

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особистісні та інтерсуб'єктивні кореляти почуття провини

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-224 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Єрмальонок І.В.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н,
Максимчук М.О.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ	7
1.1 Основні психологічні та психотерапевтичні підходи до вивчення поняття почуття провини	7
1.2 Феномен схильності до переживання почуття провини в системі стійких характеристик особистості	25
1.3 Причини виникнення почуття провини	32
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1 Методичний інструментарій	41
2.1.1 Анкета негативного дитячого досвіду (ACE)	42
2.1.2 Опитувальник «Досвід близьких стосунків»	44
2.1.3 Шкала труднощів емоційної регуляції DERS	45
2.1.4 Опитувальник «Велика п'ятірка»	46
2.1.5 Методика діагностики показників і форм агресії	52
2.1.6 Методика діагностики неконструктивного переживання почуття провини	54
2.1.7 Авторська анамнестична анкета	56
2.2 Розширена характеристика вибірки	57
Висновки до розділу 2	60
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	61
3.1 Аналіз якості отриманих під час емпіричного дослідження даних	61
3.2 Аналіз рівня переживання почуття провини серед досліджуваних	64
3.3 Аналіз взаємозв'язків особистісних та інтерсуб'єктивних параметрів із показниками почуття провини	71
3.4 Практичні рекомендації по роботі з неконструктивним почуттям провини	85
Висновки до розділу 3	91
ВИСНОВКИ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	96

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Вивчення почуття провини, як поняття емоційної сфери особистості залишається актуальною та перспективною темою в сучасному світі, не дивлячись на тривалий період існування цього феномену і на велику кількість науковців різних напрямків, які займалися і продовжують ним займатись. Ця актуальність обумовлена тим, що почуття провини є достатньо складним і при цьому поширеним явищем у дорослому віці, переважно неприємним для переживання. Якщо у дітей ця здатність вважається майже виключно позитивною, оскільки вона має важливу адаптивну функцію, наприклад, для навчання просоціальної поведінки або підтримання співпраці, то в дорослих надмірне почуття провини, або його відсутність впливає на різні аспекти життя людини, зокрема на соціальні міжособистісні зв'язки з іншими людьми, а також безпосередньо на психологічний та психічний стан самої людини, що може призводити до погіршення стану її здоров'я, викликати почуття тривоги, стрес, труднощі зі сном, м'язову напругу, розлади шлунково-кишкового тракту, втрату інтересу, втому, труднощі з концентрацією уваги та соціальну ізоляцію. А також виникнення психічних розладів та захворювань, зокрема депресії, obsesивно-компульсивних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також небезпечної для людини і оточуючих поведінки, тощо. Фактично, навіть Міжнародна класифікація хвороб 11-го перегляду (МКХ-11), так і Діагностичний та статистичний посібник з психічних розладів 5-го видання (DSM-5) розглядають почуття провини як симптом депресивного розладу [44; 45; 62; 50; 64; 33; 70].

Ці аспекти підкреслюють важливість вивчення причин виникнення та розвитку почуття провини, пошуку особистісних та інтерсуб'єктивних корелятивів, які могли б повпливати на ступінь переживання людиною почуття провини, зокрема серед населення України, оскільки провинна є феноменом, який глибоко залежить від соціального та культурного контексту, локальні культурні особливості можуть мати певний вплив, проте вітчизняні

дослідження на цю тему дуже не багаточисельні. Міжнародні дослідження, хоч і є джерелом важливих знань, можуть мати обмежене значення для вітчизняної психології, оскільки вони засновані на теоріях і експериментальних даних, отриманих у різних культурних умовах. Це також стосується використання міжнародних тестів для діагностики почуття провини. Таким чином, розробка діагностичних інструментів, які б враховували соціальні умови та національний менталітет українців, є також актуальним напрямком емпіричних досліджень.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження стали: положення про почуття провини, розроблені в межах психодинамічного (Дж. Вайсс, З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг, Е. Нойман, М. Кляйн та ін.), екзистенціально-гуманістичного (Дж. Б'юдженталь, М. Бубер, Р. Мей, Л.Бісвангер та ін.), гештальт (Ф. Перлз) та когнітивно-поведінкового (А. Бек, А. Елліс, Б. Маєр, О. Маурер та ін.) підходів, уявлення про почуття провини як базову емоцію (К. Ізард); та інші наукові праці та надбання.

Об'єкт дослідження – почуття провини, як поняття емоційної сфери особистості.

Предмет дослідження – особистісні та інтерсуб'єктивні кореляти почуття провини.

Мета дослідження – теоретичний аналіз, емпіричне дослідження особистісних та інтерсуб'єктивних корелятів почуття провини.

