спостерігаються матеріальні наслідки вчинку. Однак дуже багато життєвих ситуацій диктують залучення більш складних когнітивних здібностей. Чимало труднощів, наприклад, виникає при встановленні провини за примусову дію, за відсутність співчуття і турботи про тих, хто в біді, бездіяльність, за невтручання, за недогляд і так далі.[48]. У випадку визнання людиною своєї провини вона буде відчувати спонукання компенсувати завдану нею шкоду, виправити ситуацію. Це – мотиваційний компонент провини.

Царькова О. розглядає провину як утворення, що складається з чотирьох компонентів. До неї входять: 1) емоційний компонент (переживання дисфоричного характеру – страждання, пригніченість, розкаяння і жаль); 2) когнітивний компонент, який включає усвідомлення та аналіз вчинку, усвідомлення невідповідності «реального» й «ідеального»; 3) мотиваційний компонент: бажання виправити або змінити сформовану ситуацію або поведінку; 4) психосоматичний компонент, пов'язаний з неприємними фізичними відчуттями (головний біль, важкість у животі) [49].

Незважаючи на наявні відмінності, провина розглядається багатьма вченими психоаналітиками і практиками психотерапевтами як деструктивний психологічний феномен.

На сьогодні в психології немає єдиної думки щодо функцій, котрі виконує провина. Більшість психологів сходиться у думці щодо того, що людському суспільству без почуття провини було б неможливо нормально існувати і розвиватися. Деякі психологи заявляють, що почуття провини допомагає нам приборкати «звіра всередині нас» – наш гнів, похоть і жадібність. Інші вважають, що ми вчимося на своїх помилках і, завдяки відчуттю провини, пізніше, потрапляючи в подібну ситуацію, ми стримуємося від поганих вчинків, пам'ятаючи про покарання і про негативні емоції, які викликаються докорами совісті.



Нарешті, є підхід, де почуття провини розглядають як якийсь стимулюючий фактор, який спонукає нас виконувати свої обов'язки щодо навчання і роботи, у ставленні до дітей, чоловіків, батьків, до суспільства тощо [55].

Ми дотримуємося позиції сучасних психологів, які вважають, що провинна виконує три функції. По-перше, вона виступає як моральним регулятором для підтримки норм соціально прийнятної поведінки. У зв'язку з цим Една Роулінг [55, с.52] розрізняє дві форми провини: реактивну і превентивну.

Реактивна провинна - це емоційна реакція індивіда на порушення власних інтерналізованих норм прийнятної поведінки, що розуміється в психології як емоція або провинна-стан. Превентивна провинна - це емоційне переживання, у відповідь на порушенням інтерналізованих норм, що розуміється в психології як почуття або провинна-риси. У свою чергу відчуття превентивної провини дозволяє запобігти вчиненню проступку [53].

Отже, відчуття дискомфорту який викликаний порушенням моральних і правових норм, які існують у суспільстві називають станом провини. По-друге, як емоція самоствавлення або самооцінна емоція, провинна відіграє роль внутрішнього регулятора. Людина здатна на відповідальний, моральний вчинок і може судити наскільки правомірним, справедливим і законним був той чи інший його крок. У зв'язку з цим, американський дослідник Дж .П.Тангней визначає провинну як почуття ставлення до самого себе, яке виникає в результаті негативної оцінки людиною своєї конкретної поведінки і супроводжується напругою, каяттям і жалем, а також мотивує людину спокутувати або виправити скоєне [36].

Вітчизняні дослідники також розглядають провинну як моральний регулятор і емоцію ставлення до самого себе при цьому майже ототожнюючи її з поняттям совісті, як моральної якості на основі якої бере початок переживання особистістю провини або гордості за свою поведінку [56].

Оскільки переживання провини, докори совісті самі по собі є покаранням для людини, то провинна, відповідно, допомагає знижувати тривогу і уникати серйозних психічних розладів. З цих позицій провинна відіграє позитивну роль і виконує третю функцію – сприяє профілактиці психічних розладів [58].

Отже, провинна, є самостійним феноменом зумовленим здатністю людини відчувати невдоволення собою і оточенням. Вона призначена природою виконувати регулятивну функцію управління людською поведінкою. У процесі розвитку особистості людини ця функція поступово змінюється від морального регулятора соціально-прийнятних норм поведінки (соціалізація) до саморегулятора моральних особистісних принципів (індивідуалізація), коли людина знаходить здатність самостійно визначати і регулювати власне життя (особистісна автономія).

Однак успішне здійснення цих функцій можливе тільки в тому випадку, якщо рівень переживання провини буде у людини не надто великим, але і не занадто малим, тобто оптимальним. Так як часто відчуття провини завдає великої шкоди людині: викликаючи хронічну втому, фригідність, а іноді призводить до самогубства, коли воно буває необґрунтованим і перебільшеним.

## **1.2. Конкретизація феномену провини в рамках різних психологічних підходів**

3. Фрейд, австрійський вчений вважав, що провинна є моральним різновидом тривоги «тривоги совісті». На цій основі ним була розроблена психодинамічна теорія. Історично склалося так, що інтерес до дослідження феномену провини бере свій початок саме його психотерапевтичної практики [52]. Г. Мандлер, будучи також психоаналітиком, дотримувався такої ж точки зору. Він був переконаним, що провинна і тривога - це різні назви одного й того ж явища. На його думку провинна є різновидом тривоги щодо реального чи

уявного промаху. Переживання цього стану спонукає виникненню особливого захисного механізму, за допомогою якого людина намагається загладити або нейтралізувати завдану нею своїми діями шкоду [52, с.356].

Завдання конкретизації різних видів провини та їх систематизації вперше постало після Другої світової війни. Виділення форм провини дає можливість встановити межі порушення, масштабність збитків і суб'єкти відповідальності. Від думок про проблеми провини фокус уваги переключається на переосмислення людського та суспільного вибору. На основі аналізу провини німецького народу за породження фашизму, К. Ясперс виділив політичну, моральну, метафізичну, колективну та індивідуальну вину [53, с. 1210].

У психології почали інтенсивно вивчати вину ворожості, яка виникає з внутрішніх переживань особистості, її тенденцій стримувати свою агресивність, ворожі імпульси.

Провина ворожості, на думку вчених, частіше присутня в асиметричних суспільствах, де формальне положення в соціальній структурі узаконює почуття зверхності і диктат, таким чином виключаючи можливість вести діалог у міжособистісному спілкуванні. У подібній асиметричній ситуації зазвичай почуття та інтереси, думки та аргументи нижче стоячого є не почутими і не побаченими вище стоячим. Така асиметричність є характерною ознакою для примітивних суспільств, для феодалських відносин і тоталітарного режиму. Реципрокна культура, на відміну від асиметричної, і підтримує партнерство, діалогічність, врахування взаємних інтересів, дотримання балансу. Реципрокна соціальна структура більш типова в демократичних суспільствах. Ще однією формою провини, яку Х. Арент назвала нелюдською провинною [53, с.1211] є провинна, що виходить за межі людської уяви, тому що вона породжується таким радикальним злом, яке навіть не порівнюється зі звичайними злочинами..

Французький психоаналітик Ж. Лакан, послідовник З. Фрейда, у своїх дослідженнях також звертається до почуття провини та розглядає зв'язок

провини і бажання. Він вважав, що там, де є бажання, в його психоаналітичному розумінні, там є і заборона на його реалізацію. Провина виникає щоразу, коли суб'єкт йде на поводу у свого бажання [57].

Цей автор виділяє три типи провини [57, с.79]:

1) Невротична провина. Її суть полягає в тому, щоб прийняти на себе відповідальність за неможливість знайти задоволення свого бажання в другому, так як інший не здатний на це, тобто прийняти на себе відповідальність за брак іншого. Це провина пов'язана з почуттям неповноцінності.

2) Меланхолійна провина. Це провина - вираз ненависті до себе за «втрату» можливості задовольнити своє бажання і досягти абсолютної насолоди.

3) Провина, пов'язана зі збоченою позицією, яка полягає в принесенні себе в жертву іншому, який представляється як втілення морального закону, при цьому особистість уподібнюється об'єкту або інструменту.

Невротичне відчуття провини, що грає важливу роль в розвитку неврозів, розглядає і представник неофрейдизму К. Хорні. Вона звернула увагу на нестійке відмінність між латентним почуттям провини, готовим проявитися з будь-якого приводу, і явним несвідомим почуттям провини, що має місце в стані депресії. Останні приймають форму самозвинувачень, часто є фантастичними і перебільшеними. Багато що з того, що здається почуттям провини, є виразом тривожності. Частково це справедливо і для нормальної людини. Однак на відміну від нього невротик частіше схильний прикривати свою тривожність почуттям провини [57, с.80].

Подальші дослідження проблем провини дали можливість вченим значно розширити список її форм. Формулювання екзистенціальної, онтологічної вини має можливість бути завдяки філософсько-психологічним пошукам в області людської екзистенції.

Онтологічна вина – це відчуття провини за нереалізований потенціал.

Ролло Мей виділив три типи онтологічної провини, що відповідають одному з образів буття-в-світі: Umwelt, Mitwelt і Eighwelt.

Перший тип, що відноситься до Umwelt, корениться в недостатньому усвідомленні нашого буття-в-світі. Сучасна людина, що живе в цивілізованому світі, втратив свій зв'язок з природою і ця провини, відповідно до класифікації Мей, називається провинною через поділ [53, с.1212].

Другий тип провини пов'язаний з нашою нездатністю правильно розуміти інших людей (Mitwelt). Це нездатність обумовлена не моральною недосконалістю, це неминучий результат того, що кожен з нас має унікальну особистість, і тому у нас немає іншого вибору, - за винятком єдиного - дивитися на світ власними очима [53, с.1212].

Третій тип провини пов'язаний з запереченням наших власних можливостей, а також неможливістю їх реалізувати. Цей тип провини заснований на відносинах з власним «Я» (Eighwelt) [53, с.1212].

Д.В.Морано підкреслює, що позбутися від онтологічної провини не можна, треба навчитися з нею жити. Невдоволення (незадоволеність) собою і навколишню дійсність змушує людину шукати вихід в синтезі гуманістичних позицій і ідеалів, так само як і в їх оновленні, тому що в своєму прагненні до досконалості людині не уникнути тягаря відповідальності перед самі собою [57, с.81].

Таким чином, аналізуючи погляди психологів, які дотримуються екзистенціального і гуманістичного напрямків, можна зробити висновок, вони внесли неоціненний вклад в опис механізмів і детермінант переживання провини, що стосуються важливих аспектів життя людини.

Однак їх дескрипції провини мають настільки загальний характер, що даний феномен абсолютизується, його межі розширюються і, як наслідок, прирівнюються до існування людей. Вони, по суті, зводять почуття провини до рівня світоглядних, філософських категорій.

На противагу погляду екзистенціалістів когнітивними психологами провина розуміється виключно як суб'єктивна реальність, як спосіб інтерпретації подій.

У ряді когнітивних теорій виникнення переживань провини пояснюється за допомогою таких термінів як: атрибуція, причинне пояснення, атрибутивний каузальний стиль, каузальна атрибуція.

Атрибуція в соціальній психології це процес, у якому люди пояснюють причини поведінки або подій.

Каузальна атрибуція – це прагнення людей знайти пояснення тому, що відбувається з ними і навколо них.

Провина, як один з альтернативних варіантів, є результатом інтерпретації події, що сталася. А. Бек описує самозвинувачення і самокритику як результат особливого атрибутивного каузального стилю, сутність якого полягає в приписуванні собі причинності і відповідальності за невдачі, невідповідність стандартам, високим домаганням і ідеалам «Я» [27, с.41].

Когнітивні психологи вважають, що адаптивно не всяке самозвинувачення. Вони розрізняють «поведінковий» і «характерологічне» самозвинувачення. У першому випадку суб'єкт звинувачує себе в тому, що був залучений (або, навпаки, не зміг бути залученим) в певну діяльність. Він, отже, приписує собі відповідальність за погану поведінку. У другому випадку суб'єкт звинувачує себе в тому, що він є саме такою людиною, тим самим, приписуючи собі відповідальність за свій характер [27].

Деякі когнітивно-орієнтовані психологи виділяють параметри каузальної атрибуції. Це дає можливість не тільки визначити, в яких випадках виникають переживання провини, а й провести чітку диференціацію між адаптивними і неадаптивними формами переживань.

Згідно Л. Первинна і Д. Оліверу каузальна атрибуція має три найбільш важливі параметри [27, с.35]:

- Приписування причини собі (внутрішня атрибуція) або ситуації (Зовнішня атрибуція).
- Приписування причини того, що відбувається факторів специфічним ситуації (приватна атрибуція) або загальних умов зовнішнього або внутрішнього світу (глобальна атрибуція).
- Сприйняття особливостей ситуації як тимчасових і нестабільних (нестабільна атрибуція) або як щодо постійних і стабільних (Стабільна атрибуція).

Замісна форма провини та її вивчення базуються на основі теорії атрибуції яка походить з соціальної психології та сприяє вивченню різних видів взаємо обвинувачення.

Найбільш відомою загальною теорією даного класу є теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгер. У ній стверджується, що, якщо людина в соціальних ситуаціях допускає непослідовність, то в його свідомості виникають внутрішні суперечності між різними когнітивними елементами. З огляду на положення теорії Л. Фестінгер, слід зробити висновок, що провинна являє собою когнітивний дисонанс між знанням людини про ідеальне або належну поведінку і знанням про своє реальне поведінці. Відповідно до теорії Л. Фестінгер провину слід вважати виключно суб'єктивним феноменом [2, с.19].

Сучасне розуміння досліджуваного нами емоційного феномена набуло свої обриси в рамках теорії когнітивно-орієнтованого психоаналізу і досягнень останніх десятиліть, зроблених в когнітивної психології. В рамках цих досягнень, вчені вважають, що провинна виникає внаслідок атрибуцій негативної події собі в специфічно-ситуаційному, лімітований тимчасовими і поведінковими рамками сенсі. Провина розглядається як «корисна емоція в мотивуванні особливих виправних дій», так як «не веде до замішання і зменшення активності» [2, с.20].

Почуття провини може бути болючим, і тим не менш, передбачає каяття і докори сумління. Переживання провини мотивує людину в моральному напрямку, підтримує конструктивну залученість в міжособистісні ситуації.

У сучасній зарубіжній психології провідною теорією, яка виявилася результатом практичного досвіду автора і має клінічне підтвердження є міжособистісна теорія провини, розроблена Джозефом Вайссом і його колегами, в руслі когнітивно-орієнтованого психоаналізу. Згідно з концепцією Д. Вайсса і колег провинна визначається як болісне відчуття, засноване на розумінні або віруванні людини в те, що він заподіяв біль або шкоду іншій [3, с.32]. В протилежність традиційному погляду З. Фрейда, в якому провинна пов'язана з неусвідомленою ворожістю (що часто розглядається як та, що виникає із едипальних конфліктів, які багато хто не розглядає, як життєздатний конструкт), міжособистісна теорія провини розглядає провинну, як таку, що бере початок з емпатії, альтруїзму и потреби в зв'язках. Така вина і / або сором ведуть до сильного дистресу, спотворенню відносин і психопатології. Згідно Д. Вайссу психопатологія виникає з патогенних вірувань, які формуються у відповідь на порушений досвід дитинства. Ці вірування пов'язані з провинною. Вони застерігають людей від спроб переслідування нормальних цілей розвитку, оскільки містять переконання про те, що, якщо вони спробують переслідувати нормальні цілі, то вони заподіють шкоду або собі або коханим людям. Люди, які страждають від патогенних вірувань виявляють, що навіть переслідування нормальних прагнень веде до вини [3].

Вважається, що провинна адаптивна в своїй ролі в підтримці соціальних відносин. Вона підтримує відданість і взаємозв'язок, які необхідні для спокійного і продуктивного життя. Тим не менш, вона може стати ірраціональною і мало адаптивною, коли вона перебільшена і стримана або коли вона узагальнена і неодноразово пов'язана з соромом. В результаті експериментальних і клінічних досліджень Л. О'Коннору, Д. Беррі, Д. Вайсс



вдалося підкреслити неоднорідність провини, виділивши чотири типи міжособистісної ірраціональної провини: провини того хто вижив (вцілілого), провини відділення (зради), провини гіпервідповідальності і провини ненависті до себе [3, с.33].

Провина того, хто вижив характеризується патогенним віруванням, що переслідування нормальних цілей і досягнення успіху змусить улюблених людей страждати і відчувати себе неадекватними. Люди, які страждають від провини того, хто вижив вірять, що їх успіх, все те хороше, що у них є викликає нещастя інших, змушує їх відчувати себе погано. Механізм цієї провини такий: у людини є неусвідомлене ірраціональне уявлення, що існує обмежена кількість благ, і що щось добре, що людина переживає відбувається за рахунок інших. Наприклад, в разі загибелі одного з товаришів при ліквідації надзвичайної ситуації, що залишилися в живих відчують себе так, як ніби їм дісталася чужа частка "блага" [2, 3, 56].

Провина відділення також виникає зі страху нашкодити іншим, переслідуючи свої цілі. Вона характеризується патогенним віруванням, що хтось не має права на окреме існування або відмінність від близьких і рідних людей - зрада, вона згубна для них, заподіє їм шкоду і біль [3, 44].

Провина гіпервідповідальності виникає з альтруїзму. Вона передбачає перебільшене почуття відповідальності за турботу про щастя інших. Цей тип провини незмінно супроводжує провину того, хто вижив і провину відділення, але може і зустрічатися окремо від них. Провина гіпервідповідальності може розглядатися як перебільшення адаптивної провини. Вона пов'язана з вірою, що людина відповідальна за щастя і благополуччя інших [2, 3].

Провина ненависті до себе- це крайня і малоадаптивна форма провини, яка може виникати як наслідок жорстокого і неуважного відношення батьків, близьких і коханих людей. Це вкрай негативна оцінка себе, загальне почуття непридатності. Вона пов'язана з міжособистісною провинною в тому, що люди

приймають цей вкрай негативний погляд на себе, щоб зберегти зв'язок зі своїми батьками та іншими близькими людьми [27].

На нашу думку дана класифікація є важливим досягненням американської психології. Група американських психологів не просто теоретично виділила різні типи провини, а й створила новий інструмент оцінки міжособистісної провини, який буде у подальшому використаний в даній роботі для проведення дослідження ірраціональних форм провини у біженців під час війни в Україні.

За даними Анянова І. , рівень схильності до переживання провини вцілілого і провини ненависті до себе у чоловіків вище, ніж у жінок, а по провині відділення і гіпервідповідальності різниця між групами чоловіків і жінок не досягають рівня значимості. Анянова І. пише про два типи провини — несвідомої та свідомої. Несвідома провинна — це несвідоме відношення (установка) людини до самого себе (інших) [2, с.22].

Л. О'Коннор і колеги зробили висновки про те, що адиктивно залежні страждають від проблем, пов'язаних із соромом і надмірної ірраціональної інтерперсональною виною. І ці проблеми можуть бути головним чинником в етіології хімічної залежності. Більш низький рівень адаптивної провини, виявлений в цій групі, може становити захист від ірраціональних форм провини [49, с.81].

За останні роки в американській психології зростає кількість прикладних досліджень, спрямованих на вивчення ролі провини в розвитку дезадаптивних форм поведінки, особистісних розладів.

Н. Мак-Вільямс вказує на вину як на когнітивно-емоційний патерн, властивий депресивним, мазохістичним і нарцистичним особистостям [55].

Почуття сорому, слабкості і свого низького становища є другою альтернативою грандіозності, стороною нарцистичної проблеми. Поряд з цим вказується, що нарцистичні особистості, будучи обтяженими соромом, виявляються нездатними до щирого каяття, заперечуючи, або уникаючи

усвідомлення своєї провини. Депресивні особистості, навпаки, відчують всеосяжне почуття своєї винності. У афективному світі мазохістичної особистості, як і в разі депресії, переважають відчуття свідомої печалі і глибокої несвідомої провини. Відмінність полягає в тому, що вони намагаються уникати провини, вдаючись до гніву, образи і навіть обуренню, проектуючи почуття власної «поганості» на інших. Перевантаженість виною приховує в собі загрозу спотворення центральної особистісної структури – ідентичності.

### **1.3. Агресивність як результат почуття провини**

Переживання провини викликається самоосудом, супроводжується каяттям та зниженням самооцінки. Можна сказати, що людина, яка зазнає провини, може відрізнятись незадоволеністю собою, поганою саморегуляцією, наявністю тривожно-депресивних станів, що змушує думати, що людина не гідна ні похвали, ні щасливого життя. Почуття провини погіршує якість життя, спричиняє часті прояви агресивності. Тому буде доречним розглянути поняття агресивності більш детально.

Вивчення проблем агресії та агресивності вже багато років виступає одним із пріоритетних напрямів розвитку зарубіжної (насамперед американської) психологічної науки. Зі зрозумілих соціальних причин зростає інтерес до цієї проблематики і серед психологів України, де було проведено серію теоретико-емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення особливостей та факторів агресії та агресивності у представників різних соціально-демографічних груп. Водночас такі розробки часто «натикаються» на низку теоретико-методологічних проблем.

Багатосторонність підходів до розуміння агресивності добре видно на прикладі «Психологічного словника», де пропонується цілий набір різнотипних визначень: прояв агресії, схильність до ворожих і агресивних дій,

самоствердження, схильність діяти енергійно та цілеспрямовано, рування [37, 38].

Насамперед, слід торкнутися питання співвідношення понять «агресивність» та «агресія». Деякі дослідники мало розрізняють ці поняття. Ми вважаємо, що така позиція в принципі є помилковою і безглуздою (оскільки тоді ми маємо справу з двома науковими термінами, що мають однакове значення). Агресивність виступає властивістю особистості, особистісною позицією, яка проявляється у наявності деструктивних тенденцій (диспозицій) у сфері міжособистісних відносин та перевагу використання насильницьких засобів для реалізації власних цілей. Відповідно до Гапон Н., агресія - це дія (поведінка), у той час як агресивність виступає властивістю особистості, яка виражається в готовності до агресивних дій. Виходячи з цього, дослідник висував дві важливі тези: по-перше, не за всіма агресивними діями стоїть агресивність особистості; по-друге, агресивність людини не завжди проявляється в агресивних діях [12, с.158].

Кравчук С агресивність сприймається як один із варіантів емоційних відносин особистості [21].

У той же час В. Мерлін у своїй інтегральній теорії індивідуальності виділяв вже два аспекти агресивності: як темпераментальна (психодинамічна) властивість – «екстрапунітивність при фрустрації», яка проявляється в експресивних нападах або руйнівних діях, і як один з варіантів «відносини особистості» [24].

Малоха І. пропонує розуміти агресивність як стійкий характерологічний комплекс особистості, до структури якого входить ряд взаємопов'язаних рис, які зумовлюють схильність до агресивних дій. Разом з тим цей же дослідник використовує термін «агресивність» для позначення певних емоційних станів (ворожість, гнів) та установок («агресивна установка», яка може мати різну міру стійкості та діапазон прояву) [25].

У цілому нині значна частина дослідників сходиться у тому, що агресивність виступає стійкою властивістю особистості, що проявляється у схильності і готовності до агресивних дій. При цьому ряд фахівців наголошує на тому, що агресивність є насамперед соціально-психологічною властивістю особистості. Але навіть за такого розуміння агресивності в позиціях різних психологів помітні певні нюанси.

Так, згідно з Астремською І., показником агресивності виступає кількість агресивних реакцій, які мають місце в реальності або виявляються у фантазіях. Агресивність виступає стійкою загальною рисою, сутність якої полягає у готовності, прагненні досягти соціального визнання, домінування через застосування деструктивного фізичного чи психологічного впливу [4, с.111].

Григор'єва О. трактує агресивність як особистісну рису, що виявляється у готовності з позиції певних установок сприймати, інтерпретувати та впливати на все, що відбувається; рису, що стосується всіх проявів психіки, – пізнавальні процеси, емоційно-вольову сферу тощо. [13].

Оскільки відносно часто агресивність визначається як «готовність» до агресивних дій, розглянемо співвідношення понять «агресивність» та «установка». Питання віднесення агресивності до класу установок (аттитюдів) ускладнюється методологічними проблемами, які стосуються останніх (їх сутність, типи). Так, з одного боку, установки традиційно відносять до класу психічних станів, а агресивність швидше є властивістю (що, як відомо, не зовсім одне й те саме). З іншого - агресивність у принципі може бути визначена як комплекс установок, але з обов'язковим застереженням, що це досить стійкі фіксовані установки (диспозиції) щодо широкого кола соціальних ситуацій. Теоретичний аналіз сутності агресивності, серед іншого, дозволяє побачити ще одну цікаву деталь – цьому терміну не так вже й легко підібрати чіткий протилежний полюс у вигляді риси-антоніма: нимм, залежно від контексту (і

обраного визначення), можуть виступати дружелюбність (доброзичливість), толерантність, пасивність тощо.

Лоренц К. у своїй роботі виділяє 3 види компонентів агресивності: когнітивні (певний спосіб сприйняття та інтерпретації зовнішньої ситуації), емоційні (прояви роздратування, гніву, тривоги, почуття провини) та вольові процеси [23]. Зауважимо, що про емоційні та когнітивні складові агресивності говорять і деякі інші дослідники.

Український психолог І. Мазоха пропонує більш деталізовану структуру агресивності, до якої входить 5 компонентів [24]:

- 1) емоційний (стійкість емоційного переживання гніву, роздратування, злості, ненависті);
- 2) когнітивний (схильність до агресивних думок, установок, мстивих планів і фантазій, ворожа інтерпретація поведінки інших людей);
- 3) поведінковий (готовність до здійснення агресивних дій);
- 4) спонукаючий (наявність потреби у переживанні, обмірковуванні та здійсненні агресивних дій, спонукання до різних форм агресивних реакцій);
- 5) контроль-регулюючий (контроль особистості над своїми агресивними емоціями, думками, установками та реакціями).

При цьому дослідниця підкреслює, що системоутворюючим чинником індивідуальної специфіки агресивності виступає саме емоційність [25].

Дещо схожу структуру особистісної агресивності пропонує Павелків В., описуючи 6 компонентів [32, 33]:

- 1) ворожі думки, оцінки та образи інших людей; уявлення у тому, що людина перестала бути значимою цінністю; думки, якої принижують людей;
- 2) низька самооцінка, так як агресивна особистість інтропроекує ті занижені оцінки, які сама приписує іншим;
- 3) установка на заподіяння шкоди іншим (тенденція до здійснення агресивних дій);

4) схеми різних шкідливих дій (фізичних, вербальних, символічних та ін);  
5) готовність відтворювати з довготривалої пам'яті спогади про минулі фрустрації, а також дії, що опинилися в минулому адаптивними;

6) крім загальної ворожої установки до світу і людей агресивність містить низку особистих ворожих установок до конкретних індивідів та соціальних груп, до яких агресивна особистість відчуває особливо інтенсивну антипатію.

Можна зауважити, що в цьому переліку зустрічаються конструкти, які навряд чи можна розглядати як складові агресивності, а ті, що виступають швидше є її корелятами (наприклад, занижена самооцінка).

Доцільно згадати і структуру такого явища, як аутоагресивність, запропоновану А. Реаном. Відповідно до нього, «аутоагресивний патерн особистості», як складний особистісний комплекс, містить 4 складових-«субблоки»: характерологічний, самооцінний, інтерактивний і соціально-перцептивний [28, с.128].

Відсутність єдиної думки щодо сутності та структури агресивності зумовила і відсутність загальноприйнятої типології даного явища. Пропонують розрізняти проактивний та реактивний тип агресивності. Перший тип визначають як стійку тенденцію людини, яка допомагає вирішенню наявних проблем та адаптації. Реактивна агресивність, своєю чергою, сприймається як стійка тенденція агресивного реагування на дії фрустраторів та інших подразників. Можна помітити, що такий підхід фактично дублює іншу існуючу типологію агресивної поведінки, яка передбачає виділення інструментального та ворожого (емоційного) типів.

У дослідженні Печенік Г. згадуються такі феномени, як гетероагресивність та аутоагресивність [36]. Деякі дослідники говорять про ситуативну агресивність, прояв якої обумовлено дією ситуативних факторів [41]. Такий погляд є наслідком змішування понять «агресія» та «агресивність». Саме агресивна поведінка може бути ситуативною (у неагресивних за

характером осіб) або особистісно-обумовленою (у агресивних). Агресивність ж, як особистісна властивість, за своєю суттю виступає транситуативним феноменом. На неї, на нашу думку, навряд чи можна поширювати поняття парціальності.

Вивчаючи агресивність молодших школярів, Самарай Л. описує 3 її типи: «тотальна», «поведінкова» та «прихована», які відрізняються мотиваційними особливостями та формами прояву [41]. Базуючись на вже описаній комбінації виділених компонентів агресивності (емоційний, когнітивний, поведінковий, спонукальний і контрольний-регулюючий), І. Мазоха виділила 5 мономодальних типів даної властивості, що відрізняються якісною своєрідністю [25].

Досить широке розуміння типів агресивності пропонує Астремська І.. Він вважає, що до основних проявів цього феномену відносяться дратівливість, схильність до суперечок, зарозумілість, самовпевненість, домінантність, гнів, ворожість, схильність до образ, опозиційність і насильство [4]. Прагнення вважати запропонований «букет» рис та станів формами агресивності можна оцінити критично. Натомість саме різноплановість описаних проявів (які, безумовно, часто є взаємопов'язаними, хай і не завжди прямо) підтверджує системний характер агресивності.

Традиційно в радянській та пострадянській психології та педагогіці агресивність (як і агресія) оцінювалася негативно. Так, Гапон Н. зазначає, що високі прояви агресивності є емоційним порушенням, які свідчать про розлади саморегуляції та можуть бути показниками примежових нервово-психічних порушень [12]. Водночас у багатьох західних (насамперед американських) наукових джерелах агресія та агресивність не розглядаються як однозначно негативні явища. Деякі фахівці зазначали, що позитивно спрямована агресивність розвиває в людини дух ініціативи, підприємництва, наполегливості. Останнім часом думку про те, що певний рівень агресивності є соціально допустимим і навіть необхідним, почали підтримувати деякі



дослідники в пострадянських країнах. Так, окремі українські психологи відзначають, що повна відсутність агресивності призводить до розвитку конформності, несамостійності, нездатності зайняти активну життєву позицію [51]. Тому не випадково, що у низці наукових джерел можна зустріти опис таких форм агресивності, як конструктивна (яка проявляється у соціально схвалюваних формах і виконує адаптивну функцію) і деструктивна (руйнівна).

Все вищезгадане, на нашу думку, свідчить про те, що агресивність виступає не однією з «пересічних» рис особистості, вона має досить складну структуру, пов'язану з різними рівнями психіки.

#### **1.4. Соціально-психологічні особливості біженців**

Починаючи з другої половини ХХ століття міграційні процеси вже набули глобальних масштабів, охопивши всі континенти планети, різні сфери суспільної життєдіяльності та соціальні верстви і групи суспільства.

Події, що відбуваються в Україні, демонструють велике значення і цінність людей, їх роль у суспільно-історичних змінах. В сьогоденному суспільстві необхідність психологічної допомоги не викликає сумнівів. Це стосується як окремих людей, так і цілих соціальних груп. Україна переживає дуже скрутне становище. Воєнні дії призвели до занепаду економічної, політичної, соціальної сфер нашої країни. Некеровані дії бойовиків, прагнення оволодіти владою на українських землях будь-якими методами створюють одну з найскладніших соціальних проблем для жителів України, які вимушені залишати свої домівки заради збереження власного життя та життя своїх сімей.

Осіб, які були вимушені залишити власне житло для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насилля, порушення прав людини) або стихійних лих чи техногенних катастроф, які перетнули, визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни називають біженцями.

Щоденне життя біженців змушує їх постійно робити складний вибір, наприклад, на користь рідного дому та стабільної роботи, але при цьому така форма патріотизму може стати причиною загибелі або залишатися в районах, незахоплених бойовиками, але через брак коштів можливість відчутти не менші страждання стає дуже великою. Вони постійно потребують в матеріальній, соціально-педагогічній, психологічній і фінансовій допомозі та підтримки. Вимушену міграцію можна сміливо охарактеризувати як екстремальну або як мінімум кризову ситуацію, результатом якої є глибока, часто незворотня за своїми наслідками трансформація внутрішньої структури особистості біженців (цінностей, цілей діяльності, патернів поведінки, мотивів, і тому подібне ) [45].

В ході таких глобальних змін відбувається вихід особистості на новий якісний рівень за рахунок зникнення одних елементів і формування інших, що сприяють подоланню особистістю труднощів . Порухення стабільної картини світу є неминучим наслідком будь-якої кризової ситуації ажде кожна людина відчуває незадоволеність базової потреби в безпеці. В свою чергу це веде до затяжних наслідків які є дуже тяжкими, а саме: невротизації, переживання депресивних станів, втрати віри в себе, втрати перспективи, що в свою чергу являється визначним у подальшій долі цілих соціальних груп [7].

Дворник М., характеризуючи поведінку, біженців описував її, як таку, що відзначається агресивною реакцією на подразники та підвищеною збудливістю. Як зазначає науковець, потрапляючи в нові умови і розпочинаючи нове життя, біженці формують зовсім інше ставлення і до себе, свого внутрішнього «Я» і до навколишнього світу. В соціально-психологічному аспекті біженці, не маючи можливості отримати роботу за фахом, здобувати якісну освіту і навчання, при цьому усвідомлюючи повноту труднощів через загрозу руйнації їх життєвих планів нерідко починають страждати безсонням та частковою втратою пам'яті. [15]. Переживання таких життєвих змін дуже відрізняється між кожним окремим біженцем і звичайно, що не для всіх вони є трагічними. Існує й інша

полярність цього процесу коли багато хто знаходить у собі сили отримати новий статус і джерела доходу, що можуть бути вищими, ніж в попередньому місці проживання. Разом з тим, загальна кількість труднощів призводить до появи і проявів у біженців різних хвороб та їх симптомів, а найперше це бар'єр при спілкуванні в новому суспільстві. [47].

М. Багері в своїх працях пояснює, що ситуація вимушеного переміщення сприяє розвитку депресії, психастенії, параноїдальних і шизоїдних розладів, бо вона викликає високу незадоволеність людини змінами, що відбуваються в її житті[45].

«На відміну від добровільного переселення в пошуках поліпшення життєвих умов, вимушене переселення – один з видів переміщень людей, коли вони, рятуючись від загрози для життя і інших переслідувань, вимушено покидають місце свого постійного місця проживання та шукають притулку на інших територіях в межах держави своєї громадянської належності або за її межами » [29, с. 18].

Перелигіна Л. в своїх дослідженнях зробила заключення, що значні зміни особистісного плану, які проявляються в зниженні самооцінки та рівня домагань, деформації ціннісних орієнтацій і соціальних установок є наслідком процесу соціально-психологічної адаптації біженців. Авторкою було встановлено, що більшість вимушених переселенців є дезадаптовані. Це проявляється в їх хаотичному характері активності, гіпотимному типі реагування, екстернальності та тенденції займати оборонну позицію. Відмінною характеристикою біженців є знижений емоційний фон. Це можна помітити в їх тривожності, дратівливості, емоційній напруженості і схильності до безпричинної заклопотаності маловажливими проблемами. Процес адаптації до нових умов життя біженців протікає набагато складніше, ніж у тих людей, хто добровільно наважився на зміну країни проживання, зачіпаючи найглибші шари особистості, найбільш важливим з яких є її ідентичність [35].

Педько К. зазначає, що «травматичний досвід і життєві труднощі біженців визначають порушення у них цілісності та інтегрованості особистості. Комплекс проблем, що відображають особистісні зміни біженців, можна назвати кризою ідентичності, яка виникає як в результаті подій, що стали причинами зміни країни проживання, так і внаслідок культурного шоку та адаптації в новому середовищі. Результатом пережитих випробувань є руйнування самої підстави ідентичності – відбувається зміна тієї картини світу, що була побудована з самого народження і включала в себе найширший діапазон образів, уявлень, думок, переконань, відносин» [34, с.201]. Аналізуючи поняття «кризи ідентичності» німецький науковець В. Хесле характеризував його втрату, як втрату почуття самого себе, як відсутність можливості пристосуватись до нових умов життя, розривом між вимогами, що висуваються новою ситуацією, колишніми установками і поглядами [39].

Трубавіна І, описуючи кризу ідентичності у біженців, говорить, що «складний процес адаптації в ситуації вимушеного переміщення призводить до того, що зміна ідентичності особистості біженців досягають рівня кризових. Вона проявляється в перетвореннях як на особистісному і на груповому рівнях. [47]. Дослідниця вважає, що найважливішою умова успішної адаптації особистості в ситуації вимушеного переміщення є подолання кризи ідентичності. Однак при цьому зазначає, що вона нерідко досягає такої глибини і сили, коли власних ресурсів людини, для її подолання, виявляється недостатньо і існує необхідність в отриманні психологічної допомоги. Криза ідентичності являється неминучим етапом в процесі адаптації біженців до нових умов життя, однак за умов її успішного подолання особистість приходить до набуття нової, більш зрілої ідентичності.

Потрапляючи у нову країну, незнайоме середовище біженці можуть нести в собі небезпеку для приймаючого суспільства, відчуваючи психологічний і соціальний дискомфорт. Зміна їх психологічного стану, руйнуються соціальні

установки, погіршення самопочуття, змінює погляд вцілому на світ і людей. Такі значні зміни тягнуть за собою різні наслідків, починаючи від сепаратизму і етнічного нігілізму до крайнього фанатизму і націоналізму, де формується виражений негативний образ етносу, і поведінка індивіда виходить з цього образу [45].

В процесі адаптації біженцям доводиться не тільки формувати в собі нові цінності, переконання, форми поведінки, характерні для нового середовища, а й знайти в собі сили відмовитися від колишніх бо їх життєва ситуація сприяє тому, що у даної категорії осіб руйнуються колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем,

Дослідження Г. Тріандінса, американського психолога, дають нам можливість виокремити деякі конкретні фази соціально-психологічного пристосування біженців до нового середовища:

Ейфорична фаза, «медовий місяць», біженці в цей період задіюють лише емоційну сферу своєї психіки. Цей період пасивного спостереження, в залежності від особистості кожного може тривати від кількох днів до кількох місяців. Він характеризується змінами, що відбуваються в інтересах активності суб'єкта. Спостерігається перебудова його завдань та діяльності загалом, а також поведінки, стратегій та планів [43, 45].

«Туристична» фаза, це початок отримання найнеобхіднішої інформації про життя в новому соціумі. Відбувається осмисленість зовнішньої сторони ситуації, побудова її образу і подальше включення даного образу в цілісне представлення суб'єкта про себе і взаємозв'язок з оточенням. Цей етап характеризується початком формування негативний впливу. В цей час людина зустрічається з непорозумінням і відторгненням [43,45].

«Орієнтаційна фаза». Біженець вимушений розбиратися не лише з особистісними проблемами, але й проблемами соціуму: організаційними, правовими, політичними, культурними, психологічними аспектами. Виникає

вимушена необхідність відмовитися від колишнього способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки у зв'язку з проживанням в іншій культурі. В процесі адаптації для біженця змінюється все – від природи і клімату, традицій, звичаїв, ритуалів та цінностей до психологічних стосунків [43].

Навіть за умов сприятливих обставин, пристосування до іншого етнічного і культурного середовища є складним, стресогенним процесом [26]. К. Оберг, будучи американським антропологом психічний стан в якому біженці перебували в чужій країні позначав поняттям "культурний шок". Дослідник стверджував, що занурення в іншу культуру для кожної людини є дезорганізуючим переживанням. Переживання конфлікту старих і нових культурних норм і орієнтацій, старих, що властиві індивіду як представнику того суспільства, яке він залишив, і нових, що представляють те суспільство, до якого він прибув складає сутність культурного шоку [43].

Орієнтаційна фаза вимагає розширення соціального простору особистості, що супроводжується постійними стресовими ситуаціями, які спричинені різними подіями. Хоча стрес є мотивацією для адаптації, тривалий дистрес робить індивідумів вразливими до психічних і соматичних розладів.

«Депресивна фаза». Її, зазвичай, переживають всі біженці, незалежно від того на скільки успішності вдалось подолати попередні три фази. Відбувається вона на фоні кризи адаптації. За Тріандісом, ця фаза є переломним моментом, етап депресії змінюється оптимізмом при умові забезпечення адаптації, що вдається далеко не всім. На основі досліджень було зроблено висновок, що ситуація має два можливих напрямки розвитку, а саме: адаптація та дезадаптація, перехід з «орієнтаційної» фази до фази «активної діяльності» або стресова ситуація призводить до ряду психічних розладів відповідно. В такому випадку відбувається «Тріада» розладу адаптації: депресія, агресія, алкоголізм [43, 45].

«Фаза активної діяльності». Характерна лише для біженців, які успішно пройшли процес адаптації. Існує поняття «феномен здорового мігранта», оскільки лише люди з високою стійкість психічного і соматичного здоров'я можуть реалізувати себе в умовах переселення до нового середовища [43]. Розрив між сподіваннями біженців і дійсністю в якій вони опиняються у новому середовищі часто є досить великим. За відносно короткий проміжок часу у них розвивається цілий ряд хвороб і проявляються симптоми, які раніше не спостерігалися. Найбільш розповсюдженими психосоматичними симптомами у біженців є: головні болі, запаморочення, болі в області серця, дискомфорт в області шлунку, кишечника, порушення сну, пригнічений стан, часта зміна, перепади настрою, підвищена збудливість, швидка втомлюваність, відчуття тривоги, страху, невпевненості. Як правило, для біженців характерна наявність одразу всіх, або декількох симптомів.