Для досягнення мети визначені завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз поняття почуття провини та його переживання.
2. Визначити та описати психодіагностичні методики для дослідження почуття провини та його корелятів.
3. Емпірично виявити особливості переживання почуття провини серед досліджуваних.
4. Проаналізувати взаємозв'язки особистісних та інтерсуб'єктивних параметрів із показниками почуття провини

5. Розробити рекомендації для роботи з неконструктивним почуттям провини

Методи дослідження:

Для досягнення мети дослідження і реалізації поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

- а) теоретичні - аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій і положень щодо почуття провини;
- б) емпіричні – опитування;
- в) статистичні методи обробки даних – методи варіаційної статистики; методи перевірки гіпотез про рівність середніх значень; методи кореляційного аналізу, виявлення кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена, лінійний регресійний аналіз тощо.

В емпіричному дослідженні використовувався комплекс психодіагностичних методик, адекватний основним концептуальним засадам вивчення досліджуваного феномену, зокрема: Анкета негативного дитячого досвіду (АСЕ) в адаптації Власової О. І., Родіної Н. В., Целікової Ю. О., Ворнікової Л. К., Тихоненко Ю. О. 2022 року, Опитувальник "Досвід близьких стосунків" авторства Brennan, Clark, Shaver 1998 р., в адаптації Казанжи М., Вторнікової Ю. 2022 р., Авторська методика діагностики неконструктивного переживання почуття провини, української науковиці Ананової І.В. 2015 р., Опитувальник "Велика п'ятірка" авторства John, Naumann, Soto 2008 р., в адаптації Барко В.І., Кирієнко Л.А., Барко В.В. 2018 р., Шкала труднощів емоційної регуляції DERS авторства Gratz та Roemer 2004 р., українська версія представлена в навчальному посібнику з Практичної психосоматики за редакцією Чабана О.С., Хаустової О.О., Методика діагностики показників і форм агресії А.Басса і А.Даркі 1957 р., в адаптації А.К. Осницького 1998 року.

Характеристика вибірки: група досліджуваних складається з 132 людей, серед яких 105 жінок та 27 чоловіків. 13 людей віком від 18 до 24 років, 41 людина віком від 25 до 34 років, 54 людини віком від 35 до 45 років, та 24

людей віком 46 років і більше. Серед досліджуваних переважають люди, які знаходяться в офіційному шлюбі, в яких є діти, і люди, які є найманими працівниками. Група досліджуваних для даного емпіричного дослідження була зібрана за допомогою Google-форми та мережі Інтернет.

Теоретична значущість роботи полягає в розширенні наявних теоретичних уявлень про феномен почуття провини, про причини виникнення почуття провини, про його різновиди та вплив на життя і функціонування людини.

Практична значущість роботи визначається тим, що виявлені у емпіричному дослідженні кореляції почуття провини з іншими особистісними характеристиками, разом з рекомендаціями можуть бути враховані і використані у практиці психолога-консультанта, психотерапевта, або окремими індивідами самостійно для роботи неконструктивним почуттям провини, з метою покращення якості життя та запобігання наслідкам, які можуть виникати через надмірність цього почуття.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

1.1 Основні психологічні та психотерапевтичні підходи до вивчення поняття почуття провини

Поняття почуття провини, окрім психології, розглядається широким колом наук, зокрема: філософією, теологією, етикою, педагогікою, правовими науками, тощо. Кожний з напрямків фокусується на тих, чи інших рисах поняття, важливих саме для нього. Проте в даній науковій роботі ми зосередимось саме на психологічних особливостях почуття провини, як феномену, розглянувши його походження та розуміння різними психологічними школами.

Розгляд провини як психологічного явища почався в контексті психотерапевтичної роботи, де вона отримала незалежне значення в рамках психоаналітичних досліджень (згадуються праці Е. Еріксона, М. Кляйн, Е. Ноймана, В. Райха, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, К. Юнга та інших), екзистенційної психології та психотерапії (твори М. Босса, М. Бубера, Дж. Б'юджентала, Р. Мея, В. Франкла, І. Ялома та інших), гештальт-терапії (П. Ф. Перлза, та інших), а також когнітивно-поведінкової психотерапії (роботи А. Бека, Б. Вайнера, та інших). В ході надання психологічної допомоги, вчені та дослідники зосередили увагу на таких аспектах відчуття провини, які були пов'язані з різноманітними розладами психічної діяльності, що сприяло формуванню напряму дослідження деструктивного впливу переживання провини.

Психоаналітичний підхід до розуміння почуття провини відрізняється від традиційних поглядів, які переважають у академічній психології, етиці та праві. Останні трактують провину як почуття, що виникає в особи, яка порушила соціально визначені закони чи моральні принципи, зробивши помилку або скоївши злочин. У психоаналітичній концепції вважається, що відчуття провини може виникати не тільки внаслідок реалізації антисоціальної

поведінки або аморального акту, але й через існування внутрішнього наміру до такої дії [79].