Збудливість передують з втомленістю, емоційний спалах з байдужістю, депресією. Симптоми не проходять протягом декількох років після переселення, психіка стає нестійкою, знижується здатність особистості до адаптивних форм поведінки.

Отже, вимушена міграція і пов'язані з нею труднощі адаптаційного періоду в нових умовах існування негативно впливають на психічне і фізичне здоров'я біженців, що в свою чергу, вимагає переосмислення проблеми організації соціально-педагогічної роботи з біженцями, яка має включати в себе надання цілого спектру соціальних послуг, в тому числі і кваліфікованої психологічної допомоги вищезазначеній категорії населення.

### **Висновки до розділу I**

В ході теоретичного аналізу вдалося встановити, що феномен провини включає поняття онтологічної провини, почуття та емоції провини.

Онтологічна вина є категорією людського існування і переживається як незадоволеність собою та навколишньою дійсністю, з якого в процесі соціалізації формується почуття провини як емоційна установка, що пов'язана з відповідальністю за порушення особистісних моральних принципів (вина - риса). Емоція провини - це емоційна реакція людини на конкретну поведінку, що суперечить її особистісним моральним принципам (вина-стан).

Виявлено, що структура провини включає емоційний компонент як негативне, часом тяжке переживання; когнітивний компонент як самооцінка власної поведінки; мотиваційний компонент як стимул до виправлення допущеної помилки.

Соціальна природа феномена провини виявляє себе у міжособистісних відносинах, та його екзистенційній природі, що пов'язана з визнанням обмеженості власних можливостей та пошуком способів їх подолання.

Також в ході аналізу з'ясовано, що характерними емоційно-поведінковими реакціями, що супроводжують переживання провини є: виправлення помилки або прагнення врегулювати неприємну ситуацію, аналіз причин і наслідків поведінки, каяття за скоєне, жаль про втрачені можливості, самозвинувачення, агресивність, бажання забути і не думати про те, що сталося, виправдання себе і вчинки, думки про те, що не гідний щастя.

Агресивність виступає системною властивістю особистості, яка обумовлює схильність суб'єкта до використання агресивного стилю поведінки, проявляється на різних рівнях психіки (психофізіологічному, психологічному, соціально-психологічному), включає різні компоненти (емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні). Біженці - це особи, які були вимушені залишити власне житло для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, порушення прав людини або стихійних лих, які перетнули, визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни. Травматичний досвід і життєві труднощі біженців



визначають порушення у них цілісності та інтегрованості особистості, розвиває в них гіпертрофоване почуття провини.

## **РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У БІЖЕНЦІВ**

### **2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки**

Всього в емпіричному дослідженні взяло участь 64 досліджуваних. З них: 32 респонденти – це біженці з України, які проживають на території Німеччини не менше шести місяців, з моменту перетину ними кордону, внаслідок воєнних дій на Батьківщині. Інша половина учасників дослідження – українці, що не полишали території країни, це люди різної професійної спрямованості, частина з них є внутрішніми мігрантами та мають статус ВПО. Вік досліджуваних: від 20 до 60 років.

Згідно мети дослідження було сформовано 2 групи досліджених: до емпіричної увійшли українці, що виїхали за межі держави та мають статус біженців, контрольну групу склали респонденти, що не полишали меж Батьківщини від початку повномасштабного вторгнення. В обох групах налічувалося по 32 респондента.

Завдяки поглибленому аналізу наукових джерел та соціально-психологічних досліджень було з'ясовано, що у біженців, які були свідками військових дій, прослідковуються власні специфічні особливості відчуття провини, що впливає на різні аспекти розвитку особистості.

Відповідно до мети, об'єкту та предмету дослідження було висунуто гіпотези, що полягають у припущенні:

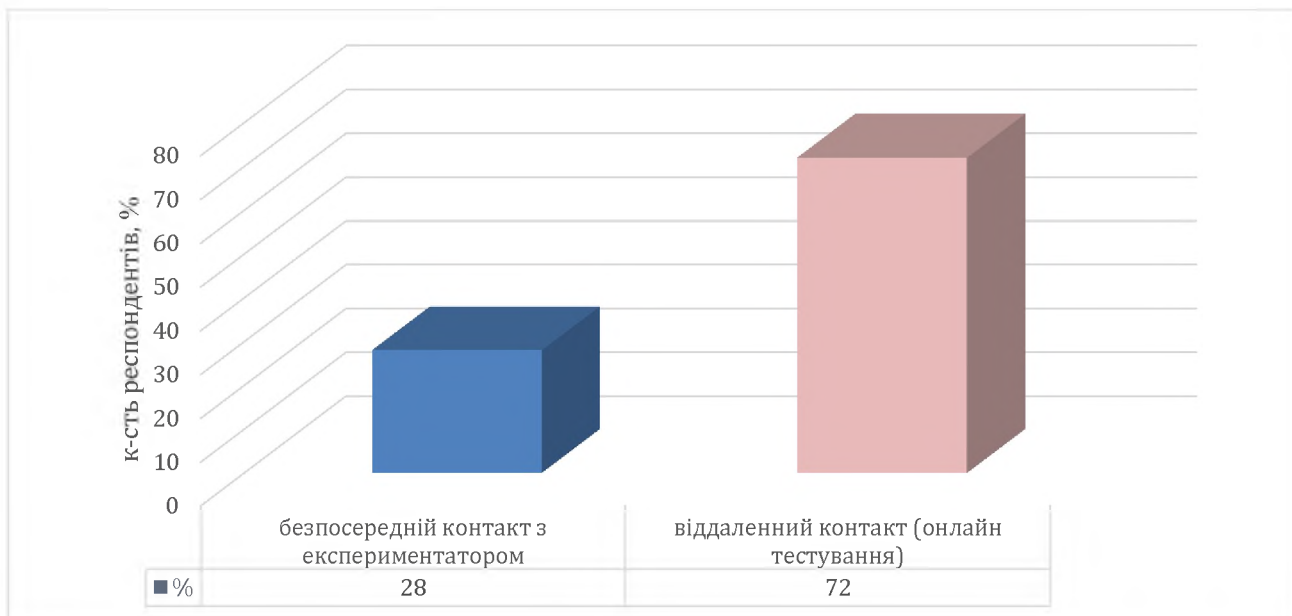
1. Переважна більшість біженців за кордоном переживають відчуття провини «вцілілого», як однієї з форм ірраціональної провини.
2. Почуттям провини у біженців більш виражене, ніж у осіб, що не полишали межі країни.

Головною метою нашого емпіричного дослідження є визначення індивідуальних особливостей переживання почуття провини українців, що були вимушені покинути рідні домівки внаслідок військової агресії сусідньої країни та прослідкувати взаємозв'язок між відчуттям провини та їх суб'єктивним відчуттям щастя.

Завданнями даного етапу роботи є:

- 1) визначення експериментального плану дослідження, підбір методик адекватних меті і предмету дослідження, формування експериментальної вибірки;
- 2) проведення емпіричного дослідження;
- 3) обробка даних отриманих за підсумками психодіагностичних процедур, використання статистичних методів;
- 4) кількісний та якісний аналіз, результати якого послужили основою для виділення особливостей відчуття провини у біженців.

Більшість емпіричних матеріалів було зібрано із залученням інтернет мережі (72% - 46 осіб), а при безпосередньому контакті з експериментатором було продіагностовано лише 28% досліджуваних (18 осіб) (рис.2.1).



*Рис. 2.1* Розподіл респондентів за формою взаємодії з експериментатором

Для збору даних використовувались паперові бланки опитувань і онлайн гугл-форма. Конфіденційність учасників була збережена, їх імена закодовані, щоб виключити можливість ідентифікації сторонніми особами.

Тестування проводилося в індивідуальній формі, що дозволяло краще познайомитися та налагодити контакт з досліджуваним. Протягом ввідної бесіди, яка тривала близько 5–7хв експериментатор зміг побудувати з досліджуваним достатньо конструктивний діалог. Експериментатор стисло пояснив мету дослідження та його актуальність, при появі питань респонденти могли їх задати та отримати відповідь. Досліджувані поставились з відповідальністю до виконання поставлених перед ними завдань, проявили зацікавленість та були активними.

Для встановлення соціально-демографічних характеристик біженців було використано емпіричний метод анкетування.

Анкетування дозволяє найбільш жорстко слідувати наміченим планам дослідження, так як процедура «питання–відповідь» суворо регламентована. Інформація, отримувана з допомогою анкети, є декларативною і не може вважатися надійною і достовірною навіть при повній щирості досліджуваного,

адже на зміст висловлювань респондента впливають неусвідомлювана мотивація і установка. Тому є сенс вважати анкетування методом, який може використовуватися в психологічному дослідженні як додатковий.

Нами була розроблена анкета, що містила кілька блоків запитань:

1. Перша група запитань мала загальний характер і стосувалася інформації щодо віку, статі, сімейного статусу і т.д.

2. Друга група запитань передбачала отримання інформації про ставлення досліджуваних до ситуації вимушеного переселення.

Запропонована експериментатором анкета містила 15 питань. Кожній стверджувальній відповіді на запитання другого блоку було присвоєно 1 бал, відповіді «ні» - 2 бали.

Завдяки анкеті було з'ясовано вікові особливості вибіркової сукупності. Серед досліджуваних 10 осіб увійшли до проміжку 20-29 років, 26 осіб - 30-39 років, 20 респондентів віком 40-49 років та лише 8 учасників дослідження 50-60 років, даний розподіл проілюстрований на рис.2.2.

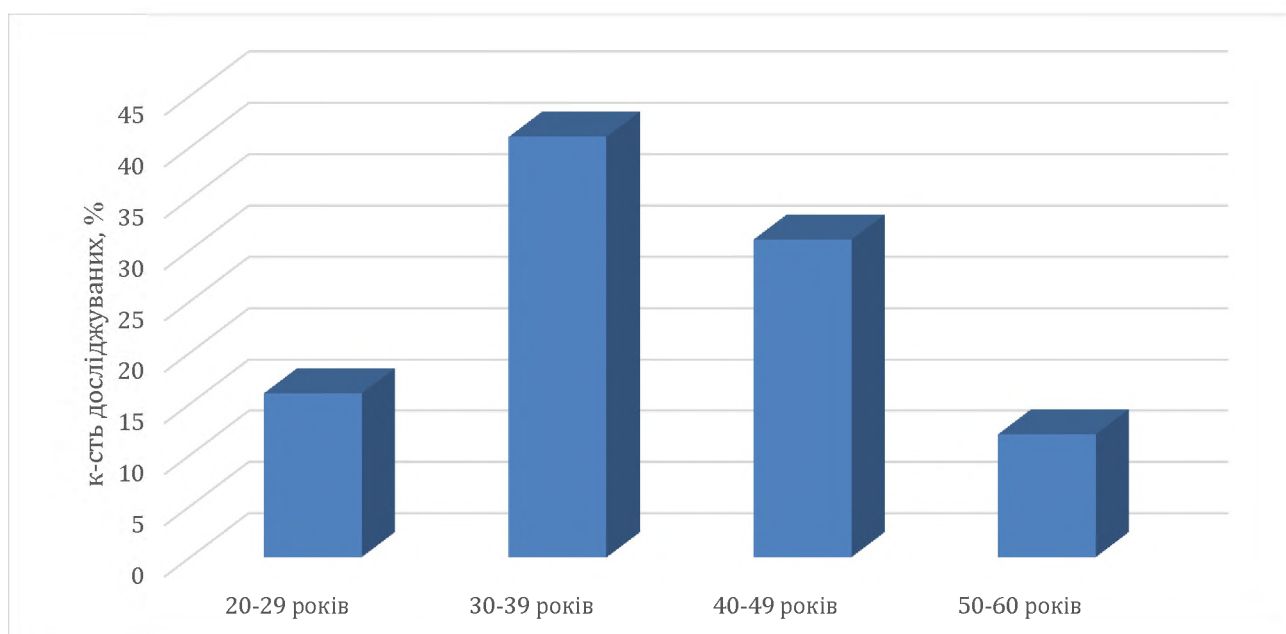


Рис. 2.2 Розподіл респондентів за приналежністю до відповідної вікової групи

Як помітно з рис.2.2, в дослідженні згодились взяти участь переважно респонденти середніх років: 41% досліджуваних віком 30-39 років та 31% - 40-49 років.

Серед досліджуваних 39 жінок та 25 чоловіків, у вибірці біженців переважають респонденти жіночої статі - 27 осіб з 32 протестованих. Даний аспект можна пояснити неможливістю покинути межі країни чоловікам призовного віку (рис.2.3).

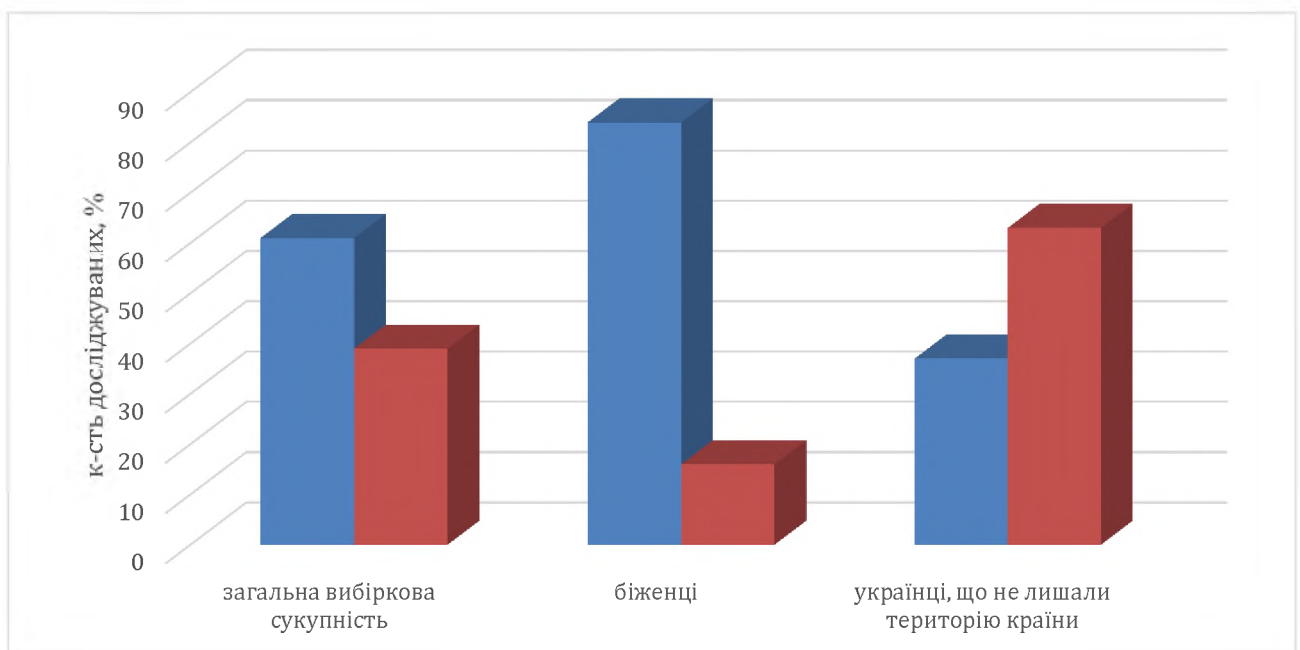


Рис. 2.3 Розподіл біженців за статевою ознакою

При аналізі сімейного статусу було встановлено, що 69% опитаних перебувають наразі у стосунках та 72% мають дітей. Наявність дітей та партнера (особливо коли він був змушений залишитися на Батьківщині чи на окупованій території) збільшує ймовірність розвитку почуття провини, адже людина переживає та відчуває відповідальність за майбутнє близьких їй людей.

Втрата бізнесу, роботи чи іншого рухомого чи нерухомого майна призводить до фінансових проблем, а фінансова неспроможність, в свою чергу, може також вплинути на збільшення почуття провини. 19% досліджуваних

вказали на пошкодження та втрату майна в результаті війни. А 78% опитаних відзначили втрату основного доходу під час військових дій.

Чинник перебування в епіцентрі бойових дій чи окупації, втрата рідних через ворожий напад: все це підвищує ризик розвитку почуття провини в людини. Під час анкетування було з'ясовано, що 58% досліджуваних перебували безпосередньо на території, де відбувались бойові дії та окупація. На жаль, у вибірці присутні і ті, хто втратив рідних під час війни – це 6% опитаних. У більшості досліджуваних біженців залишилися рідні та батьки в Україні. В 19% респондентів, що не полишали межі країни рідні/батьки досі перебувають під окупацією.

Під час опитування було з'ясовано, що тільки 19% біженців до початку повномасштабного вторгнення роздумували над зміною країни проживання. Даний фактор зменшує стресовість ситуації вимушеного переїзду, а тому ці респонденти не схильні до болісного розлучення з рідною землею.

66% досліджуваних вказали на бажання повернутися на Батьківщину, для них зміна місця проживання та ще й країни є досить стресовим чинником, що збільшує ймовірність розвитку почуття провини. 6% українців, що не виїжджали мають бажання зробити це в майбутньому.

Вчасно надана психологічна допомога після пережитого стресу – це запорука розвитку здорової особистості. Відсутність психологічної підтримки збільшує вірогідність розвитку негативних психологічних станів. На жаль, лише 12% біженців мали змогу отримати кваліфіковану психологічну допомогу після виїзду за кордон і тільки 3% (1 людина) досліджуваних, що не полишали меж України.

## **2.2. Обґрунтування методів емпіричного дослідження**

У дослідженні були використані теоретичні методи, емпіричні та статистичні.

До теоретичних методів ми відносимо: аналіз, синтез, узагальнення [8, 14]:

1) аналіз літератури – це метод наукового дослідження, що передбачає операцію уявного чи реального поділу цілого (властивості, процеси чи відносини між явищами) на складові частини, який реалізується у процесі пізнавальної чи предметно-практичної діяльності людини;

2) під методом узагальнення розуміється форма набуття знань шляхом переходу від приватного до загального в деякій моделі світу. Тобто, для певної групи явищ знаходиться нове, ширше по обсягу поняття, яке відображає загальні властивості цих явищ на рівні нового знання про них. Будь-яке узагальнення повинно мати основу, тобто властивість чи сукупність властивостей, що дозволяють згрупувати явища і позначити цю групу якимось поняттям. Узагальнення - виділення у процесах та явищах загальних рис, тобто узагальнення досліджуваного матеріалу;

3) синтез - процес з'єднання або об'єднання раніше розрізнених речей або понять у ціле.

До емпіричних методів належать: анкетування та тестування з використанням психодіагностичних методик.

Методики повинні відповідати основним критеріям якості [8]:

а) валідність - означає придатність методики для вимірювання саме тієї якості, на яку вона спрямована. Валідність методики передбачає відповіді на питання: «Для якої мети застосовується методика?», «Що вона змінює?».

б) надійність методики означає точність психологічних вимірювань. Надійність методики визначається за допомогою дисперсного та факторного аналізу.

в) науковість методики означає її зв'язок із фундаментальними дослідженнями, її наукову обґрунтованість.

Усі методики потрібно проводити в комплексі, використовуючи перевагу певної методики з метою компенсації іншої. Діагностика за методиками в комплексі дозволяє фахівцю уявити найточнішу картину.

На відміну від інших методів, тестування спрямоване на вимірювання уже відомих психологічних особливостей досліджуваних за допомогою стандартизованих завдань (тестів).

В нашому дослідженні емпіричний метод тестування представлений такими психодіагностичними методиками як:

- 1) опитувальник агресії А. Басса і А. Дарки (BDHI - Buss - Durkee Hostility Inventory, 1957 р.)
- 2) опитувальник міжособистісної провини (The Interpersonal Guilt Questionnaire - IGQ-67) (L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush, H. Sampson);
- 3) шкала суб'єктивного щастя (ШСС) (Subjective Happiness Scale – SHS. S. Lyubomirsky, H. Lepper.

Опитувальник агресивності Басса – Дарки призначений для виявлення рівня агресивності респондентів. Опитувальник складається із 75 тверджень.

При складанні опитувальника використовувалися такі принципи: питання може відноситися лише до однієї форми агресії; питання формулюються таким чином, щоб найбільше послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання.

А. Басс, створюючи свій опитувальник, диференціює прояви агресії та ворожості. А. Басс та А. Дарки виділили такі види реакцій: фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

Л. Коннором разом з Д. Беррі, Д. Вайсом та іншими розробили інструмент з метою оцінки типів ірраціональної, тобто дезадаптивної провини, що



складається з чотирьох шкал відповідно до виділених автором видів ірраціональної провини.

Автори тесту стверджують, що його попередня достовірність та валідність заснована на клінічних та неклінічних пробах суб'єктів. Підшкали показують хорошу внутрішню узгодженість, надійність щодо психометрії. Опитувальник демонструє, передбачувані попередніми дослідженнями, взаємозв'язки з такими афектами, як сором і депресія. Для оцінки валідності та надійності тесту були проведені спеціальні дослідження, в яких було задіяно 316 респондентів, представлених такими групами: члени районних організацій безпеки, фахівці в галузі ментального здоров'я (психотерапевти), студенти коледжів, особи, які проходять лікування від хімічної залежності.

Опитувальник містить 4 шкали: 22 пункти шкали провини того, хто вижив, 15 - провини відділення, 14 - гіпервідповідальності і 16 - провини ненависті до себе.

«Шкала суб'єктивного щастя» – ультракороткий тест, що складається лише з 4 питань. Його автори – Соня Любомирська (Sonja Lyubomirsky) та Хайді Леппер (Heidi Lepper). Ця методика була представлена в 1999 році.

Експрес-вимірювання рівнів показників суб'єктивного щастя може бути використане для оцінки поточного психічного стану особистості, а також застосовуватися при оцінці ефективності: психотерапії; психокорекції; психологічного консультування; реабілітації хворих на різні захворювання.

Досліджуваному пропонувалося оцінити себе за семибальною шкалою за питаннями-твердженнями. Перші три питання «прямі», четверте – «зворотне» (низькі оцінки себе з цього питання відображають високий рівень суб'єктивного благополуччя).

Обробка результатів проводилася наступним чином: підсумовувалися бали з перших трьох питань, додавали вісім і віднімали бал за четверте питання.

Також в роботі були використані методи математичної статистики з використанням STATISTICA (SPSS-22).

У психології математичні методи мають широке застосування. Це зумовлене кількома моментами [18, 40]:

1) математичні методи дозволяють зробити процес дослідження явищ більш чітким, структуралізованим і раціональним;

2) математичні методи необхідні для обробки великої кількості емпіричних даних (їх кількісного виразу), для узагальнення емпіричної картини дослідження. Залежно від функціонального призначення цих методів і потреб психологічної науки виділяють дві групи математичних методів, використання яких в психологічних дослідженнях є найбільш частим: перша — методи математичного моделювання, друга — методи математичної статистики (або статистичні методи).

Для встановлення статистично значимих показників в дипломній роботі були використані методи математичної статистики, а саме: непараметричний критерій Манна-Уїтні.

Непараметричний критерій Манна-Уїтні застосовується для порівняння середніх значень двох незалежних вибірок. Емпіричне значення непараметричного критерію U-Манна-Уїтні визначити наскільки два незалежні розподіли збігаються. Аналіз перетину двох вибірок ґрунтується на послідовному ранжируванні значень. Нульова гіпотеза формулюється як: розподіл ознаки у першій вибірці відповідає розподілу ознаки у другій вибірці [18].

На нашу думку, обраний психодіагностичний інструментарій дасть змогу всебічно дослідити психологічні особливості почуття провини біженців.

## Висновки до розділу II

Для визначення особливостей відчуття провини, як одного з аспектів розвитку особистості у біженців в результаті війни було опитано 64 респондента: 25 чоловіків та 39 жінок Вік досліджуваних різниться від 20 до 60 років.

Згідно мети дослідження було сформовано 2 групи досліджених: до емпіричної увійшли українці, що виїхали за межі держави та мають статус біженців, контрольну групу склали респонденти, що не полишали меж Батьківщини від початку повномасштабного вторгнення.

Емпіричне дослідження проводилося індивідуально з кожним з досліджуваним у двох формах: з безпосереднім контактом експериментатора й досліджуваного та за допомогою інтернет ресурсів. Кожен був забезпечений психодіагностичними матеріалами, в тому числі бланками для відповідей незалежно від форми контакту з експериментатором.

З емпіричних методів застосовувалися методи тестування: опитувальник агресії А. Басса і А. Дарки (BDHI - Buss - Durkee Hostility Inventory) шкала «почуття провини», опитувальник міжособистісної провини (The Interpersonal Guilt Questionnaire - IGQ-67) (L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush, H. Sampson); шкала суб'єктивного щастя (ШСС) (Subjective Happiness Scale – SHS. S. Lyubomirsky, H. Lepper.

Для статистичної обробки даних використовувався критерій порівняння даних по U-критерію Манна-Уїтні.

## РОЗДІЛ ІІІ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У БІЖЕНЦІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО КОРЕКЦІЇ

### 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження індивідуальних особливостей переживання почуття провини у біженців

Наступним етапом нашого дослідження є аналіз психодіагностичних даних. Індивідуальні показники досліджуваних отримані по кожній методиці занесені до зведених таблиць в дод.А.

Вираженість почуття провини за опитувальником А. Басса і А. Дарки проілюстрована на рис.3.1.

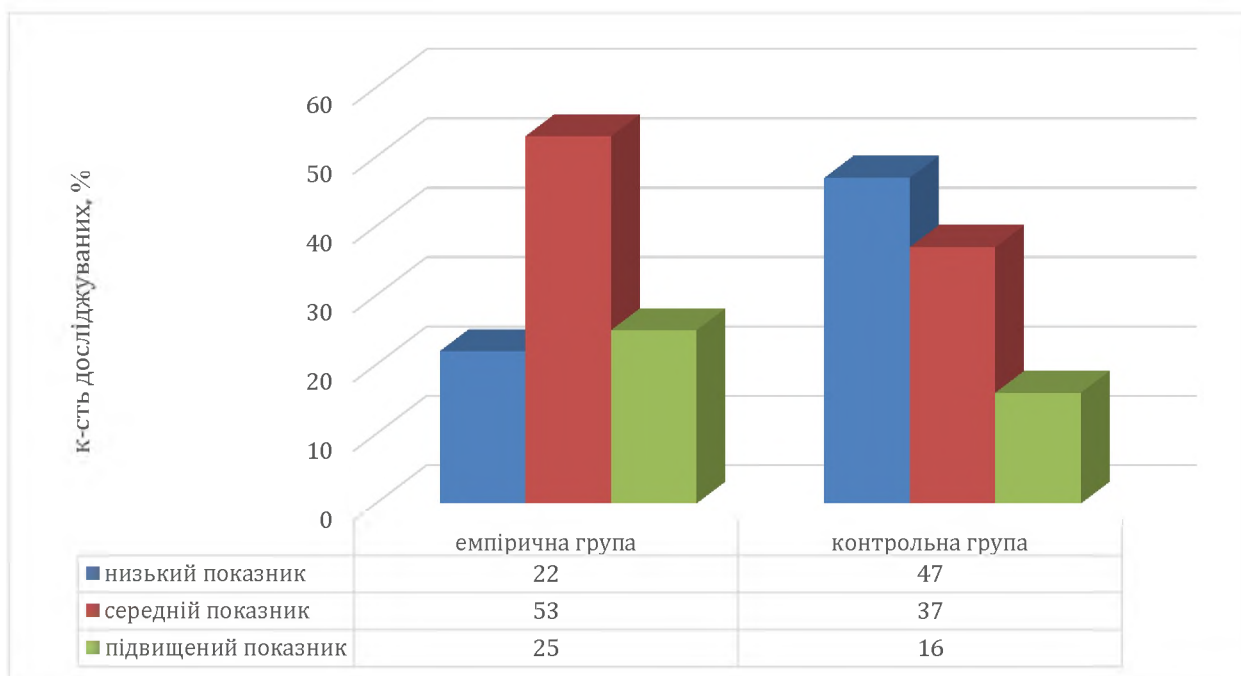


Рис.3.1 Вираженість показника почуття провини біженців

Отримані результати свідчать про те, що у групі біженців переважають досліджувані з оптимальним (середнім) значенням показника почуття провини (53%), натомість в контрольній групі так респондентів лише 37%. Такі

особистості позитивно ставляться до всього, що їх оточує, вони успішно соціалізуються і, як правило, стійкі до стресів. Досліджувані з середнім показником вираженості почуття провини не схильні перебувати в смутку та переважно задоволені своїми діями та вчинками, для них не характерно жалкувати про зроблене та переживати через дрібниці. Вони не проявляють бажання щось кардинально змінити у власному житті.

У осіб із показниками нижчими (емпірична група: 22%, контрольна група: 47%) або вищими (емпірична група: 25%, контрольна група: 16%) за оптимальний рівень відзначається нездатність до адекватного аналізу власної поведінки, схильність до прояву негативних емоцій. Крім того, знижені показники почуття провини схиляють людину до домінування над іншими людьми та виникнення почуття егоїзму, а підвищені показники проявляються у нерішучості та залежності від думки інших, вони відчувають докори сумління.

На рис.3.2 проілюстровано вираженість різних видів агресії, тобто середні арифметичні бали по кожному досліджуваному показнику отримані за допомогою методики Басса-Дарки для обох груп.

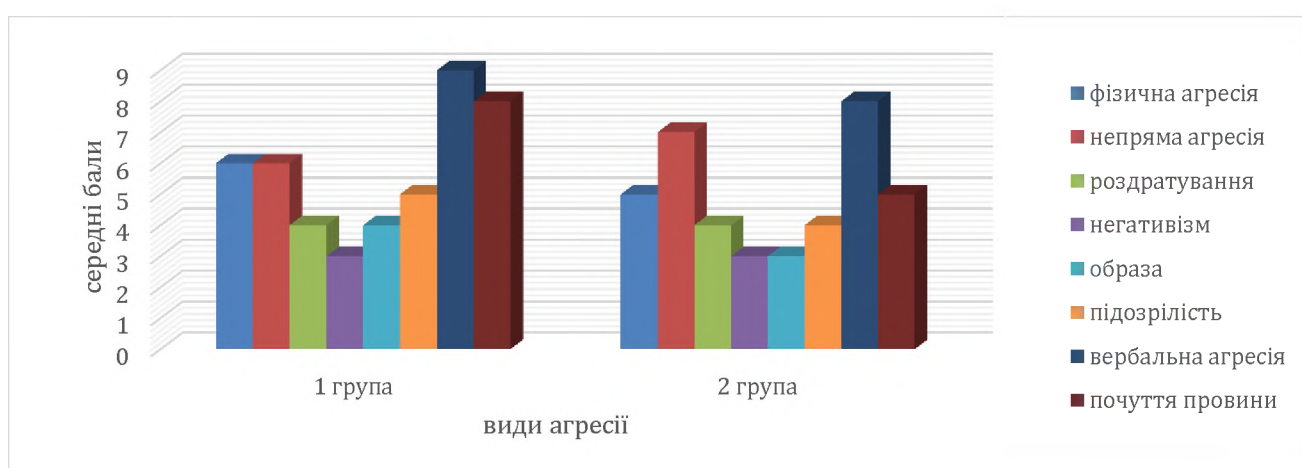


Рис.3.2 Вираженість різних видів агресії в досліджуваній вибірці

Згідно проілюстрованих даних в біженців найбільш вираженими є прояви вербальної агресії та почуття провини. Вони схильні виражати негативні почуття через сварки, крики або спрямовують агресію на себе шляхом докорів сумління. Для учасників 2-ї групи крім вербальної агресії ще характерно вираження агресії у вигляді непрямой агресії: чуток, злих насмішок.

Результати біженців за опитувальником міжособистісної провини Л. Коннора, Д. Беррі та Д. Вайса проілюстровані на рис.3.3.

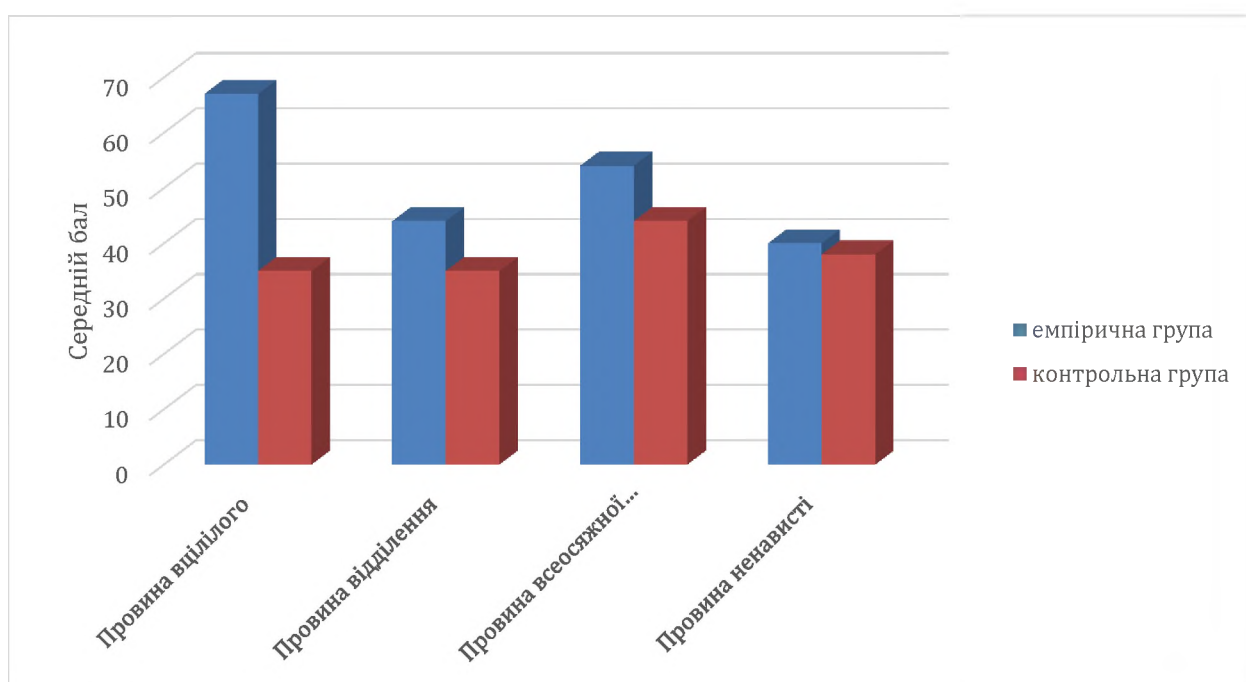


Рис.3.3 Вираженість малоадаптивних форм провини

Відповідно до отриманих даних, для контрольної групи малоадаптивні форми провини є маловираженими та знаходяться в діапазоні низьких значень.

Натомість для досліджуваної вибірки біженців характерним є вираженість двох форм провини. Це: «провина вцілілого» та «провина всеосяжної відповідальності».

Згідно ключа до методики показник по шкалі «провини вцілілого» знаходиться в діапазоні підвищених значень, а тому досліджувані

характеризуються вираженням віруванням, що їхній успіх, все те хороше, що в них є, викликає нещастя інших, змушує їх почуватися погано. Механізм цієї провини такий: у людини є неусвідомлене ірраціональне уявлення, що існує обмежена кількість благ, і щось хороше, що людина переживає, відбувається за рахунок інших. Наприклад, у разі загибелі члена сім'ї той, що залишився живим, відчувається так, ніби йому дісталася чужа частка «блага».

У досліджуваній вибірці середній рівень провини гіпервідповідальності, що виникає з альтруїзму. Вона розуміє під собою перебільшене почуття відповідальності за турботу про щастя інших. Цей тип провини незмінно супроводжує провину вцілілого, але може і зустрічатися окремо від неї. Вина гіпервідповідальності може розглядатися як перебільшення адаптивної вини. Вона пов'язана з вірою, що від людини залежить щастя та благополуччя інших.

Показники провини відділення та ненависті лежать в діапазоні низьких значень, що вказує на те, що досліджувані біженці не бояться нашкодити іншим, переслідуючи свої цілі. Вони не відчувають тривоги з приводу того, що відділення або відмінність від близьких та коханих людей - зрада, що воно згубне для них, завдасть їм шкоди та болю.

Вина ненависті до себе – це крайня та малоадаптивна форма провини, яка може виникати як наслідок жорстокого та неуважного ставлення батьків, близьких та коханих людей. Низький рівень провини в досліджуваній вибірці свідчить про те, що вони не оцінюють себе негативно, ігноруючи негативний погляд на себе зі сторони інших.

Результати респондентів обох груп по шкалі суб'єктивного щастя С. Любомирської відображені на рис.3.4.

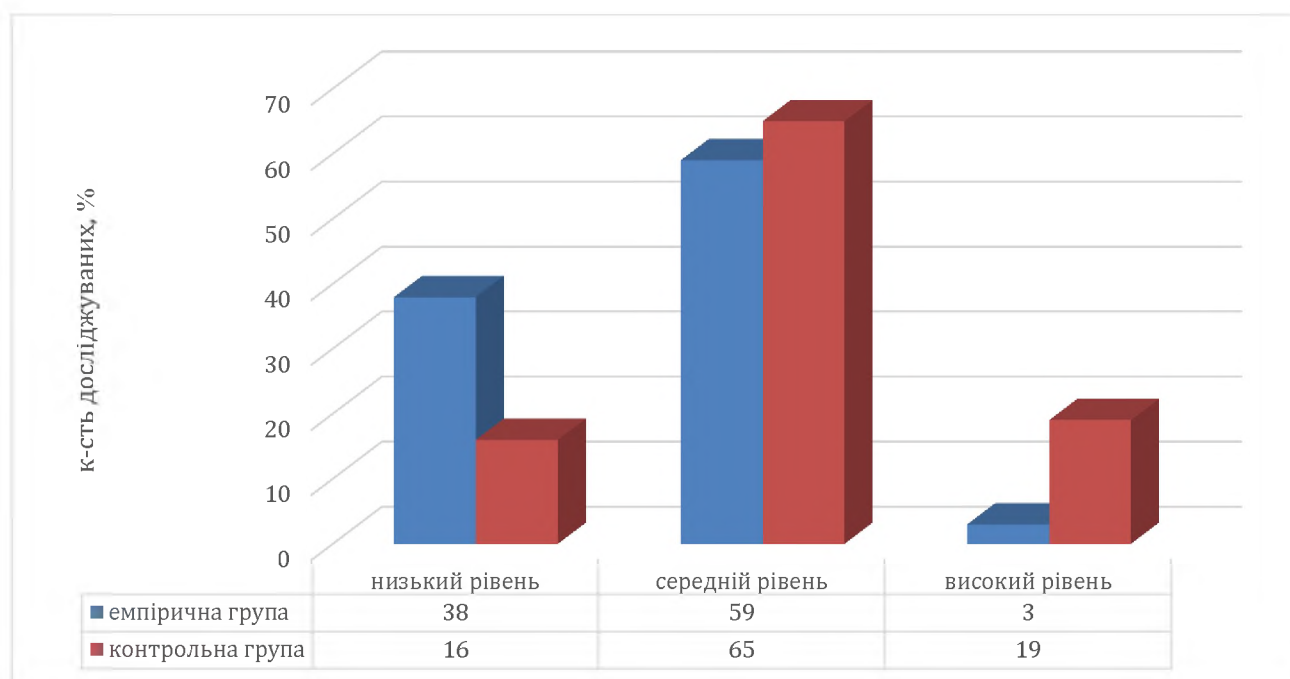


Рис.3.4 Розподіл досліджуваних за рівнем суб'єктивного щастя

Аналіз індивідуальних показників респондентів допоміг констатувати те, що біженці, які були змушені виїхати за кордон в переважній своїй більшості мають низький та середній показник щастя.

38% діагностованих біженців та 16% пересічних українців, що не полишали межі України в цілому не влаштовує їхнє життя, існує багато аспектів, які вони хотіли б змінити досить кардинально (родина, робота, відносини з друзями, питання самореалізації, житлове питання тощо).

Для 59% біженців та 65% учасників контрольної групи характерний середній рівень суб'єктивного щастя. Респонденти з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але й про повний емоційний комфорт говорити не можна.

19% українців, що залишились на Батьківщині та 3% біженців продемонстрували високі показники суб'єктивного щастя.

Для порівняльного аналізу соціально-демографічних параметрів біженців з проявом почуття провини в них, нами було використано непараметричний



критерій Манна-Уїтні. За кожною методикою проводилося порівняння з таких підстав як: вік (20-29 років; 30-39 років; 40-49 років; 50-60 років), стать (жіноча, чоловіча); сімейний статус; наявність дітей; втрата близьких людей під час війни; наявність пошкодженого майна; втрата роботи; присутність на окупованих територіях; наявність близьких людей, які залишились в Україні / наявність близьких людей, які залишились на окупованих територіях; наявність планів повертатися на Батьківщину / залишити Україну в майбутньому і т.д.

Статистично значимі розбіжності висвітлені в основній частині роботи, всі інші показники відображення в додатку Б.

В ході статистичного аналізу було встановлено, що малоадаптивна форма провини «відділення» має суттєві розбіжності в прояві в респондентів різних вікових категорій в групі біженців (табл.3.1).

Таблиця 3.1

**Особливості прояву провини відділення за віковою ознакою біженців**

Група	Середнє значення	Значимість
20-29 років	3,75	0,048
50-60 років	7,50	

Встановлено статистично значуще перевищення значень малоадаптивної форми провини відділення у біженців старшого віку, порівняно з молодими респондентами (3,75 та 7,50 при  $p = 0,048$ ). Тобто люди передпенсійного віку частіше ніж молодші досліджувані вірять в те, що врятувавши себе виїхавши за межі країни зрадили рідних чи тих людей, що залишились в країні, що приносить їм душевну біль.