Зигмунд Фрейд приділяв значну увагу аналізу походження почуття провини та його осмислення. Він аргументував, що дане почуття може існувати незалежно від будь-яких зовнішніх дій і часто передує вчинку, стаючи його причиною, а не наслідком. Опираючись на клінічний досвід та аналіз літературних творів, Фрейд висунув тезу про існування типу особистості, яку можна охарактеризувати як "злочинця зі стану внутрішньої провини" [79].

У своєму аналізі первісного несвідомого почуття провини, Зигмунд Фрейд розглядав Едіпів комплекс, як первинну точку для його виникнення, посиляючись на еротичний потяг сина до матері та ворожі імпульси в бік батька. Почуття провини, за його словами, є результатом внутрішнього конфлікту, що виникає через наявність заборонених бажань, таких як батьковбивство та інцестуозні потяги до матері. Ці думки, як вважав Фрейд, мають коріння в історичних подіях, які відбулися в давнину в первісних суспільствах, про що він докладно писав у своїй праці "Тотем і табу" (1913) [21].

Фрейд висунув гіпотезу, що колективне вбивство тотемного батька його синами породило у них глибоке відчуття каяття, що стало фундаментом для розвитку колективного усвідомлення провини. Він стверджував, що це "творче усвідомлення провини" продовжує існувати у сучасних людей, виконуючи роль психічного механізму, який відіграє роль як у виправданні за скоєні злочини, так і в запобіганні нових антисоціальних дій. У осіб із неврозами усвідомлення провини базується не на реальних діях, а на психічній реальності, яка включає думки, емоції та фантазії, які домінують у їхній свідомості та які вони сприймають як щось заборонене, ганебне, та соціально неприйнятне [79; 21].

В більш пізніх наукових працях Зигмунд Фрейд поглибив своє розуміння структури почуття провини. У монографії "Незадоволення культурою" (1930),

він концептуалізував усвідомлення провини як психічну напругу, що виникає з конфлікту між Супер-Его та Его [23]. Фрейд ідентифікував два основних джерела цього почуття: перше пов'язано зі страхом перед авторитетом, який змушує індивіда відмовлятися від власних імпульсів, а друге – зі страхом перед Супер-Его, або вимогами совісті, від якої неможливо приховати власні потаємні заборонені бажання. Відповідно до психоаналітичної перспективи, особа опиняється затиснутою у стані постійного усвідомлення власної провини [79; 23].

Фрейд не відкидав свою первісну гіпотезу про походження почуття провини, але розвивав її далі, стверджуючи, що людське почуття провини було закладено в результаті вбивства батька, скоєного синами. Він висунув думку, що тенденція до агресії проти батька передається з покоління в покоління, і що почуття провини посилюється при придушенні цієї агресії та її проекції на Супер-Его. Незалежно від того, чи було вчинено вбивство, чи від нього утрималися, неминучість почуття провини залишається, оскільки, на думку Фрейда, це почуття є втіленням амбівалентного конфлікту всередині людини, який є виразом боротьби між Еросом та інстинктом руйнування або смерті [79].

Дослідження неврозів вносить вклад у розуміння взаємозв'язку між відчуттям провини та його усвідомленням. У поглядах Зигмунда Фрейда, у контексті неврозу нав'язливих станів, почуття провини стає виразно присутнім у свідомості пацієнта та займає значуще місце у його психічному житті. У ситуаціях інших типів неврозів, це почуття може залишатися нереалізованим на свідомому рівні, виявляючись через несвідому потребу в самопокаранні. Часто відчуття провини проявляється у формі тривожності, оскільки воно є однією з форм страху. У процесі психоаналітичного аналізу деякі пацієнти приймають інтерпретації, пов'язані з їхніми почуттями провини, тоді як інші рішуче їх відкидають, не визнаючи за собою провини, але визнаючи наявність хвороби. Почуття провини може також проявлятися як опір лікуванню та одужанню [79; 14; 75].

Карл Густав Юнг, на противагу Зигмунду Фреїду, який наголошував на емоційній складовій провини, концептуалізує совість як комплексне явище, що включає в себе вольові та розумові елементи, такі як оціночні судження, котрі віддзеркалюють не лише індивідуальну перцепцію, але й зовнішню реальність [37; 74; 82].

Концепція аналітичної психології, запропонована Карлом Густавом Юнгом та розвинута одним з його учнів німецьким психологом єврейського походження Еріхом Нойманом, трактує почуття провини як результат розщеплення, яке виникає через протистояння дихотомічних цінностей, таких як "добро" проти "зла" та "світло" проти "темряви". Відповідно до їхніх поглядів, свідомою частиною індивіда ідентифікується з цінностями, що визнані на колективному рівні, тоді як "Тінь", яка представляє несвідому сферу, залишається незалежною від цих норм. Механізм проєкції власних несвідомих аспектів, асоційованих з "Тінню", на інших осіб слугує захистом від відчуття провини, оскільки "винуватця" вже знайдено у зовнішньому об'єкті [37; 74; 82; 52].

Погляди на причини виникнення та розвитку почуття провини послідовника З. Фреїда, американсько-німецького психолога єврейського походження Еріка Еріксона також дещо відрізнялись. Він також притримувався думки щодо того, що дане почуття бере свій початок з дитинства і формується в результаті дитячого розвитку. Проте зазначав, що дане почуття формується у віці від 3 до 5 років, як протилежний до грайливості стан, внаслідок негативного результату стадії розвитку «ініціатива проти провини». В результаті власних спостережень Е. Еріксон побачив, що ті діти, які мали сильніше почуття провини важче проживали та показували справжні емоції, оскільки їх супроводжував страх, що це може призвести до вчинення ними необґрунтованих вчинків. Ці діти, на думку Е. Еріксона, згодом ставали тими дорослими, яким важко розкривати, які саме емоції вони відчувають через страх діяти у розріз до норм, стандартів, правил, необґрунтовано і після цього відчувати почуття провини [75].

Одна з ключових фігур неофрейдизму, американська психоаналітик та психолог німецького походження Карен Хорні висловлювала думку, що невротична особистість суттєво реагує на відповідь соціального оточення, особливо на їхнє схвалення чи несхвалення. Вона аналізувала вплив культурних чинників на сформованість почуття провини та наголошувала на тісному зв'язку між особистістю та її соціальним контекстом [29; 30; 31].

У своєму дослідженні невротичного почуття провини, яке вона вважала ключовим елементом у структурі неврозів, Карен Хорні зосередила увагу на нестійкому зв'язку між прихованим почуттям провини, що може виникнути з будь-якого приводу, та яскраво вираженим несвідомим почуттям провини, яке спостерігається в станах депресії. Несвідоме почуття провини може проявлятися через самозвинувачення, часто будучи ірраціональним та перебільшеним. Карен Хорні також стверджувала, що багато з того, що здається почуттям провини, насправді є проявом тривожності. Це стосується як нормальної психіки, так і невротичної, проте в останньому випадку існує схильність маскувати тривожність за допомогою почуття провини [29; 30; 31].

Ключовим елементом, що сприяє розумінню страху перед несхваленням, є значна розбіжність між зовнішнім образом, який індивід з невротичними рисами представляє як собі, так і оточенню, та тими пригніченими імпульсами, які залишаються прихованими за цим образом. Невротик, можливо, навіть не повністю усвідомлює масштаб свого внутрішнього конфлікту, який виникає через необхідність підтримувати цю ілюзію, але він відчуває потребу захищати її, оскільки така оборона слугує як захист від прихованої тривоги [75].

Важливо визнати, що саме те, що індивід змушений приховувати, лежить в основі його страху перед несхваленням. Таким чином, просте зникнення "почуття провини" не може звільнити його від цього страху; необхідні більш фундаментальні зміни. Несправжність у невротичній частині особистості стає джерелом страху перед несхваленням, і індивід боїться виявлення цієї нещирості. Згідно з поглядами Карен Хорні, почуття провини не є первинною

причиною, а є скоріше результатом страху перед засудженням і несхваленням [75].

Британський психоаналітик, одна з засновників дитячого психоаналізу Мелані Кляйн, та американський психолог, австрійського походження, неофрейдист, один із співзасновників американської школи психоаналізу Вільгельм Райх зробили значний внесок у розуміння етіології виникнення почуття провини, аналізуючи це явище через призму внутрішнього конфлікту між позитивними та негативними емоціями, такими як любов, ненависть, ревності та заздрість. Однак, існують розбіжності у їхніх теоріях, зокрема стосовно вікового періоду формування Супер-Его та почуття провини. Мелані Кляйн, у своїх дослідженнях психічного розвитку малюків, стверджувала, що ці структури психіки виникають значно раніше, ніж вважається у традиційному психоаналізі, а саме на оральній стадії розвитку. Вільгельм Райх не поділяв цю точку зору. Незважаючи на певні відмінності від теорії Зигмунда Фрейда, концепції Мелані Кляйн в цілому корелюють з його підходами, особливо стосовно ідеї про вроджений деструктивний інстинкт та супутнє почуття провини. У теорії Кляйн агресивність дитини відіграє ключову роль у розвитку відчуття провини. Фрейд вважав, що Супер-Его отримує енергію з агресивних імпульсів «Ід», і Кляйн також розглядає агресивні імпульси дитини як проекцію на матір. Інтерналізація образу матері, який включає дитячу агресію, та амбівалентне ставлення до неї, сповнене любові та залежності, але й негативних емоцій, веде до формування провини в немовляти. Кляйн визначає почуття провини як невіддільне від бажання нашкодити об'єкту любові та протистояти тому, від кого залежиш. Дослідження Мелані Кляйн надали важливу інформацію щодо механізмів розвитку схильності до почуття провини у процесі онтогенезу [39].