До табл.3.2 занесені особливості прояву провини за ознакою наявності дітей у досліджуваних респондентів.

Таблиця 3.2

**Особливості прояву провини у біженців за ознакою наявності дітей**

Група	Середнє значення	Значимість
Провина ненависті		
Є діти	24,22	0,003
Відсутні діти	13,48	
Провина гіпервідповідальності		
Є діти	26,61	0,001
Відсутні діти	16,22	

Було встановлено, що малоадаптивні форми провини «ненависті» (24,22 та 13,48 при  $p = 0,003$ ) та «гіпервідповідальності» (26,61 та 16,22 при  $p = 0,001$ ) мають суттєву вираженість в респондентів, які мають дітей. Це можна пояснити тим, що біженці опинившись в чужій країні, часто без засобів на існування, знання мови не мають можливості повноцінно утримувати власних дітей, задовольняти їх потреби в повному обсязі, а тому негативно оцінюють себе, відчують власну неспроможність.

Також було встановлено, що малоадаптивні форми провини «ненависті» та «вцілілого» мають суттєві розбіжності в прояві в біженців, які під час війни втратили близьку людину, результати аналізу занесені до табл.3.3.

Таблиця 3.3

**Особливості прояву провини за ознакою втрата близької людини**

Група	Середнє значення	Значимість
Провина ненависті		
Була втрата	30,50	0,006
Відсутня втрата	15,57	
Була втрата	25,75	0,009
Відсутня втрата	10,88	

Продемонстровані дані свідчать про те, що біженцям, які зіткнулися із втратою внаслідок агресії сусідньої країни характерно відчувати провину ненависті (30,50 та 15,57 при  $p = 0,006$ ) та провину вцілілого (25,75 та 10,88 при  $p = 0,009$ ). А отже, переживши втрату, біженці часто винують себе за те, що сталося з рідними, що вони не змогли достатньо зробити для того аби цієї втрати не було.

До табл.3.4 занесено результати статистичного аналізу особливостей прояву провини за ознакою залишення батьків на Україні. Згідно продемонстрованих даних, біженці, що змушені були лишити батьків в Україні чи, навіть, на окупованих територіях, відчують провину відділення (26,17 та 15,50 при  $p = 0,049$ ). Вони звинувачують себе за те, що, врятувавши себе, зрадили найрідніших, залишивши їх в небезпеці.

Таблиця 3.4

#### Особливості прояву провини за ознакою залишення батьків на Україні

Група	Середнє значення	Значимість
Провина відділення		
Залишились батьки	26,17	0,049
Не залишали батьків	15,50	

Також були встановлені особливості прояву провини за соціально-демографічними ознаками українців, що не полишали території України.

Таблиця 3.5

#### Особливості прояву провини за ознакою наявності дітей

Група	Середнє значення	Значимість
Провина гіпервідповідальності		
Є діти	29,38	0,001
Відсутні діти	14,32	

Завдяки статистичним методам було з'ясовано, що дана група досліджуваних різниться за проявом почуття провини гіпервідповідальності в залежності від наявності/відсутності дітей (табл.3.5).

Було встановлено, що малоадаптивна форми провини «гіпервідповідальності» (29,38 та 14,32 при  $p = 0,001$ ) мають суттєву вираженість в респондентів, які мають дітей. А отже, українці, які мають дітей переживають почуття провини через власну неспроможність дати все необхідне своїм дітям в умовах війни.

До табл.3.6 занесено результати статистичного аналізу особливостей прояву провини за ознакою залишення батьків на Україні. Згідно продемонстрованих даних, українці, що не виїжджали з України, але залишили на окупованих територіях рідних, відчують провину відділення (26,44 та 14,89 при  $p = 0,001$ ). Їм властиво звинувачувати себе за те, що батьки залишились в небезпеці під ворожою окупацією.

Таблиця 3.6

#### Особливості прояву провини за ознакою залишення батьків на Україні

Група	Середнє значення	Значимість
Провина відділення		
Залишились батьки на окупованих територіях	26,44	0,001
Не залишали батьків на окупованих територіях	14,89	

Для знаходження статистично значимих розбіжностей між біженцями та українцями, що не полишали меж країни теж був використаний непараметричний критерій Манна-Уїтні. Встановлені розбіжності між почуттям провини та її малоадаптивних форм занесені до табл.3.7.

Таблиця 3.7

**Розбіжності прояву провини в експериментальній та контрольній групах**

Група	Середнє значення	Значимість
Почуття провини		
Експериментальна група	31,50	0,001
Контрольна група	15,57	
Провина ненависті		
Експериментальна група	30,01	0,001
Контрольна група	16,14	
Провина вцілілого		
Експериментальна група	25,74	0,003
Контрольна група	13,67	

Отримані розбіжності свідчать про те, що біженці, на противагу українцям, що лишились на Батьківщині частіше відчують провину, а особливо її малоадаптивні форми: провина ненависті та вцілілого.

Оскільки ми розглядаємо агресивність як результат відчуття провини, то були також встановлені розбіжності між групами за проявами агресивності (табл.3.8).

Отримані значення свідчать про те, що біженці порівняно з українцями, що залишились на Батьківщині більш підозрілі, ворожі, неприязні та недоброзичливі по відношенню до того хто їм не подобається. Вони здатні різко відповісти тому хто їм не імponує, не підбираючи слів, а при необхідності можуть вдатися до застосування фізичної сили з метою підкорити собі, обмежити поведінку іншої людини. Агресія підлітків може бути спрямована на: оточуючих людей поза сім'єю, на близьких людей, на тварин, на себе, на зовнішні фізичні об'єкти на символічні та фантазійні об'єкти і т.д.

Таблиця 3.8

**Розбіжності проявів агресивності в експериментальній та контрольній  
групах**

№ групи	Середнє значення	Значимість
<b>Фізична агресія</b>		
Експериментальна група	30,10	0,001
Контрольна група	13,55	
<b>Непряма агресія</b>		
Експериментальна група	27,13	0,003
Контрольна група	13,87	
<b>Роздратування</b>		
Експериментальна група	25,58	0,021
Контрольна група	12,42	
<b>Негативізм</b>		
Експериментальна група	28,05	0,001
Контрольна група	13,95	
<b>Образа</b>		
Експериментальна група	27,72	0,001
Контрольна група	15,28	
<b>Вербальна агресія</b>		
Експериментальна група	27,22	0,002
Контрольна група	16,78	

Також за допомогою статистичного аналізу встановлено розбіжності в значеннях суб'єктивного щастя в досліджуваних групах. Результати аналізу продемонстровано в табл.3.9.

Таблиця 3.9

**Розбіжності проявів агресивності в експериментальній та контрольній  
групах**

Групи	Середнє значення	Значимість
Суб'єктивне щастя		
Експериментальна група	19,39	0,001
Контрольна група	31,10	

Отримані значення свідчать про те, що українці, які не полишали меж України в більшій мірі задоволені власним життям, ніж біженці. Можемо припустити, що адаптаційні процеси, туга по Батьківщині, мовленнєві бар'єри, тривога за рідних, які залишилися в небезпеці перешкоджають біженцям в новій країні реалізуватися в повній мірі та отримувати задоволення від нових можливостей.

Отже, в ході емпіричного дослідження були підтвержені висунуті нами припущення про те, що 1) переважна більшість біженців за кордоном переживають відчуття провини «вцілілого», як однієї з форм ірраціональної провини; 2) почуття провини у біженців більш виражене, ніж у осіб, що не полишали межі країни.

### **3.2. Основні напрямки та методи роботи психолога при роботі з почуттям провини**

Одним із напрямків роботи із провинною є стратегічний підхід. Стратегічний підхід - це один із напрямків класичної системної сімейної психотерапії, в основі якої лежить загальна теорія систем. Значний внесок у

розвиток стратегічного напрямку психотерапії зробили П. Вацлавік та Д. Нардоне.

У фокусі уваги стратегічного терапевта знаходяться відносини, які кожна людина вибудовує із собою, з іншими людьми, з навколишнім світом. Метою стратегічної терапії є відносини, що добре функціонують, в контексті персональної реальності людини. У фокусі уваги стратегічного терапевта знаходяться не причини, через які людина опинилась у проблемній ситуації, а її способи впоратися з проблемою зараз. Найчастіше саме спроби впоратися з проблемою її підтримують або загострюють.

Терапевтичне втручання полягає у зрушенні погляду клієнта з пошуку причин проблеми на стратегію дій у проблемній ситуації. Таким чином, змінюється система індивідуального сприйняття клієнта від ригідного до гнучкішого. Ця зміна сприйняття реальності в результаті змінює саму реальність.

У фокусі уваги стратегічного терапевта почуття провини можна розглядати як явище, що впливає на перцептивно-реактивну систему людини.

Коли людина охоплена почуттям провини, то процес обміну почуттів у перцептивно-реактивній системі ригідний. Щоб зламати ригідність системи, ми починаємо не з усвідомлення проблем, а робимо так, щоб людина почала відчувати по-іншому.

Ригідна перцептивно-реактивна система людини впливає на взаємодію людини на трьох рівнях:

1. Відносини із собою.
2. Відносини із близькими.
3. Відносини з навколишнім світом.

Під впливом почуття провини людина піддається жорсткій критиці, втрачає самоповагу. Взаємини з близькими вибудовуються з примусу.



Навколишній світ сприймається як небезпечний, що засуджує та відкидає. Щоб у ньому перебувати, людина начебто має це заслужити.

Процесуально терапія складається з 4 частин:

1. Вивчення проблеми.
2. Розблокування проблемної ситуації.
3. Закріплення змін.
4. Завершення терапії.

Зміни відбуваються як на сесії завдяки тому, що людина відчуває по-іншому (переживає емоційно-коректуючий досвід), так і між сесіями завдяки правильно підібраній стратегії, яка дозволяє людині випадково пережити заплановану подію.

Пункти 2 та 3 повторюються із сесії в сесію.

Перша сесія у стратегічному підході є вкрай важливою. Тут мало приділяється уваги історії виникнення почуття провини та причин. Нас цікавить життєвий стан клієнта. Збираємо відповіді на такі питання:

- ✓ хто страждає;
- ✓ що робить людина охоплена почуттям провини;
- ✓ у яких ситуаціях вона страждає;
- ✓ у присутності кого.

Зміни в перцептивно-реактивній системі людини, що переживає почуття провини, відбуваються починаючи з перших хвилин терапії завдяки специфічній комунікації, яка встановлюється між психологом та клієнтом. Дослідження-втручання — інструмент, що дозволяє прицільно дослідити проблему, провести реструктурування спроб вирішення проблеми, обходячи опір. Завдання терапії на першому етапі — заблокувати неефективні способи позбутися почуття провини, викликаючи в клієнта почуття відрази до них.

Основні вжиті спроби вирішення людини, що переживає провину відображаються в:

- ✓ 1 потуранні діям іншої людини (перед якою відчуває вину);
- ✓ 2 відмові від потреб заради бажань іншого;
- ✓ 3 уникнення проблемних ситуацій.

Досліджуючи кожную з спроб або всі дисфункціональні спроби, можна підвести до реструктурування: «Якщо ти й надалі це продовжуватимеш, твоя ситуація покращиться чи погіршиться?».

Також можна обговорити питання, яке допоможе розкрити таємний зиск для клієнта. Наприклад, його можна сформулювати так: «Позбувшись почуття провини, з якими проблемами вам доведеться зіткнутися?».

На наступній сесії, як правило, відбувається розблокування проблемної ситуації: симптоматика знижується, людина відмовляється від дисфункціональних спроб.

Як правило, клієнт, який переживає провину, думками повертається в минуле, звинувачує себе за помилки, які він зробив колись. Тут добре працює припис, що допомагає минуле залишити в минулому: «Споглядати пишноту руїн». Це домашнє завдання, що допомагає прийняти те, що сталося. Коли йде процес звільнення від почуття провини, то оголюється більше гніву, який необхідно каналізувати. І тут ми використовуємо припис «Листи гніву».

У взаємодії з оточуючими людьми людина, що переживає провину, зазвичай, йде на поступки, буває змушеною до дій, які вона не хоче виконувати, але не має сил відмовити.

Найбільш підходяща стратегія навчитися говорити «ні», не відчуваючи при цьому вини. Цю навичку «відмови» умовно ділять на 3 рівні.

1) найлегший рівень – запровадження двоїстості у відповідь на прохання. Він припускає навчитися відмовляти, не відмовляючи прямо, навчитися брати паузу: «Мені треба подумати», «Мені треба зазирнути у свій щоденник».

2) другий рівень відмови: «Я дуже хотів би зробити це для вас, але не можу!».

3) третій рівень: «Я міг би, але не хочу».

Підбиття підсумків терапії, слід запитувати: «Як на вашу думку, ми впоралися з проблемою чи вирішення цієї проблеми відкрило нові завдання?».

В процесі нарративної терапії взаємодія терапевта з клієнтом сконструйована таким чином, що дає клієнту можливість зайняти активну, авторську позицію щодо свого життя.

При цьому той, хто займає цю авторську позицію — може сам оцінювати, інтерпретувати події свого життя, робити вибори щодо подій свого життя і того, що для нього (не) важливо — і окремими аспектами його життя, такими як почуття провини, наприклад, створюється дистанція, що дозволяє ці аспекти досліджувати і змінювати, одночасно конструюючи ту версію себе, яка здійснюватиме ці зміни і втілюватиме їх у життя.

Під час нарративної бесіди терапевт займаю засновану на постмодерністських релятивістських припущеннях та ефективну для створених під неї нарративних практик співпрацюючу неекспертну децентровану та впливову позицію; клієнт (ка)/консультувана людина займає авторську позицію, комплементарну до позиції терапевта, спираючись на його питання, звернені до автора - того, хто сам себе конструює. Відповідаючи на екстерналізаційні питання, людина (клієнт) розділяє те, що вона досліджує і що, можливо, принаймні в деяких своїх аспектах завдає їй страждання — проблему. Клієнт досліджує, дивиться на цю проблему, приймає рішення. Спираючись на питання консультанта, цей автор одночасно конструює свою версію того, хто зможе змінити відносини з цією проблемою. З цієї версії себе, що складається в тому числі з обраних ним самим цінностей і намірів, а також наділеної ним самим переживанням активності у власному житті, себе як автора свого життя, клієнт приймає рішення, як він хотів би вчинити з почуттям вини — наприклад,

домовитися з нею, розлучитися, позбавити голосу — і втілює рішення. Це йому вдається, бо почуття вини — не його невід'ємна частина і він автор тієї версії, яку він зараз сконструював.

Також у нарративній терапії ми можемо припускати, що сила якоїсь проблеми в житті людини і її небажання з нею розлучитися, незважаючи на страждання, що її завдають їй, можуть бути проявом сили її прихильності до чогось важливого, що було зруйновано або зневажено. Наприклад, коли під час насильства, якого зазнала людина, були скасовані повага, довіра, чесність, може здаватися, що перестати відчувати почуття провини у зв'язку зі своєю участю в цьому та з тим, що таке взагалі можливо, означає погодитися з тим, що таке можливо і стати активним співучасником. М. Уайт запропонував враховувати таку можливість і створив нарративні практики.

Таким чином, в ході нарративної бесіди людина може відокремлювати від себе почуття провини, досліджувати її ефекти, залишати позитивні, якщо є, і змінювати свої відносини з почуттям провини на вподобання; говорити про ті інтенції, сподівання, на невітлення на які воно вказує, і зміцнювати свій зв'язок з цими відсутніми в його тексті, але важливими для нього аспектами життя; досліджувати соціальні ідеї та практики, що підтримують почуття провини, та формувати своє ставлення до них; описати себе та свій досвід у термінах інтенціональних станів, повернувши собі авторство та відчуття активності, з якими почуття провини уживається погано.

Системна сімейна терапія субособистостей (ССТС) спирається на теоретичні положення низки підходів, серед них структурний та стратегічний підходи, міланська школа, трансгенераційна теорія, нарративний підхід і, в першу чергу, уявлення про множинність психіки, авторство яких, як вказує автор методу Р. Шварц, закріплено за Р. Ассаджіолі та К.Г.Юнгом.

ССТС об'єднала положення системної теорії зі знаннями про інтрапсихічні процеси, так, передбачається, що внутрішні процеси клієнта

підпорядковуюються законам системи. Субособистості несуть певні функції, а їхня взаємодія у внутрішній сім'ї влаштована аналогічно до процесів у звичайній сім'ї: утворюються коаліції, виникають конфлікти, порушується ієрархія, відбувається боротьба за владу і т. д.. Кожна субособистість має свій характер, набір установок, діапазон емоцій та навіть манеру спілкування. Прояви субособистостей різних типів можуть виглядати різноманітно: як яскраво виражені переконання, зокрема оцінені клієнтом як проблемні, нав'язлива поведінка, депресія чи, наприклад, як почуття провини.

У підході є поняття Центру особистості, істинного Я (Самість, Селф — залежно від перекладу). Це вроджена, центральна частина особистості, що має всі необхідні якості для керівництва внутрішньою сімейною системою. Люди в контакті з Самістю описують легкість, спокійність та умиротворення. У травматичних ситуаціях, коли довіра субособистостей до Самості падає, субособистості знімають із Самості функції керівництва та беруть їх на себе. Порушується ієрархія внутрішньої системи. Тоді, попри захисні функції субособистостей, під впливом людина може демонструвати різну поведінку, відчувати різні, зокрема негативні почуття, ставити собі завдання, які у її патерні «травматичної поведінки». Припускаючи керівну природу Селф, підхід розглядає Селф як котерапевта.

Особливістю підходу є його унікальна класифікація субособистостей. Виділено такі групи як:

1. Вигнанці. Коли ми намагаємося забути травми, пригнічуючи почуття, ми створюємо вигнання. Вигнанці — найчутливіші члени внутрішньої системи, характеризуються як поранені, ображені, травмовані, що несуть почуття болю, відкидання і сорому, гніву: «...Вони як діти, яких спочатку травмували, та відкинули через те, що вони травмовані. Вони перетворюються на вигнанців, замкнених і обтяжених соромом» (Шварц, 2011). Вигнанцям властиво «спалахувати», «показувати» свідомості картинки минулого та

активувати важкі почуття, вони сподіваються отримати довгоочікувану увагу та втіху.

2. Менеджери. Субособистості, що забезпечують ізоляцію Вигнанців від Самості для безпеки системи, живуть у страху перед Вигнанцями, побоюючись, що важкі почуття та спогади Вигнанців знайдуть вихід і зроблять певні почуття доступними свідомості. Менеджерам характерні такі риси як опіка, оперативність ухвалення рішення, відповідальність, зацікавленість у безпеці. Прояви типових менеджерів: перфекціоніст, хранителі вогнища, внутрішній критик, дистанційований від почуттів і т.д.

3. Пожежні - реактивні частини, що відгукуються на неблагополуччя Вигнанців, пригнічують їх почуття, що актуалізувалися. Прояви Пожежного можуть виглядати як саморуйнівна та соціально не схвалена поведінка: переїдання, нав'язлива поведінка, алкогольне сп'яніння, напад гніву, крики чи істерики, незаплановані покупки тощо.

Субособистості можуть демонструвати «застрягання у часі». Нерідко вони є носіями негативних переконань про себе, отриманих під час того, як людина отримала важкий, травматичний досвід. Почуття та ідеї, отримані під час таких подій, перетворюються на Вантаж минулого.

Почуття провини розглядається ССТС як субособистість. Цей тип субособистості можна віднести до блоку «Менеджери», оскільки:

- ✓ почуття провини попереджає виникнення ситуації, у якій може актуалізуватися Вигнанець;

- ✓ ця субособистість стурбована відносинами та дотримується стандартів поведінки, встановлених навколишнім співтовариством, культурою та сім'єю.

Більш специфічно почуття провини розглядається як одне з відображень внутрішнього критика поряд з перфекціоністом, внутрішнім контролером та іншого подібного досвіду.

Субособистість «почуття провини», як правило, є носієм вантажу минулого. Прикладом таких переконань можуть бути уявлення про свою нікчемність, негідність, неспроможність тощо. Менеджер «почуття провини» зазвичай поляризований з Вигнанцем, переконаним у негативних ідеях Вантажу про себе, отриманих у минулому. Звертаючись на сесії за допомогою спеціальних технік до минулого клієнта, стає ясно, що в даному випадку Вигнанець — це частина, яка постраждала в дитинстві від звинувачень, заперечення, засудження, невизнання (і т.д.) значущої людини.

При виділенні та детальнішому вивченні почуття провини як окремої частини виявляється, що воно, як правило, нав'язує людині відповідальність за почуття і навіть здоров'я інших людей, пропонує шукати варіанти зручної поведінки, щоб не засмучувати, не злити і загалом не викликати негативних емоцій в інших людей.

Почуття провини як Менеджер перебуває у страху перед Вигнанцем, його актуалізацією та виходом хворобливих почуттів. Стратегія такого менеджера, як «почуття провини», — уникнення ризиків, пов'язаних із відносинами, що робить людину малорішучою, тривожною, невпевненою і навіть апатичною. Почуття провини пропонує власні варіанти правильної поведінки.

Визначення позитивних намірів субособистості є одним із ключових моментів терапії у цьому підході.

Розглянемо можливу стратегію психотерапевтичної роботи із почуттям провини:

1. Виділення субособистості та її відокремлення від Самості, що реалізується за рахунок техніки розмежування-диференціації Самості, розробленої на основі техніки розмежування С. Мінухіна, що застосовується у структурній сімейній терапії. Докладніше про всі техніки можна прочитати у книзі Р. Шварца «Системна сімейна терапія субособистостей».

Почуття провини при відділенні від Селф може мати метафоричний образ, наприклад, бабки, що бурчить, великої чорної плями або великого, що давить каменя та ін.

2. Наступним кроком є діагностична робота з пошуку пов'язаних із почуттям провини внутрішніх частин та виявлення особливостей їх взаємовідносин, у тому числі пошук процесу поляризації. На цьому етапі можна виявити Вигнанця, дитячу частину, сприйнятливую до ідей субособистості «почуття провини» та вантажу минулого. Ця дитяча частина «покаже» травматичні події, в яких вона застрягла. Наприклад, клієнт може згадати конкретний епізод, де мама «хапалася» за серце і звинувачувала його у своєму нездоров'ї, коли він приніс погану оцінку, а він почував себе винним, самотнім та нікчемним. У такі моменти Вигнанець зазвичай стає доступним свідомості і може прагнути злитися з селфами. І тут клієнт може зазнати негативні почуття Вигнанця — у цьому прикладі страх і сором.

3. Третій крок – прояснення позитивних намірів субособистості «почуття провини». Виходячи з досвіду, можна сказати, що найпоширеніший позитивний намір почуття провини, яке лежить на поверхні - збереження відносин з тим, стосовно кого воно виникає, і отримання його схвалення. Почуття провини запобігає активації Вигнанця, передбачаючи ситуації, подібні до прожитих. Почуття провини пропонує зчитувати реакції значимих людей і догоджати їм, бути чутливим і підлаштовуватись, щоб зберегти контакт. Відповідаючи на запитання «Що буде, якщо ти перестанеш робити те, що робиш?» (спрямований на прояснення позитивних намірів), субособистість «почуття провини» нерідко відповідає, що людину відкинуть, засудять (і т. д.), а відкидання (осуд, біль, сором і т. д.) відчуватиме та сама травмована частина (Вигнанець). Суспільність «Почуття провини» добре знає про такий сценарій розвитку подій, оскільки неодноразово стикалася в житті з подібною ситуацією, вона зберігає досвід минулого, де подібна подія була травматичною. Знаючи, як



важко і небезпечно це було, почуття провини створюватиме умови, щоб це не повторилося знову за будь-яку ціну. Позитивні наміри цієї частини – уберегти людину від болю, жаху та розпачу дитячої травмованої частини.

4. Робота з Вигнанцем - лікування. На цьому етапі терапевт допомагає Селф виконати свої функції - підтримати, втішити і тим самим зцілити Вигнанця. Так, щоб діяльність субособистості «почуття провини» перестала мати потребу. Це досягається за рахунок спеціальних технік, під час застосування яких субособистість «почуття провини» бачить Селф компетентним утішником на терапевтичній сесії, а потім і у зовнішньому житті. Через внутрішню роботу Вигнанець отримує довгоочікувану втіху, увагу, турботу і визнання — від Селф.

5. На наступному етапі має відбутися зняття вантажу минулого, тобто привнесених у дитинстві ідей та сімейних установок.

6. Завершальним етапом є крок до внутрішньої гармонізації, де Селф відновлює свої управлінські функції, а субособистості «почуття провини» присвоюється нове, приємніше завдання підтримки внутрішнього балансу. Як правило, образ, та й ім'я цієї субособистості на даний момент роботи змінюється до невпізнанності.

Позитивний результат терапії полягає у відновленні довіри субособистостей до Селф, віри в його спроможність та повернення йому контролю за функціями, які змушена була на себе взяти субособистість «почуття провини». Цій субособистості пропонується вибрати роль «до душі», взявши на себе відповідні, корисні для внутрішньої сімейної системи функції. Дитяча частина, з якою поляризовано почуття провини, звільняється від впливу Вантажу минулого та отримує довгоочікувану втіху та визнання. Людина отримує досвід самопідтримки перед внутрішніми критичними атаками.

Таким чином, підсумовуючи, можна сказати, що основною метою ССТС є гармонізація внутрішньої системи шляхом зняття обмежень з селф для виконання функцій керівництва.

Психодрама - це психотерапевтичний метод, заснований на дії. Його творець — Я. Л. Морено — вважав, що головна проблема сучасного суспільства — «нав'язливий конформізм», або наслідування інших замість того, щоб бути собою. Ті чи інші способи реагування людини та патерни поведінки формуються у ситуації, де вони були доречні та адекватні їй. Але якщо людина стає заручником цих патернів, тому що виявляється нездатною реагувати інакше, навіть коли ситуація змінюється, вона втрачає свою спонтанність. І найчастіше це призводить до зниження якості життя.

Основне завдання психодрами - звільнення людини від деструктивних, неефективних, але головне, таких що завдають дискомфорту або цілком реальної шкоди шаблонів реагування та патернів поведінки. Або іншими словами - повернення людині здатності бути спонтанним.

Технічно психодрама дозволяє людині поглянути на власне життя (включаючи внутрішній світ) як на спектаклі, що розгортається перед нею. Психотерапевтичний простір стає сценою, де людині вдається увійти у контакти з власними суперечливими почуттями, з заперечними і малознайомими частинами себе, людьми реального життя. Такий погляд зсередини, погляд через дію та програвання допомагають людині доторкнутися до емоцій і усвідомити логіку і сенс того, що відбувається, знайти наріжні камені проблемної ситуації, побачити нове рішення.

Коли психодрама використовується у груповій роботі, акторами вистави стають учасники групи. При індивідуальній роботі ця функція лягає на плечі терапевта. А ось ролі завжди задає сам клієнт, програвучи ті чи інші аспекти внутрішньої реальності або зображуючи поведінку реальних людей у своєму житті. І якщо йдеться про проблеми в інтерпсихічній реальності, героями його

вистави стають ті самі люди, які оточують його в проблемній ситуації, тоді як при роботі з інтрапсихічною реальністю на сцену виноситься внутрішній світ, і персонажами вистави стають його «частини».

Робота з переживаннями майже завжди відбувається за допомогою виділення внутрішніх частин (голосів), кожна з яких несе якесь послання і має сенс і силу в реальності клієнта. Якщо людина не усвідомлює цей сенс, вона не може досягти внутрішньої згоди з собою, впоратися з переживанням і стає її заручником.

Робота з почуттям провини ведеться так само, як робота з будь-яким іншим болісним переживанням. На сцені в такій роботі завжди з'являється хтось, хто транслює «болісне послання», і хтось, хто страждає, сприймаючи це послання, і виявляється нездатним йому чинити опір. При цьому не має жодного значення, як клієнт називає це почуття, тому що перед терапевтом не стоїть завдання встановлення діагнозу. На практиці психодрама у будь-якому випадку дозволяє виявити причини болісного переживання та побачити нові можливості для його вирішення.

Програючи внутрішню реальність самотійно, клієнт наново живе болісними емоціями, торкаючись максимально інтенсивно в безпечній атмосфері терапевтичної консультації. Входячи у роль глядача, навпаки, усувається від них і стає здатним аналізувати те, що відбувається, не будучи при владі емоцій. Таким чином, психодрама дозволяє працювати паралельно на емоційному та на когнітивному рівні.

Що ж до теорії почуття провини, то в психодрамі вина сприймається як деструктивне переживання, відмінне від почуття відповідальності. Це «руйнівна емоційна реакція людини на самозвинувачення та самозасудження», по суті, агресія, спрямована на самого себе.

Програвання внутрішньої реальності людини, яка відчуває почуття провини, у переважній більшості випадків дозволяє виділити частину, яку

можна назвати «внутрішній критик». Ця частина звинувачує та засуджує і ніколи не націлена на пошук вирішення ситуації. Часто внутрішній критик взагалі дорікає людині за те, що вона насправді не здійснила або не могла змінити. Але навіть якщо у владі людини зробити щось, щоб виправити свою помилку, внутрішній критик змушує її просто страждати, але не брати на себе відповідальність за виправлення ситуації. Крім того, виявляється частина, нездатна чинити опір натиску внутрішнього критика. Ця частина виявляється сліпою щодо його несправедливості і хибності передумов, вона страждає і страждає, приймаючи на віру ці звинувачення.

Психодраматичне програвання внутрішніх процесів, що супроводжують переживання почуття провини, допомагає людині спочатку доторкнутися до емоцій провини, а потім побачити цей процес з боку. Використовуючи в роботі базові техніки психодрами (обмін ролями, дублювання, дзеркало), терапевт допомагає людині випробувати інсайт: згадати, за яких обставин вона вперше зазнала такого переживання і хто був тією реальною людиною в його житті, хто обрушував на неї аналогічну критику та звинувачення, яким неможливо було чинити опір. Реконструкція минулого досвіду відбувається за допомогою постановки сцени, що відновлює спогад клієнта. Програвання цієї сцени допомагає людині згадати деталі свого минулого, а спостереження за нею усвідомити, як це минуле пов'язане із сьогоденною проблемою.

У процесі такої роботи людина усвідомлює, що коріння її почуття провини сягає дитинства (як правило, дошкільний період). Голос внутрішнього критика виявляється ідентичним голосу батька, який дорікає за скоєння того чи іншого вчинку, а нездатна чинити опір частина — ідентична тій самій дитині, якою людина була колись. Ще надто маленьким, щоб не вірити та критично мислити в ситуації, коли його лає батько. Але головне — залежним від батька і тим, хто потребує визнання та любові, в тому, щоб бути готовим визнавати

свою провину навіть тоді, коли її немає, аби не втрачати це відчуття близькості та прихильності.

Вже цей етап роботи тривалістю, як правило, в одну-дві сесії має терапевтичний ефект. Однак для людей із «хронічним» почуттям провини цього виявляється недостатньо.

Незважаючи на те, що в реальному житті доросла людина може давно не жити з батьками, що критикують, і більше не чути закиди та звинувачення на свою адресу, у її внутрішній реальності цей процес відтворюється із завидною регулярністю. На мові психодрами, в структурі психіки такої людини «внутрішній батько» (частина, що формується на основі образу батька) постійно критикує, а «внутрішня дитина» (частина, сформована на основі дитячого досвіду і сховище наших дитячих бажань, прагнень) постійно відчуває свою провину. І головне завдання терапії – змінити співвідношення сил у внутрішній реальності клієнта.

Досягнення цієї мети відбувається за допомогою формування та зміцнення так званого «внутрішнього дорослого». Ця частина формується у нас у дорослому віці на підставі наявних образів та досвіду. Вона не залежить від ставлення до неї внутрішнього батька і здатна стати захисником чи ідеальним батьком внутрішньої дитини. Формування та зміцнення цієї частини в психодрамі відбувається через програвання сцен, цього разу нових для людини. У цих сценах з'являється новий, ресурсний персонаж, який бере на себе функцію захисту дитини: розповідає про відповідальність дорослих за дитину, про відсутність її провини, але головне — про відсутність необхідності бути ідеальним чи винним. Програючи їх, клієнт поступово інтегрує цей досвід, і у внутрішній реальності дедалі яскравіше проявляється фігура внутрішнього дорослого. Завдяки цьому звичне почуття провини змінюється адекватними ситуації реакціями, зокрема зрілою відповідальністю, і до людини повертається її здатність бути спонтанною!

Схема-терапія - це метод психотерапії, розроблений для людей, які страждають на затяжні афективні порушення, особистісні розлади, а також мають хронічні психологічні проблеми, що повторюються в різних сферах і періодах життя, формуючи «негативні психологічні патерни». Схема-терапія є інтегративним підходом, що виріс із «сім'ї» когнітивно-поведінкової психотерапії, але включив ідеї психоаналітичної терапії, теорії прихильності, теорії об'єктних відносин, транзактного аналізу і гештальт-терапії.

Схема-терапія розглядає проблеми людини як результат активації ранніх дезадаптивних когнітивних схем, які формуються у дитячому віці внаслідок хронічного незадоволення базових психологічних потреб дитини, а також ранніх дитячих психічних травм. При активації схеми зовнішнім тригерним стимулом людина потрапляє у різні психологічні стани, які у схема-терапії називають режимами. Виділяють дитячі режими (режим вразливої дитини, розгніваної дитини, щасливої дитини), батьківські режими (режим карального, вимогливого, визиваючого почуття провини батька), а також копінгові режими (уникнення, підпорядкування та гіперкомпенсація).

З точки зору схема-терапії хронічне почуття провини у клієнта пов'язане з вираженим режимом, що часто активується, «викликає почуття провини батька». Найчастіше даний режим виражений у людей з вкрай високими стандартами власної поведінки стосовно оточуючих, які вважають, що максимум їх зусиль має бути спрямований на інших, що вони повинні бути завжди дружелюбними та говірливими, не відчувати по відношенню до інших негативних емоцій, а також жертвувати своїми інтересами заради іншого. У ситуаціях, коли відповідати подібним внутрішнім стандартам не вдається, людина відчуває провину.

Як правило, люди, схильні до хронічного почуття провини, виховувалися в умовах:

а) необхідності дбати про психічно чи соматично хворих батьків (феномен «парентифікації»);

б) коли на тлі сварок або розриву стосунків один із батьків використовував дитину для зняття емоційної напруги, обговорюючи негативні аспекти стосунків із іншим батьком;

в) за наявності агресивного члена сім'ї, який міг заспокоїтися лише тоді, коли інші члени сім'ї задовольняли його потреби;

Робота схема-терапевта, спрямована на корекцію хронічного почуття провини, лежить у полі розвитку розуміння клієнтом витоків своїх психологічних проблем, навчання навичок подолання неадаптивних режимів та формування більш здорових форм реагування (зміцнення режиму «здорового дорослого»), а також модифікації неадаптивних когнітивних схем на найбільш адаптивні і здорові.

Різноманітність поданих авторами підходів свідчить про те, що з почуттям провини можна працювати, маючи різний дослідницький фокус: у минулому та в майбутньому, в успішному чи травматичному досвіді, в особистому, міжособистісному та культурному аспектах. Так, розглядаючи феномен почуття провини крізь різні психотерапевтичні лінзи, спеціалістам-практикам відкриваються різні трактування почуття провини, стратегічні завдання психотерапії та технічні інструменти реалізації.

### **3.3. Розробка психологічного тренінгу «Як позбутися почуття провини»**

Теоретичний аналіз показав, що почуття провини є важливим соціальним регулятором поведінки людини, що пливає на можливість відчуття щастя та вірогідність прояву агресивності.

У зв'язку з тим, що проблема формування почуття провини серед біженців

все більше стає актуальною, було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на розуміння своїх емоцій, управління психо-емоційним станом, зниження тривожності, провини, а також на підвищення життєстійкості біженців. Для досягнення мети в процесі групової роботи вирішуються завдання, що охоплюють три сфери особистості:

#### I. В емоційній сфері:

1. Допомогти усвідомити біженцям важливу роль емоцій у житті людини, зняти бар'єри на вираження почуттів, емоційних переживань;
2. Допомогти зрозуміти та навчити вербалізувати свої почуття, емоційні стани;
3. Допомогти зрозуміти, прийняти та навчити конструктивному виразу негативних почуттів та переживань;
4. Поповнити тезаурус емоцій, почуттів біженців. Таким чином, розвинути навички самоспостереження та самовираження.

#### II. У когнітивній сфері:

1. Допомогти усвідомити механізм, що запускає та стимулює певні емоційні та поведінкові реакції;
2. Показати зв'язок між негативними емоціями та появою та посиленням субдепресивного стану (депресивний симптоматики);

III. Допомогти побачити існуючі негативні установки, навчити позитивного мислення.

#### IV. У поведінковій сфері:

1. Допомогти побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи;
2. Виробити та закріпити адекватні форми поведінки та реагування (на основі отриманих знань та досвіду на етапах роботи в емоційній та когнітивній сфері).
3. Розширити репертуар форм поведінки.



Структура програми.

✓Програма розрахована на 25 годин.

✓Регулярність занять – 2 рази на тиждень (1 раз недоцільно).

✓Цикл – 5 тижнів.

✓Тривалість заняття – 2,5 години (з двома перервами у 15 хвилин, за бажанням учасників).

✓Група формується по 10-12 осіб (не більше 14).

Первинним є виявлення біженців з вираженим почуттям провини. Цей етап проходить за допомогою психологічної діагностики. Після того, як дані будуть підтверджені (за допомогою спостереження та бесіди), формується група для профілактичних занять.

Заняття проводяться у підготовленому кабінеті (можливе проведення занять в актовій залі).

Необхідні умови для занять такі ж, як для будь-кого стандартного тренінгу: безпечне, просторе приміщення. На вікнах потрібні жалюзі або штори (для проведення релаксаційних вправ); бажано килимове покриття на підлозі; стільці всім учасників занять; наявність необхідного технічного оснащення.

Програма складається з трьох основних блоків, які йдуть за підготовчим етапом роботи з біженцями у груповій формі. Таким чином, практична частина програми складається із 4-х етапів.

Етапи групової роботи:

I. Мотивуючий етап – підготовчий.

Мета: мотивувати біженців на участь у тренінговій роботі, за допомогою якої вони зможуть дізнатися про свій емоційний світ, навчитися розуміти почуття як свої, так і інших людей, навчитися адекватно реагувати на негативні почуття, що виникають. Набути нових форм поведінки. І просто з користю та

інтересом провести час з людьми, що опинилися в такій же складній ситуації як і вони.

II. Етап роботи в емоційній сфері (робота із почуттями) – основний етап.

Мета: навчити учасників розуміти почуття/емоції, свої переживання; поповнити тезаурус емоцій; допомогти навчити виражати емоції конструктивними способами тощо, відповідно до завдань програми.

III. Етап роботи в когнітивній сфері (робота з мисленням) додатковий етап.

Мета: допомогти усвідомити зв'язок негативного мислення з емоційним станом, вибрати альтернативні, більш гнучкі та позитивні способи мислення; навчити способів позитивного мислення.

IV. Етап роботи у поведінковій сфері (опрацювання особистісних проблем) – закріплюючий етап.

Мета: виробити та закріпити адекватні форми поведінки та реагування на основі досягнень у пізнавальній та емоційній сферах. Розширити репертуар форм поведінки учасників групи.

Профілактичною програмою передбачені такі форми роботи:

- ✓ Діагностика;
- ✓ Індивідуальна бесіда/консультування;
- ✓ Діагностичний етап, визначення групи для занять (не входить до практичної частини самої профілактичної програми).
- ✓ Міні-лекція;
- ✓ Тренінг особистісного зростання, соціально-психологічний тренінг;
- ✓ Групова дискусія, диспут.

Зміст корекційної програми включає наступні етапи:

1. Етап підготовчий (мотивуючий) – 2,5 год. (теми , що розглядаються: «Роль емоцій у житті людини». Форми і методи роботи: Міні-лекція, рольова

гра, домашнє завдання).

2.Етап роботи з почуттями - 12,5 год. Теми , що розглядаються:

1) «Усвідомлення власного світу емоцій і почуттів, поповнення тезаурусу емоцій. Розвиток навички користування набутими знаннями». Форми і методи роботи: дискусії, рольові ігри, домашнє завдання).

2) «Набуття знань та навичок способів вираження емоцій». Форми і методи роботи: рольові ігри, домашнє завдання.

3) «Зняття заборони негативні емоції». Форми і методи роботи: дебати-дискусії, домашнє завдання

4) «Робота з агресивністю. Альтернативні стилі поведінки для вираження агресії». Форми і методи роботи: міні-лекція; рольова гра, дебати-дискусії, домашнє завдання

3. Етап роботи у когнітивній сфері (Робота з мисленням) – 6 год. Теми, що розглядаються:

1) «Усвідомлення механізму, що запускає та стимулює певні емоційні та поведінкові реакції». Форми і методи роботи: міні-лекція; дебати дискусії, домашнє завдання, анкетування.

2) «Робота з негативними установками, формування позитивного мислення». Форми і методи роботи: міні-лекція; дискусія, домашнє завдання

4. Етап роботи у поведінковій сфері (Опрацювання особистісних проблем) – 9 год. Теми, що розглядаються:

1) «Аналіз особистісних проблем». Форми і методи роботи: дискусія, рольова гра, дебати-дискусії.