Британський педіатр і психоаналітик Дональд Віннікотт у своїх дослідженнях дитячої психології та материнства, акцентував увагу на тому, що почуття провини може бути розглянуте як механізм виходу з депресивної позиції. Депресивна позиція визначається як етап розвитку, на якому

формується здатність переживати провину, яка є відображенням внутрішнього стану, що виникає через конфлікт між любов'ю та ненавистю. Наявність почуття провини у індивіда дозволяє йому витримати та обробити амбівалентність емоцій, пов'язаних з любов'ю та ненавистю. Цей конфлікт є інтегральною частиною внутрішнього психічного життя, аналогічно постійній боротьбі між інстинктами життя та смерті. Віннікотт стверджував, що здатність відчувати провину є індикатором рівня соціалізації індивіда та корелює з його спроможністю до співчуття, емпатії, співпереживання [67; 68; 75].

Розвиток цих здібностей залежить від багатьох чинників, причому ключову роль відіграє мати. Вона впливає на інтеграцію здатності до відчуття провини в Его, що визначає здорове переживання цього емоційного стану. Згідно з Віннікоттом, для нормального розвитку почуття провини мати має надати дитині можливість виражати інстинктивні імпульси без покарань, переживати і обробляти досвід, пов'язаний з цими імпульсами та фантазіями, приймати відповідальність у вигляді вини, тощо. Ці послідовні стани утворюють так званий "доброякісний цикл", повторення якого сприяє нормальному розвитку почуття провини і емпатії [67; 75].

Якщо у будь-якій фазі цього циклу виникають порушення, він може перетворитися на некорисний, або шкідливий, що призводить до нездатності відчувати провину. Замість цього дитина може вдатися до надмірного придушення інстинктів або до застосування примітивних захисних механізмів. Здатність відчувати провину та прагнення до репарації є ключовими для розв'язання депресивної позиції та переходу до наступної стадії розвитку [67; 68; 75].

Ефективне подолання конфліктів попереднього етапу розвитку, зокрема, встановлення позитивного внутрішнього об'єкта та зниження параноїдальної тривоги, є вирішальним для досягнення інтеграції Его. Це умова дозволяє Его інтегрувати об'єкт не тільки частково, але й як цілісність, взяти на себе відповідальність за його долю, відчувати провину та здійснити репарацію. У разі

нездатності Его справлятися з тривожними ситуаціями параноїдно-шизоїдної позиції, можливий регрес до попередніх механізмів функціонування [67; 68; 75].

Американський психолог автор транзактного аналізу Ерік Берн у своїй книзі «Ігри, у які грають люди» розглядає так звані «ігри», або патерни поведінки людей, автоматичні сценарії, як такі, що неусвідомлено є захистом від власного відчуття провини. Переважна більшість з них, пов'язана саме з бажанням уникнути чи певним чином перекрити відчуття провини [72].

Якщо підсумувати психодинамічні теорії провини, то можна виділити кілька ключових аспектів, які мають принципове значення:

- Процес соціалізації веде до формування внутрішньої психічної структури, відомої як «Супер-Его», яка служить моральним компасом та регулятором поведінки, відображаючи соціальні норми та ідеали;
- Добре структуроване та зріле «Супер-Его», дозволяє почуттю провини виконувати функцію адаптивного регулятора, сприяючи соціальній адаптації особистості, тоді як невдала соціалізація може призвести до дисфункціонального або надто суворого «Супер-Его»;
- Виникнення провини є реакцією на неузгодженість між діями особистості та вимогами «Супер-Его», що стимулює переосмислення внутрішніх норм або коригування поведінки, в той час як у невротичному контексті це може перерости у саморуйнівне самозвинувачення;
- Почуття провини активує оборонні механізми «Я», що вказує на загрозу для ідентичності та цілісності особистості, і може само по собі служити захисним механізмом;
- Ступінь усвідомленості провини може варіюватися, але частіше це почуття є неусвідомленим;
- Невротична провинна виникає через конфлікт між "Супер-Его" та дитячими сексуальними та агресивними імпульсами, що є внутрішнім відображенням ранніх конфліктів з батьками [74].

Окремо слід розглянути розуміння і трактування почуття провини представниками гуманістичного напрямку, або екзистенціально-гуманістичного, які власне і створили термін «екзистенціальної», або «онтологічної» провини. Основна думка, якої притримувались психологи та психотерапевти цієї школи Л. Бісвангер, М. Босс, Д. Б'юдженталь, Р. Мей та інші була така, що почуття провини є нормальним, і задача психолога допомогти клієнту усвідомити це почуття, прийняти його, та ладнати з ним. Вони також стверджували, що дане почуття провини є усвідомленим і воно передбачає розуміння людиною власної відповідальності, що відрізняє його від провини невротичної. Загалом поняття особистої відповідальності – особлива риса всього напрямку екзистенціальної психології [12; 28; 47; 49; 78].