2) «Аналіз особистісних проблем. Формування нового стереотипу поведінки». Форми і методи роботи: рольова гра, дебати дискусії.

3) «Підбиття підсумків з проведеної групової роботи. Перевірка отриманих знань». Форми і методи роботи: рольова гра, дискусія, зріз-анкетування, контрольна діагностика емоційного стану.

### Висновки до розділу III

Отримані результати свідчать про те, що у досліджуваній вибірці переважають досліджувані з оптимальним (середнім) значенням показника почуття провини.

Для досліджуваної вибірки біженців характерним є вираженість двох малоадаптивних форм провини. Це: «провина вцілілого» та «провина всеосяжної відповідальності».

В ході статистичного аналізу було встановлено, що малоадаптивна форма провини «відділення» має суттєві розбіжності у прояві в респондентів різних вікових категорій та тих, що залишили батьків на Україні. Форма провини «вцілілого» характерна для біженців, що втратили під час війни когось із близьких. Провина «гіпервідповідальності» властива біженцям, що мають дітей. Провина ненависті характерна біженцям із дітьми та тим, хто під час війни втратив близьку людину.

Отримані статистичні розбіжності свідчать про те, що; біженці, на противагу українцям, що лишились на Батьківщині частіше відчувають провину, а особливо її малоадаптивні форми: провини ненависті та вцілілого; встановлені розбіжності між групами за проявами агресивності. Біженці порівняно з опонентами більш підозрілі, ворожі, неприязні та недоброчливі по відношенню до того хто їм не імпонує; встановлено розбіжності в значеннях суб'єктивного щастя в досліджуваних групах: українці, які не полишали меж України в більшій мірі задоволені власним життям, ніж біженці.

В результаті аналізу різних підходів по роботі з почуттям провини було визначено основні напрямки та методи роботи, що можуть бути актуальними саме для нашої вибірки, а саме: робота за допомогою стратегічного підходу (один з напрямків класичної системної сімейної психотерапії, що фокусується на будіванні відносин людини з собою, з іншими людьми, з навколишнім світом); системна сімейна терапія субособистостей; методом психодрами (

основним завданням якого є звільнення людини від деструктивних, неефективних, таких, що завдають дискомфорту шаблону реагування та патернів поведінки); з використанням інструментів схемо-ткапії.

На основі результатів, було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на розуміння біженцями своїх емоцій, управління психо-емоційним станом, зниження тривожності, провини, а також на підвищення життєстійкості. Для досягнення мети в процесі групової роботи вирішуються завдання, що охоплюють три сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову. Програма розрахована на 25 годин. Тривалість заняття – 2,5 години (з двома перервами у 15 хвилин).

## ВИСНОВКИ

Аналіз позицій когнітивно-орієнтованих психологів показав, що в рамках цього напрямку провина розглядається як результат інтерпретації своєї і чужої поведінки. Таким чином, вона визнається виключно суб'єктивними феноменами, в основі яких лежать: інтерпретації того, що відбувається з внутрішнім локусом причинності, усвідомлення виходу за особисту систему конструктів, ідентифікація невідповідності «Я» реального і «Я» ідеального, стандартів і реальної поведінки.

На основі старої доктрини феномену провини виникає тенденція розглядати провину як самостійне явище і обґрунтовувати її позитивну роль у розвитку особистості.

Також у досліджуваній вибірці середній рівень провини гіпервідповідальності, біженці відчують перебільшене почуття відповідальності за турботу про щастя інших.

Було встановлено, що малоадаптивні форми провини «вцілілого» більш виражені для людей, які мали досвід втрати близької людини на війні.

Провина «гіпервідповідальності» виражена у біженців з дітьми.

Встановлено статистично значуще перевищення значень малоадаптивної форми провини відділення у біженців старшого віку та біженців, які були змушені залишити батьків на Батьківщині.

Також були встановлені статистично значимі розбіжності між біженцями та українцями, що не виїжджали за межі країни за показниками почуття провини та її малоадаптивних форм: провини ненависті та провини вцілілого, які в біженців є більш вираженими. Крім того для біженців більш характерним є вираженість усіх форм агресивності. А показники суб'єктивного щастя нижчі порівняно з українцями, що лишились в Україні.

В процесі дослідження нами також було зроблено огляд методів, технік і підходів, якими можна працювати з провинною та розроблена програми корекції почуття провини, що спрямована на розуміння своїх емоцій, управління психо-емоційним станом, зниження тривожності, провини, а також на підвищення життєстійкості біженців.

Отримані результати нашого дослідження підтверджують висунуті гіпотези.

Результати дослідження дозволяють провести диференціацію між ірраціональними дезадаптивними формами провини, які, як правило, складно усвідомлюються та виявити різницю у міжособистісній специфіці відчуття провини біженців.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Алексєєнко Н.В.** Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. **Особистість, Суспільство, Війна.** Харків. 2022. С.10-13
2. **Ананова І. В.** Типологія переживання почуття провини. **Проблеми сучасної психології,** 2017. № 37. С.18-31
3. **Ананова І. В.** Особистісні особливості, що визначають схильність до переживання почуття провини. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець–Подільський : Аксіома, 2016. Вип. 34. С. 31-45.
4. **Астремська І. В.** Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво– Могилянська академія"]. Серія: Соціологія : наук. журн. / Чорномор. держ. ун– т ім. Петра Могили. Миколаїв, 2013. Т. 225, вип. 213. С. 111– 115.
5. **Блинова О. Є.** Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3 (1). С. 111–117.
6. **Блинова О. Є.** Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : Монографія / За ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Книга 2. Суми : Вид-во СумДРУ ім. А.С. Макаренка. 2017. С.162-180.



7. **Боровинська І. Є.** Соціально–психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д–ра філософії: 053 (05). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України: Київ, 2022. 301 с.
8. **Бондарчук О.І.** Експериментальна психологія: Курс лекцій. К.: МАУП, 2003. 120 с.
9. **Боянецька Н.** Особливості надання психологічної допомоги клієнтам з почуттям провини: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022. 118 с.
10. Великому тлумачному словнику української мови / уклад. та голов. ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII. 1728 с.
11. **Вдовенко В.В.** Математичні методи в психології: Навчально-методичний посібник. Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії» Авангард», 2017. 112 с.
12. **Гапон Н. П.** Поширеність агресії та її види. **Соціальна психологія.** Львів, 2008. С. 158–161.
13. **Григор'єва О. В.** Агресія, насильство, жорстокість. **Юридична наука.** 2015. № 10. С. 185–192.
14. **Горбунова В.В.** Експериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. К.: «ВД «Професіонал», 2007. 208 с.
15. **Дворник М. С.** Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. Виміри особистісних трансформацій: матеріали IV Всеукраїнського науково–практичного семінару. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11-15.
16. **Дроздов О. Ю.** Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Чернігів, 2003. 206 с.
17. **Злишков В.Л.** Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

18. **Климчук В.О.** Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України. 2009. — 288 с.

19. **Конарева І.** Індивідуально– психологічні детермінанти структури агресивності особистості. **Соціальна психологія**. 2019. № 3. С. 124– 136.

20. **Коротяєва Л.М.** Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. **Проблеми експериментальної та кризової психології**, 2011. Вип. 9. С. 120-128.

21. **Кравчук С.** Агресія та фрустрація як психічні стани особистості. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка / Київ. нац. ун–т ім. Т. Шевченка ; відп. ред. В. Б. Євтух. Київ, 2006. Вип. 24/25. С. 79– 82.

22. **Креденцер А.** Концепція проекту «Соціально–психологічна підтримка українців в Німеччині». **Організаційна психологія. Економічна психологія**, 2022. № 3–4 (27). С.6-25.

23. **Лоренц К.** Агресія. К, 2012. 352 с.

24. **Мазоха І.С.** Аналіз теоретико– емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. **Наука і освіта**. 2011. № 1. С. 59–61.

25. **Мазоха І.С.** Індивідуально-психологічні особливості агресивності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2008. 20 с.

26. **Максименко Ю.Б.** Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України, 2022. №5 (69). С.90-96

27. **Малєєва О. Л.** Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 285 с.

28. **Мелоян А. Е.** Аналіз феномена агресії в психологічних дослідженнях. Вісник ХДПУ ім. Г. С. Сковороди. Вип. 7. X., 2001. С. 126-130.

29. **Музиченко І.В.** Вимушені переселенці: проблема соціальнопсихологічної адаптації. **Освіта та розвиток обдарованої особистості.** Київ, 2016. № 9. С. 18–21.

30. **Нестеренко М. О.** Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя . **Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»**, 2021. № 1(01). С.200-202.

31. **Оксюта З.Я.** Почуття провини та суб'єктивне переживання самотності особистістю : дипломна робота магістра за спеціальністю 8.03010201 — психологія. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя. Тернопіль: ТНТУ, 2015. 120 с.

32. **Павелків В.Р.** Методологічні та теоретичні засади дослідження агресії й агресивної поведінки // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. К., 2004. Т. 4. Вип. 4. – С. 215-225.

33. **Павелків В. Р.** Психологічний аналіз змісту та типології проблеми агресивності у психологічній науці. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. / Рівнен. держ. гуманітар. ун– т. Рівне, 2013. Вип. 2. С. 139– 143.

34. **Педько К. В.** Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців. **ВІСНИК** №128. 2015. С. 201-203

35. **Перелигіна Л.А.** Психологічні особливості стійкості вимушених переселенців. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Харків: НУЦЗУ, 2016. Вип. 20. С. 198-205.

36. **Печенік Г. С.** Зіставлення понять агресії та насильства у психології. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун– т. Запоріжжя, 2019. Вип. 2. С. 36– 40.

37. Психологічний словник / за ред.В. І. Войтка. К. :Вища шк., 1982. 216 с.

38. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків. Прапор, 2009. - 521 с.

39. **П'янківська Л.** Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. Збірник наукових праць «SCIENTIA», 2022. С.79-81.
40. **Руденко В.М.** Математичні методи в психології: Підручник. К.: Академвидав, 2009. 384 с.
41. **Самарай Л. В.** Поняття та зміст агресії. **Наукові записки Львівського університету бізнесу та права.** Львів, 2011. Вип. 7. С. 306–309.
42. **Слюсаревський М. М.** Соціально–психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України, 2022. №4(1). С. 1-11
43. **Слюсаревський М. М.** Психологія міграції : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл.. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної педагогіки. Кіровоград, 2013. 242 с.
44. **Софіна Л. В.** Індивідуально–психологічні відмінності переживання почуття провини: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». КНУШ. Київ, 2009. 175 с.
45. **Сушик І.** Міграція: проблеми адаптації і світової безпеки. Together united: науковці проти війни: збірник тез доповідей I Міжнародної благодійної науково–практичної конференції. Луцьк : Вежа–Друк, 2022. С. 274-278.
46. **Томчук С. М.** Агресивність особистості як психологічний феномен // Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : [монографія]. Вінниця, 2018. С. 114–133
47. **Трубавіна І.** Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». Т.: ФОП Паляниц В.А, 2022. С.29-31.
48. **Четверик–Бурчак А. Г., Матях В.** Особливості переживання почуття провини особами з різними рівнями особистісної зрілості. Вісник Харківського

національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. № 68, 2020. С.23-30.

49. **Царькова О. В.** Почуття провини як один із аспектів розвитку особистості та її соціальної взаємодії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2014. Вип. 1(2). С. 79-83.

50. **Шапар В.Б.** Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

51. **Barratt E. S.** Impulsive and premeditated aggression: A factor analysis of self-reported acts. *Psychiatry Research*. 1999, 86. P.163– 173.

52. **Cohen T. R.** Guilt Proneness and Moral Character **Current Directions in Psychological Science**, 2012. №21. С.355-359.

53. **Gilbert P.** Evolution, Social Roles, and the Differences in Shame and Guilt // **Social Research**. 2003. V70, N.4. P.1205-1230.

54. **Jianghong Liu** Concept analysis: Aggression / Liu Jianghong // **Issues Ment Health Nurs.** – 2009, 25(7). P. 693– 714

55. **Kubany E. S, Watson S.B.** Guilt: elaboration of a multidimensional model // **The Psychological Record**. 2003 V.53, N.1 P.51-59

56. **Miller C.** Guilt and helping. In A. Columbus (Ed.). **Advances in Psychology Research: Vol. Guilt and helping**, 2010. P. 117-138.

57. **O'Connor L.E.** Interpersonal guilt, shame and psychological problems. **Journal of Clinical Psychology**, 1997. № 53 (1). P. 73-89.

58. **Torstveit L.** Empathy, Guilt Proneness, and Gender: Relative Contributions to Prosocial Behaviour. **Europe's Journal of Psychology**, 2016. № 12(2). P.260-270.

## ДОДАТКИ

Таблиця А.1

## Результати анкетування

Н о м е р	В а ш ? ?	Я к а в а ш с т а т ь к а х?	Чи пе ре бу ва є т е В и на ра зі у ст ос ун ка х?	Чи ма є т е В и д і т е й ?	Чи з а л и ш и л о с ь В а ш е м а й н о н е у ш к о д ж е н и м в ре з у л ь т а т і ві й н и ?	Чи з а л и ш и в с я В а ш о с н о в н и й д о х і д п і д ч а с ві й н и ?	Чи в т ра ти ли Ви ко го сь із рід ни х під ча с вій ни я?	Чи пе ре бу ва ли Ви без п ос ер ед нь о на те ри тор і де від бу в а ли В ас на о к уп ов ан их те ри то рі ях ба ть ки	Чи за ли ш и л и с ь у В ас в У кр аї ні ба ть ки ?/ Чи за ли ш и л и с ь у В ас на о к уп ов ан их те ри то рі ях ба ть ки	Чи з а л и ш и в с я у В ас в У кр аї ні ба ть ки ?/ Чи за ли ш и л и с ь у В ас в У кр аї ні ба ть ки ?	Чи за ли ш и л и с ь у В ас в У кр аї ні ба ть ки ?	Чи за ли ш и л и с ь у В ас в У кр аї ні ба ть ки ?	Чи за ли ш и л и с ь у В ас в У кр аї ні ба ть ки ?	Чи от рим у ва ли Ви ква ліф іко ван у пси хол огі ч ну до п ом о гу про тя г ом мі с я ця пі с ля ві ї з ду за кор дон / пі с ля п оч ат к у вій ни ?	Чи п л ан у є те В и по вер т ат и с ь в У кр аї ну / ви ї ж д ж ат и з У кр аї ни ?
1 група															
1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1
2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1

3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1
4	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1
5	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1
6	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2
7	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1
8	3	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
9	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1
10	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1
11	3	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2
12	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
13	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1
14	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
15	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2
16	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1
17	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1
18	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2
19	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1
20	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2
21	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1
22	4	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1
23	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2
24	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2
25	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
26	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1
27	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
28	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2
29	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2
30	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
31	4	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1
32	4	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1
2 група															
1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1
2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1
4	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1
6	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1
7	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1
8	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2
9	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1
10	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1

11	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2
12	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1
13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1
14	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1
15	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2
16	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1
17	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
18	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2
19	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1
20	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2
21	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1
22	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1
23	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2
24	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2
25	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1
26	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1
27	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
28	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2
29	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2
30	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2
31	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1
32	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1

Таблиця А.2

## Індивідуальні показники досліджуваних

Но мер	Провина вцілілого	Провина відділення	Провина всеосяжної відповідальності	Провина ненависті	Шкала суб'єктивного щастя
І група					
1	95	55	60	52	2
2	90	28	55	64	19
3	91	65	52	80	12
4	61	48	43	36	14
5	59	37	52	33	15
6	48	35	45	29	2
7	58	48	49	27	4
8	71	52	52	47	2
9	55	42	51	25	17
10	76	73	69	45	7
11	77	31	57	38	5



12	71	58	57	76	15
13	52	45	50	21	4
14	29	15	24	32	9
15	93	48	66	76	14
16	64	35	66	31	17
17	66	38	51	42	16
18	61	41	48	37	18
19	57	47	70	22	14
20	59	38	56	37	5
21	68	45	60	50	12
22	75	48	53	38	16
23	74	49	46	32	18
24	49	42	57	24	15
25	78	49	60	50	18
26	49	35	47	23	2
27	64	38	58	27	15
28	67	35	49	43	18
29	57	38	45	37	9
30	58	40	60	29	9
31	76	61	63	41	16
32	80	63	55	38	13
2 група					
1	38	45	21	43	14
2	76	48	32	37	17
3	21	49	76	29	16
4	32	42	31	41	18
5	76	49	42	38	14
6	31	35	37	49	6
7	42	38	22	42	3
8	37	35	37	49	9
9	22	38	50	35	16
10	37	48	38	38	14
11	38	37	32	35	15
12	76	35	24	38	13
13	21	48	50	40	10
14	32	52	23	22	11
15	76	42	27	37	16
16	31	73	22	50	14
17	42	31	37	38	19
18	37	58	50	32	17
19	22	45	38	24	19

20	37	15	32	50	6
21	50	48	24	23	17
22	38	35	50	27	15
23	32	38	23	43	16
24	24	41	27	37	14
25	50	37	43	29	17
26	23	22	37	40	16
27	27	37	29	41	13
28	43	38	41	36	12
29	37	76	32	33	13
30	29	21	38	27	14
31	41	32	26	39	14
32	38	76	39	42	16

Таблиця А.2

## Індивідуальні показники за методикою Басса-Дарки

№	Види агресії						вербальна	Почуття провини
	фізична	непряма	роздратування	негативізм	образа	підозрілість		
І група								
1	5	7	4	3	3	4	8	7
2	4	8	4	3	2	3	9	7
3	8	7	5	4	2	3	9	7
4	3	5	3	2	1	3	7	6
5	5	9	4	3	3	2	7	8
6	6	4	5	4	4	5	8	5
7	5	7	4	3	2	5	6	8
8	5	9	5	2	1	4	9	8
9	5	7	7	3	3	2	7	7
10	4	5	6	4	2	4	8	8
11	6	8	2	2	4	6	5	5
12	4	7	5	3	1	2	7	8
13	5	8	4	4	2	2	6	7
14	6	7	5	2	1	4	8	7
15	4	5	4	3	4	4	8	7
16	7	8	7	1	2	5	7	7
17	5	7	5	3	3	4	9	6
18	5	7	4	4	4	5	8	8
19	5	7	2	2	2	4	8	8
20	6	7	3	4	2	4	7	6
21	6	6	4	3	4	5	9	7
22	5	6	5	3	4	6	8	8
23	5	7	3	3	4	4	7	8
24	5	8	4	2	4	5	9	5
25	8	4	4	5	4	5	8	7
26	6	5	5	3	5	5	9	6

27	7	6	4	4	3	7	7	9
28	5	7	5	5	6	3	9	5
29	5	6	6	3	2	6	8	8
30	8	8	5	4	4	5	6	7
31	6	7	4	4	4	5	8	8
32	5	6	2	2	3	4	8	7
2 група								
1	6	8	3	2	2	2	8	7
2	6	4	3	2	5	5	6	7
3	4	4	4	3	2	4	7	6
4	8	7	4	4	5	5	9	8
5	5	6	4	1	3	6	8	6
6	6	6	4	5	4	5	9	8
7	6	5	3	2	4	4	9	6
8	6	5	4	4	3	5	8	7
9	6	6	5	3	5	5	9	7
10	6	5	2	3	2	3	9	8
11	8	5	6	2	4	5	6	6
12	9	6	8	1	5	5	6	5
13	8	5	5	3	6	5	6	4
14	7	6	6	1	5	5	4	7
15	7	8	6	2	6	4	6	5
16	7	7	8	3	4	6	6	2
17	8	6	6	1	5	7	6	8
18	8	4	7	2	7	2	5	8
19	9	8	7	2	6	3	4	6
20	8	7	6	1	2	5	6	5
21	7	5	6	1	5	6	7	7
22	9	5	6	2	4	5	5	7
23	8	5	6	3	4	5	2	8
24	8	6	6	1	4	6	4	6
25	9	7	6	2	4	4	8	5
26	7	5	5	2	3	5	6	6
27	9	6	7	3	2	2	4	6
28	8	5	6	1	6	3	5	5
29	8	5	5	2	4	4	6	6
30	8	4	4	2	4	5	7	5
31	9	7	6	2	4	4	8	5
32	8	6	5	2	3	4	6	4

Додаток Б

Розбіжності почуття провини біженців за соціально-демографічними  
аспектами за критерієм Манна-Уїтні

	вік	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	6	9,08	54,50
	2,00	13	10,42	135,50
	Total	19		
провВцілілого	1,00	6	10,50	63,00
	2,00	13	9,77	127,00
	Total	19		

провВідділення	1,00	6	7,08	42,50
	2,00	13	11,35	147,50
	Total	19		
провГіпервідповідальності	1,00	6	8,33	50,00
	2,00	13	10,77	140,00
	Total	19		
провНенависті	1,00	6	12,58	75,50
	2,00	13	8,81	114,50
	Total	19		
субєктЩастя	1,00	6	9,83	59,00
	2,00	13	10,08	131,00
	Total	19		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субєктЩастя
Mann-Whitney U	33,500	36,000	21,500	29,000	23,500	38,000
Wilcoxon W	54,500	127,000	42,500	50,000	114,500	59,000
Z	-,541	-,263	-,1538	-,882	-,1362	-,089
Asymp. Sig. (2-tailed)	,588	,792	,124	,378	,173	,929
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,639	,831	,127	,416	,179	,966

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: вік

	вік	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	6	9,75	58,50
	3,00	10	7,75	77,50
	Total	16		
провВцілілого	1,00	6	8,92	53,50
	3,00	10	8,25	82,50
	Total	16		
провВідділення	1,00	6	6,75	40,50
	3,00	10	9,55	95,50
	Total	16		
провГіпервідповідальності	1,00	6	7,58	45,50
	3,00	10	9,05	90,50
	Total	16		

провНенависті	1,00	6	11,08	66,50
	3,00	10	6,95	69,50
	Total	16		
субектЩастя	1,00	6	5,58	33,50
	3,00	10	10,25	102,50
	Total	16		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	22,500	27,500	19,500	24,500	14,500	12,500
Wilcoxon W	77,500	82,500	40,500	45,500	69,500	33,500
Z	-,914	-,271	-1,149	-,598	-1,684	-1,908
Asymp. Sig. (2-tailed)	,361	,786	,251	,550	,092	,056
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,428	,792	,263	,562	,093	,056

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: вік

	вік	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	6	5,00	30,00
	4,00	3	5,00	15,00
	Total	9		
провВцілілого	1,00	6	4,50	27,00
	4,00	3	6,00	18,00
	Total	9		
провВідділення	1,00	6	3,75	22,50
	4,00	3	7,50	22,50
	Total	9		
провГіпервідповідальності	1,00	6	4,58	27,50
	4,00	3	5,83	17,50
	Total	9		
провНенависті	1,00	6	5,50	33,00
	4,00	3	4,00	12,00
	Total	9		
субектЩастя	1,00	6	5,33	32,00
	4,00	3	4,33	13,00
	Total	9		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	9,000	6,000	1,500	6,500	6,000	7,000
Wilcoxon W	15,000	27,000	22,500	27,500	12,000	13,000
Z	,000	-,775	-1,953	-,648	-,781	-,519
Asymp. Sig. (2-tailed)	1,000	,439	,051	,517	,435	,604
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	1,000	,548	,048	,548	,548	,714

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: вік

	вік	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	2,00	13	8,69	113,00
	4,00	3	7,67	23,00
	Total	16		
провВцілілого	2,00	13	7,62	99,00
	4,00	3	12,33	37,00
	Total	16		
провВідділення	2,00	13	7,42	96,50
	4,00	3	13,17	39,50
	Total	16		
провГіпервідповідальності	2,00	13	8,15	106,00
	4,00	3	10,00	30,00
	Total	16		
провНенависті	2,00	13	7,92	103,00
	4,00	3	11,00	33,00
	Total	16		
субектЩастя	2,00	13	8,77	114,00
	4,00	3	7,33	22,00
	Total	16		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	17,000	8,000	5,500	15,000	12,000	16,000
Wilcoxon W	23,000	99,000	96,500	106,000	103,000	22,000

Z	-.364	-1,549	-1,888	-.610	-1,011	-.474
Asymp. Sig. (2- tailed)	,716	,121	,059	,542	,312	,635
Exact Sig. [2*(1- tailed Sig.)]	,800	,146	,057	,611	,364	,704

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: вік

	стать	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	5	17,00	485,00
	2,00	27	16,41	443,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	5	24,50	372,50
	2,00	27	26,87	455,50
	Total	32		
провВідділення	1,00	5	15,90	479,50
	2,00	27	16,61	448,50
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	5	17,10	460,50
	2,00	27	10,31	267,50
	Total	32		
провНенависті	1,00	5	19,30	96,50
	2,00	27	15,98	431,50
	Total	32		
субектЦастя	1,00	5	24,70	423,50
	2,00	27	24,98	404,50
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЦастя
Mann-Whitney U	65,000	57,500	64,500	45,500	53,500	26,500
Wilcoxon W	443,000	72,500	79,500	60,500	431,500	404,500
Z	-.143	-.519	-.156	-1,144	-.727	-2,137
Asymp. Sig. (2- tailed)	,887	,603	,876	,253	,467	,033
Exact Sig. [2*(1- tailed Sig.)]	,920	,054	,880	,063	,479	,060

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: стать

	стосунки	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	22	15,64	344,00
	2,00	10	18,40	184,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	22	14,57	320,50
	2,00	10	20,75	207,50
	Total	32		
провВідділення	1,00	22	17,09	376,00
	2,00	10	15,20	152,00
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	22	17,41	383,00
	2,00	10	14,50	145,00
	Total	32		
провНенависті	1,00	22	18,61	299,50
	2,00	10	20,85	228,50
	Total	32		
субектЩастя	1,00	22	18,50	407,00
	2,00	10	12,10	121,00
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	91,000	67,500	97,000	90,000	46,500	66,000
Wilcoxon W	344,000	320,500	152,000	145,000	299,500	121,000
Z	-,849	-,1729	-,530	-,815	-,2585	-,1796
Asymp. Sig. (2-tailed)	,396	,084	,596	,415	,010	,072
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,458	,084	,617	,434	,108	,077

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: стосунки

	діти	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	23	15,70	361,00
	2,00	9	18,56	167,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	23	15,24	350,50
	2,00	9	19,72	177,50



	Total	32		
провВідділення	1,00	23	17,02	391,50
	2,00	9	15,17	136,50
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	23	26,61	382,00
	2,00	9	16,22	146,00
	Total	32		
провНенависті	1,00	23	24,22	310,00
	2,00	9	13,48	218,00
	Total	32		
субектЩастя	1,00	23	18,35	422,00
	2,00	9	11,78	106,00
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	85,000	74,500	91,500	101,000	34,000	61,000
Wilcoxon W	361,000	350,500	136,500	146,000	310,000	106,000
Z	-,852	-1,216	-,504	-,105	-2,916	-1,789
Asymp. Sig. (2-tailed)	,394	,224	,614	,916	,004	,074
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,456	,229	,621	,000	,003	,078

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: діти

	майно	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	26	18,31	476,00
	2,00	6	18,67	452,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	26	17,08	444,00
	2,00	6	14,00	84,00
	Total	32		
провВідділення	1,00	26	16,83	437,50
	2,00	6	15,08	90,50
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	26	16,02	416,50
	2,00	6	18,58	111,50
	Total	32		
провНенависті	1,00	26	17,00	442,00
	2,00	6	14,33	86,00
	Total	32		

субектЩастя	1,00	26	14,75	383,50
	2,00	6	24,08	144,50
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	31,000	63,000	69,500	65,500	65,000	32,500
Wilcoxon W	52,000	84,000	90,500	416,500	86,000	383,500
Z	-2,493	-,725	-,412	-,605	-,628	-2,206
Asymp. Sig. (2-tailed)	,013	,469	,681	,545	,530	,027
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,122	,494	,689	,556	,556	,025

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: майно

	дохід	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	7	13,29	93,00
	2,00	25	17,40	435,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	7	11,00	77,00
	2,00	25	18,04	451,00
	Total	32		
провВідділення	1,00	7	12,21	85,50
	2,00	25	17,70	442,50
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	7	10,43	73,00
	2,00	25	18,20	455,00
	Total	32		
провНенависті	1,00	7	12,43	87,00
	2,00	25	17,64	441,00
	Total	32		
субектЩастя	1,00	7	17,86	125,00
	2,00	25	16,12	403,00
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	65,000	49,000	57,500	45,000	59,000	78,000

U							
Wilcoxon W	93,000	77,000	85,500	73,000	87,000	403,000	
Z	-1,127	-1,756	-1,372	-1,941	-1,301	-,435	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,260	,079	,170	,052	,193	,664	
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,324	,083	,175	,054	,207	,688	

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: дохід

	втрата	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	2	17,00	34,00
	2,00	30	16,47	494,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	2	25,75	51,50
	2,00	30	10,88	476,50
	Total	32		
провВідділення	1,00	2	24,75	49,50
	2,00	30	15,95	478,50
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	2	25,25	50,50
	2,00	30	15,92	477,50
	Total	32		
провНенависті	1,00	2	30,50	61,00
	2,00	30	15,57	467,00
	Total	32		
субектЦастя	1,00	2	7,75	15,50
	2,00	30	17,08	512,50
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЦастя
Mann-Whitney U	29,000	11,500	13,500	12,500	2,000	12,500
Wilcoxon W	494,000	476,500	478,500	477,500	467,000	15,500
Z	-,086	-1,441	-1,288	-1,365	-2,182	-1,368
Asymp. Sig. (2-tailed)	,932	,150	,198	,172	,029	,171

Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,968	,009	,226	,198	,016	,198
--------------------------------	------	------	------	------	------	------

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: втрата

	окупація	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	18	16,22	292,00
	2,00	14	16,86	236,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	18	17,28	311,00
	2,00	14	15,50	217,00
	Total	32		
провВідділення	1,00	18	18,61	335,00
	2,00	14	13,79	193,00
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	18	16,67	300,00
	2,00	14	16,29	228,00
	Total	32		
провНенависті	1,00	18	17,42	313,50
	2,00	14	15,32	214,50
	Total	32		
субектЩастя	1,00	18	15,50	279,00
	2,00	14	17,79	249,00
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	121,000	112,000	88,000	123,000	109,500	108,000
Wilcoxon W	292,000	217,000	193,000	228,000	214,500	279,000
Z	-,209	-,532	-,1448	-,114	-,628	-,687
Asymp. Sig. (2-tailed)	,835	,595	,148	,909	,530	,492
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,866	,613	,156	,925	,536	,512

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: окупація

	залишилиБатьків	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	24	16,90	405,50

	2,00	8	15,31	122,50
	Total	32		
провВцілілого	1,00	24	19,40	345,50
	2,00	8	22,81	182,50
	Total	32		
провВідділення	1,00	24	26,17	588,00
	2,00	8	15,50	140,00
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	24	15,46	371,00
	2,00	8	19,63	157,00
	Total	32		
провНенависті	1,00	24	15,40	369,50
	2,00	8	19,81	158,50
	Total	32		
субектЩастя	1,00	24	18,15	435,50
	2,00	8	11,56	92,50
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	86,500	45,500	88,000	71,000	69,500	56,500
Wilcoxon W	122,500	345,500	388,000	371,000	369,500	92,500
Z	-,454	-,2199	-,349	-,1090	-,1155	-,1726
Asymp. Sig. (2-tailed)	,650	,028	,727	,276	,248	,084
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,685	,126	,049	,293	,254	,086

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: залишилиБатьків

	залишилиПартнера	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	12	18,75	225,00
	2,00	20	15,15	303,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	12	17,29	207,50

	2,00	20	16,03	320,50
	Total	32		
провВідділення	1,00	12	18,08	217,00
	2,00	20	15,55	311,00
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	12	16,92	203,00
	2,00	20	16,25	325,00
	Total	32		
провНенависті	1,00	12	17,13	205,50
	2,00	20	16,13	322,50
	Total	32		
субектЩастя	1,00	12	13,33	160,00
	2,00	20	18,40	368,00
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	93,000	110,500	101,000	115,000	112,500	82,000
Wilcoxon W	303,000	320,500	311,000	325,000	322,500	160,000
Z	-1,155	-,370	-,742	-,195	-,292	-1,485
Asymp. Sig. (2-tailed)	,248	,711	,458	,845	,770	,137
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,307	,716	,477	,863	,774	,146

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: залишилиПартнера

	залишилисьРідні	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	30	16,88	506,50
	2,00	2	10,75	21,50
	Total	32		
провВцілілого	1,00	30	15,63	69,00
	2,00	2	19,50	59,00

	Total	32		
провВідділення	1,00	30	16,50	495,00
	2,00	2	16,50	33,00
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	30	16,55	496,50
	2,00	2	15,75	31,50
	Total	32		
провНенависті	1,00	30	15,57	67,00
	2,00	2	20,50	61,00
	Total	32		
субектЩастя	1,00	30	16,78	503,50
	2,00	2	12,25	24,50
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	18,500	4,000	30,000	28,500	2,000	21,500
Wilcoxon W	21,500	469,000	33,000	31,500	467,000	24,500
Z	-,984	-2,026	,000	-,117	-2,182	-,665
Asymp. Sig. (2-tailed)	,325	,043	1,000	,907	,029	,506
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,403	,136	1,000	,907	,516	,532

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: залишилисьРідні

	залишУлюбленці	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	21	16,33	343,00
	2,00	11	16,82	185,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	21	16,21	340,50
	2,00	11	17,05	187,50
	Total	32		
провВідділення	1,00	21	16,81	353,00
	2,00	11	15,91	175,00
	Total	32		

провГіпервідповідальності	1,00	21	17,17	360,50
	2,00	11	15,23	167,50
	Total	32		
провНенависті	1,00	21	16,60	348,50
	2,00	11	16,32	179,50
	Total	32		
субектЩастя	1,00	21	15,36	322,50
	2,00	11	18,68	205,50
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	112,000	109,500	109,000	101,500	113,500	91,500
Wilcoxon W	343,000	340,500	175,000	167,500	179,500	322,500
Z	-,153	-,238	-,259	-,557	-,079	-,956
Asymp. Sig. (2-tailed)	,879	,812	,796	,578	,937	,339
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,907	,815	,815	,584	,938	,347

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: залишУлюбленці

	роздумиВиїхатиКордон	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	6	17,00	102,00
	2,00	26	16,38	426,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	6	21,00	126,00
	2,00	26	15,46	402,00
	Total	32		
провВідділення	1,00	6	18,67	112,00
	2,00	26	16,00	416,00
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	6	15,17	91,00
	2,00	26	16,81	437,00
	Total	32		
провНенависті	1,00	6	23,83	143,00
	2,00	26	24,81	185,00
	Total	32		
субектЩастя	1,00	6	13,42	80,50
	2,00	26	17,21	447,50



Total	32	
-------	----	--

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	75,000	51,000	65,000	70,000	34,000	59,500
Wilcoxon W	426,000	402,000	416,000	91,000	385,000	80,500
Z	-,159	-1,305	-,630	-,387	-2,127	-,897
Asymp. Sig. (2-tailed)	,874	,192	,529	,699	,033	,370
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,906	,207	,556	,724	,133	,381

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: роздумиВиїхатиКордон

#### Ranks

	психолДопомога	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	4	19,88	79,50
	2,00	28	16,02	448,50
	Total	32		
провВцілілого	1,00	4	15,50	62,00
	2,00	28	16,64	466,00
	Total	32		
провВідділення	1,00	4	11,88	47,50
	2,00	28	17,16	480,50
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	4	15,75	63,00
	2,00	28	16,61	465,00
	Total	32		
провНенависті	1,00	4	16,38	65,50
	2,00	28	16,52	462,50
	Total	32		
субектЩастя	1,00	4	15,13	60,50
	2,00	28	16,70	467,50
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-	42,500	52,000	37,500	53,000	55,500	50,500

Whitney U							
Wilcoxon W	448,500	62,000	47,500	63,000	65,500	60,500	
Z	-,845	-,228	-1,057	-,171	-,029	-,315	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,398	,820	,290	,864	,977	,753	
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,457	,844	,305	,891	,978	,763	

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: психолДопомога

	планиПовернутись	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	21	16,33	343,00
	2,00	11	16,82	185,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	21	17,29	363,00
	2,00	11	15,00	165,00
	Total	32		
провВідділення	1,00	21	18,02	378,50
	2,00	11	13,59	149,50
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	21	17,64	370,50
	2,00	11	14,32	157,50
	Total	32		
провНенависті	1,00	21	16,67	350,00
	2,00	11	16,18	178,00
	Total	32		
субектЩастя	1,00	21	14,33	301,00
	2,00	11	20,64	227,00
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	112,000	99,000	83,500	91,500	112,000	70,000
Wilcoxon W	343,000	165,000	149,500	157,500	178,000	301,000
Z	-,153	-,655	-1,273	-,954	-,139	-1,813
Asymp.	,879	,512	,203	,340	,889	,070

Sig. (2-tailed)						
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,907	,531	,208	,347	,907	,074

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: планиПовернутись

### Додаток В

Значучі розбіжності почуття провини українців, що не виїздили з України за соціально-демографічними аспектами за критерієм Манна-Уїтні

	діти	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	15	16,71	388,00
	2,00	17	17,56	265,00
	Total	32		
провВцілілого	1,00	15	15,24	351,50
	2,00	17	19,72	197,50
	Total	32		
провВідділення	1,00	15	17,02	388,50
	2,00	17	15,17	265,50
	Total	32		
провГіпервідповідальності	1,00	15	29,38	302,00
	2,00	17	14,32	146,00
	Total	32		
провНенависті	1,00	15	24,22	310,00
	2,00	17	23,48	219,00
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті
Mann-Whitney U	86,000	90,500	87,500	121,000	46,000
Wilcoxon W	352,000	350,500	136,500	143,000	311,000
Z	-,852	-,1216	-,504	-,105	-,2,916
Asymp. Sig. (2-tailed)	,394	,224	,614	,916	,004

tailed) Exact Sig. [2*(1- tailed Sig.)]	,365	,234	,436	,000	,063
--	------	------	------	------	------

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: діти

	залишилиБатьків	N	Mean Rank	Sum of Ranks
почуттяПровини	1,00	14	19,92	411,50
	2,00	18	15,31	132,50
	Total	32		
провВцілілого	1,00	14	20,32	362,50
	2,00	18	22,81	164,50
	Total	32		
провВідділення	1,00	14	26,44	518,00
	2,00	18	14,89	140,00
	Total	32		
провГіпервідповідально сті	1,00	14	19,46	379,00
	2,00	18	19,61	157,00
	Total	32		
провНенависті	1,00	14	14,40	596,50
	2,00	18	19,23	158,50
	Total	32		

	почуттяПровини	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті
Mann-Whitney U	94,500	54,500	102,000	78,000	56,500
Wilcoxon W	232,500	345,500	303,000	371,000	365,500
Z	-,454	-,2199	-,349	-,1090	-,1155
Asymp. Sig. (2-tailed)	,650	,028	,727	,276	,248
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,236	,168	,000	,209	,321

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: залишилиБатьків

Додаток Г

Розбіжності між групами за показниками провини, агресивності, відчуття

ЩАСТЯ

група	N	Mean Rank	Sum of Ranks
-------	---	-----------	--------------

фізична	1.00	32	30.10	1203.00
	2.00	32	13.55	567.00
	Total	64		
непряма	1.00	32	27.13	1114.00
	2.00	32	13.87	716.00
	Total	64		
роздратування	1.00	32	25.58	1067.50
	2.00	32	12.42	762.50
	Total	64		
негативізм	1.00	32	28.05	1141.50
	2.00	32	13.95	688.50
	Total	64		
образа	1.00	32	27.72	1131.50
	2.00	32	15.28	698.50
	Total	64		
підозріість	1.00	32	27.93	838.00
	2.00	32	33.07	992.00
	Total	64		
вербальна	1.00	32	27.22	1116.50
	2.00	32	16.78	713.50
	Total	64		
почуттяПровини	1.00	32	31.50	860.50
	2.00	32	15.57	569.50
	Total	64		

	фізична	непряма	роздратування	негативізм	образа	підозріість	вербальна	почуттяПровини
Mann-Whitney U	132.000	251.000	297.500	223.500	233.500	373.000	248.500	304.500
Wilcoxon W	567.000	716.000	762.500	688.500	698.500	838.000	713.500	769.500
Z	-4.691	-3.013	-2.310	-3.476	-3.293	-1.183	-3.040	-2.219

Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.003	.021	.001	.001	.237	.002	.000
------------------------	------	------	------	------	------	------	------	------

	група	N	Mean Rank	Sum of Ranks
провВцілілого	1,00	32	25,74	62,00
	2,00	32	13,67	466,00
	Total	64		
провВідділення	1,00	32	11,88	47,50
	2,00	32	17,16	480,50
	Total	64		
провГіпервідповідальності	1,00	32	15,75	63,00
	2,00	32	16,61	465,00
	Total	64		
провНенависті	1,00	32	30,01	65,50
	2,00	32	16,14	462,50
	Total	64		
субектЩастя	1,00	32	19,39	60,50
	2,00	32	31,10	467,50
	Total	64		

	провВцілілого	провВідділення	провГіпервідповідальності	провНенависті	субектЩастя
Mann-Whitney U	65,000	44,500	63,000	59,500	54,500
Wilcoxon W	62,000	47,500	63,000	65,500	60,500
Z	-,236	-1,039	-,171	-,029	-,315
Asymp. Sig. (2-tailed)	,720	,290	,864	,977	,753
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,003	,305	,891	,000	,000

a Not corrected for ties.

b Grouping Variable: група