Швейцарський психіатр та засновник екзистенціальної психології Людвіг Бісвангер та швейцарський психіатр і психолог, представник напрямку екзистенціальної психології Медард Босс вважали, що почуття провини це фундаментальний аспект людського існування, який впливає з екзистенціальних відносин індивіда зі світом. Почуття провини виникає з особистісної відповідальності за власні вибори та дії, які впливають на інших і на світ в цілому. Бісвангер аналізував почуття провини в контексті екзистенціальної вини, яка є не стільки юридичним чи моральним судженням, скільки глибоким усвідомленням того, що індивід не повністю реалізує свої потенційні можливості в житті. Бісвангер розглядає почуття провини через призму екзистенціального аналізу, підкреслюючи, що індивід може відчувати внутрішню вимогу до буття, яка не задовольняється через власні обмеження або через соціальні обставини. Він стверджує, що екзистенціальна провинна є результатом конфлікту між "буттям-у-собі" (буття, яке є потенційно можливим) та "буттям-для-себе" (актуальне буття індивіда) [10; 79].

Засновник логотерапії, або терапії сенсів, австрійський психіатр та психолог Віктор Франкл вважав совість інструментом, який допомагає знаходити і переживати сенси в житті, пропускаючи їх через власну систему цінностей. На його думку здатність відчувати почуття провини людиною – є

перевагою, і що розгляд людини, як жертви тих чи інших обставин, яка не несе відповідальність, перешкоджає її розвитку і особистісним трансформаціям. Людина може бути винною в чомусь і може отримувати відповідні наслідки, покарання, за власні дії [77].

Американський психолог і засновник гуманістичної психології Абрахам Маслоу встановлював відмінності між «совістю», яку можна охарактеризувати як внутрішнє усвідомлення суспільних норм та очікувань, та «внутрішнім», «автентичним» відчуттям провини, яке він вважав менш пов'язаним з соціальними конструкціями, на відміну від концепції совісті Зигмунда Фрейда. Таке відчуття «справедливої» провини він вважав може бути продуктивним для індивіда, оскільки воно вказує на можливості для розвитку справжньої особистості та її потенціалу [46].

Представники напрямку, психологи М. Бубер, М. Хайдеггер, І.Ялом, також роблять акцент на зв'язку почуття провини і відповідальності, або ототожнюючи ці поняття, і говорячи про те, що бути відповідальним прирівнюється до бути винним, або зазначаючи, що почуття провини є оберненою стороною відповідальності. І що провинна це фактично тривога, яка виникає на фоні почуття відповідальності [28; 71; 74;].

Медард Босс і Ірвін Ялом акцентують увагу на відповідальності та провині особистості перед собою, які виникають внаслідок забування буття та уникнення реалізації власних можливостей. І. Ялом розглядає екзистенціальну провину як злочин проти долі, де жертвою є потенційне «Я». Усвідомлення цієї провини може стимулювати особистість до автентичного буття. М. Босс, на основі клінічного досвіду, вважає, що небажання бути автентичним, бути собою може породжувати відчуття провини, яке він називає «винуватістю» [28; 71].

Ролло Мей підкреслював, що екзистенціальний підхід дозволяє розкрити істинний сенс почуття провини, прибираючи «нашарування» із психологічних захистів [49]. Він розглядав екзистенціальну провину як корисний психологічний досвід, в якому необхідно виявляти позитивні аспекти. Р. Мей

трактував провину як свідчення того, що в рутину нашого існування увійшло щось цінне та значуще. Мей робив акцент на тому, що його увага зосереджена не на фрейдівському розумінні провини, що виникає в результаті порушення батьківських заборон, а на екзистенціальній провині як на явищі, що має іншу природу. Якщо така провина осмислюється та приймається, то вона не призводить до негативних наслідків. Мей відокремлював екзистенціальну провину від патологічної, або невротичної, наголошуючи на важливості цієї диференціації. Він також виділив три типи провини які відповідають трьом рівням екзистенції людини – провина сепарації відноситься до існування у природі, провини перед близькими до існування з іншими оточуючими людьми, провина перед собою до існування для себе [48; 49].

Німецький філософ, психолог, один із засновників неофрейдизму Еріх Фромм вважав, що є кореляція між відчуттям провини та переживанням екзистенційної порожнечі та відсутності сенсу, які виникають у результаті відмови індивіда від саморозвитку. На його думку життя, позбавлене сенсу призводить до неусвідомленого почуття провини, і людина неминуче стикається з ним в разі, якщо позбавляє себе розвитку, осмисленості, автономії [9].

Проаналізувавши думки представників гуманістичного напрямку можна припустити, що нормальне, здорове, неструктивне почуття провини відрізняється від невротичного почуття провини тим, що воно є функціональним. Тобто людина, відчуваючи почуття провини приходить до часткового чи повного усвідомлення відсутності сенсу, наповненості життя, і при цьому мобілізує власні ресурси для того, щоб це змінити, виправити помилки, розвиватись. В цьому випадку дане почуття більше не є невротичним, оскільки воно допомагає особистісному зростанню та адаптації.

І підсумовуючи можемо виокремити основні аспекти екзистенціально-гуманістичної психології, щодо почуття провини:

1. У рамках екзистенціальної психології існує припущення, що відчуття провини є інтегральною частиною людського досвіду. Сутність людського буття передбачає наявність провини.
2. Екзистенціальна провинна відчувається на глобальному рівні, оскільки вона пронизує всі аспекти людського буття: природне існування, соціальні взаємодії та внутрішнє самосприйняття. Це переживання не обмежується лише діями, що порушують соціальні норми.
3. Провина є звичайним та природним емоційним станом, який може стимулювати особистісний розвиток та самореалізацію.
4. Повне усунення екзистенціальної провини є недосяжним. Єдиний доступний шлях – це прийняття та проживання цього стану.
5. Важливо не плутати поняття "екзистенціальна провинна" (або "реальна провинна") з "невротичною провинною".

Приставаючи до аналізу когнітивно-поведінкової школи, слід відзначити, що вона охоплює когнітивну та поведінкову психотерапії – дві різні галузі, які часто інтегруються для спрощення дослідницького процесу.

Когнітивно-поведінкова течія психології не має настільки глибоко розроблених та відокремлених концепцій провини, які притаманні психоаналітичній теорії, і не базується на фундаментальних філософських працях на кшталт екзистенціальної психології. Акцент у цьому напрямку робиться на практичному аспекті роботи з почуттям провини, використанні специфічних технік. Тому розглянемо дану школу в контексті провини дуже стисло.

Незважаючи на схожість деяких методик когнітивної та екзистенціальної терапії, їхні теоретичні підходи до розуміння провини істотно різняться. Представники когнітивної психології розглядають провину як виключно суб'єктивне утворення, яке залежить від індивідуального способу інтерпретації подій, виходячи з унікальних когнітивних структур особистості. Поведінкові психологи, навпаки, схиляються до думки, що провинна має не тільки суб'єктивний вимір, але й об'єктивне підґрунтя. Автори, такі як

Б.А. Магер, О.Г. Моурер, С.Б. Саразон, В.А. Маер, підкреслюють, що суб'єктивне переживання провини може мати реальну основу. Американський психолог, представник поведінкової терапії О.Г. Моурер висував думку про те, що клієнта не слід звільняти від відчуття провини, якщо існує реальна підстава для цього переживання, а потрібно спрямувати його до усвідомлення необхідності нести відповідальність за власні вчинки і змінювати поведінку, щоб покращити або прибрати наслідки [9].

У фокусі когнітивної психології та психотерапії знаходиться когнітивний процес, і вона ідентифікує основну причину появи неадаптивних форм провини у некоректних, неправильних, некорисних переконаннях та когніціях. Вчені, такі як А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Емері, аналізують самозвинувачення як наслідок певного когнітивного стилю, який характеризується тенденцією особи приписувати собі відповідальність за невдачі та несумісність з ідеалами "Я", і вважають такий стиль типовим для осіб з депресивними розладами. Виходячи з того, що когніції (думки та уявлення) відіграють ключову роль у формуванні емоцій, почуттів та настроїв, то дезадаптивні думки, некорисні переконання, помилки мислення розглядаються як основні фактори виникнення інтенсивного та болісного почуття провини, і саме з цими аспектами активно працюють під час роботи з клієнтом [9].

Психолог Д. Вайсс асоціює неадаптивне відчуття провини з ірраціональними, шкідливими переконаннями, які часто залишаються поза усвідомленням індивіда, та із занадто узагальненим і перебільшеним сприйняттям. Він характеризує провину як емоційно болісне переживання, яке виникає на основі переконання особистості про те, що вона заподіяла шкоди іншим, або спричинила чийсь страждання [66].

Д. Вайсс класифікував типи ірраціональної провини, і виділив 4 основні типи [66]:

1. Провина вцілілого, яка базується на переконанні, що особисті успіхи та добробут однієї людини можуть викликати почуття невдоволення,

або страждання у інших (є вкрай актуальною саме зараз для українців, особливо після початку повномасштабної війни).

2. Провина відділення, або зради, що випливає з вірування, що індивід не має права на незалежне існування, оскільки таке відокремлення розцінюється як зрада близьких.

3. Провина надмірної або гіпервідповідальності виникає через надмірне приписування собі відповідальності за життя та добробут оточуючих.

4. Провина самоненависті пов'язана з критично негативним самооцінюванням і відчуттям власної негідності, коли особа сприймає себе очима тих, хто, як їй здається, відноситься до неї погано (цей тип провини має міжособистісне походження) [66].

У контексті когнітивно-поведінкового підходу можна відзначити думки Дж. Келлі, який встановлює зв'язок між відчуттям провини та дисонансом у системі особистісних конструктів. На його думку, провина виникає не стільки через порушення соціальних норм, скільки через вихід за межі існуючих у особистості когнітивних схем [38].

У когнітивній психології ситуації, коли людина звинувачує себе поділяють на два типи – поведінкові та характерологічні. Перші пов'язані з тим, що людина незадоволена собою через те, що здійснила ту чи іншу дію, або якщо навпаки не зробила те, що мала б. І на її думку відповідальність за ці дії або бездіяльність саме на ній. І в фокусі уваги відповідно поведінка. Характерологічні випадки самозвинувачення – ті, де людина негативно оцінює саме себе, власне «Я», бере відповідальність на себе та оцінює негативно саме свій характер. Фактично це є описом почуття провини та сорому [42]. Як правило, вони співіснують у переживаннях особистості одночасно, і їх розмежування в реальності може бути складним. З позиції поведінкової психології, совість та почуття провини розглядаються як ключові регулятори соціальної поведінки, що формуються протягом виховання та соціалізації. Більшість дослідників когнітивно-поведінкової терапії вважають, що основою

формування почуття провини є покарання та дисципліна, і відбувається це в ранньому дитячому віці, приблизно з 4-х років [17]. Механізми виникнення провини пояснюються утворенням асоціативного зв'язку між певною дією, за яку дитину було покарано, та негативними емоціями (страх, відчуження тощо), а також ідентифікацією та наслідуванням поведінки батьків. Почуття провини зупиняє від повторних несхвальних дій, а також запобігає новим небажаним діям, які могли б бути скоєні людиною [42].

О.Г. Моурер вказував на те, що почуття провини окрім страху від покарання але й з емоційною прив'язаністю до особи, яка покарання застосовує, або залежністю від неї. С.Б. Сарасон також підкреслює зв'язок між провинною та покаранням, аналогічно до інших дослідників, які вважають, що провинна асоціюється зі страхом фізичного покарання, втрати батьківської любові чи відторгнення [58].

У рамках когнітивно-поведінкового напрямку важливим є розуміння провини як емоційної реакції, що виробляється в процесі виховання і набуття досвіду. Вона вважається корисною для соціальної адаптації, коли формується як адаптивна риса особистості. Формування провини як особистісної характеристики включає в себе розуміння локусу причинності, атрибуції відповідальності, особистісної системи конструктів та її меж, здатність порівнювати власні дії з правилами, стандартами, вимогами суспільства, і загальний рівень розвитку людини [38; 66].

Звернувшись до гештальт-терапії та її представників ми побачим, що почуття провини розглядається ними переважно як деструктивне почуття, і основний фокус робиться на спробах визначити механізм його формування. Зокрема Ф. Перлз, німецький психіатр, психотерапевт, засновник гештальт-терапії вважав, що почуття провини є певною проекцією образливості. Що щоразу, коли людина відчуває провинну їй варто зрозуміти на що вона ображається і почуття провини зникне. На думку Перлза подолання образливості полягає у тому, щоб виявити свій гнів, агресію. За його системою розуміння батьки часто відіграють роль совісті дитини, яка у подальшому стає

дорослим, клієнтом. В одному випадку у дитини надзвичайно співчутливі батьки, які придушують агресію дитини ласкою. І такі клієнти у подальшому страждають від надмірних почуттів провини та ворожнечі зі сторони своєї совісті. І єдине рішення подолати це, на думку Перлза, це агресія. Відкрите вираження агресії клієнтом позбавляє цю внутрішню совість впливу на нього і почуття провини зникає. Занадто сувора совість стає менш суворою тоді, коли самокритика людини перетворюється на більш об'єктивну оцінку. А стримування агресії, призводить до пропорційного збільшення почуття провини [55; 56].

Гештальт-терапія в своїй практичній частині дає можливість пропрацювати пригнічені почуття провини, визначаючи особу, ідею, річ тощо до якої в людини є почуття провини і виражаючи образу до цих об'єктів в уяві, фантазії [55; 56].

Ф. Перлз також виділяв два типи людей. Тих, кого контролює провинна, яких він називав невротиками, та тих, в кого почуття провини немає взагалі, і це є злочинці. Такий підхід був достатньо типовим для Перлза, який досліджував психічні явища, як набори певних полярних станів. Повна відсутність провини та повна агресія, на його думку, не є нормою, проте є полюсами на які можна орієнтуватись. Рівновага між цими двома крайнощами можлива тоді, коли людина усвідомлює ці межі і ці стани. Проте у кожного клієнта в кожній його життєвій ситуації є власне рішення. І фактично тип людини «злочинець», це той, хто потребує більше провини, тип людини «невротик», навпаки потребує менше провини [55; 56].

Основні погляди представників гештальт-напрямку щодо почуття провини можна підсумувати декількома пунктами:

- 1) Провина – спроба людини покарати себе за певні сепараційні процеси, за вихід зі злиття. Через почуття провини людина намагається відновити контакт, повернути баланс.
- 2) Людина може мати переконання про те, що почуття провини невід'ємна частина відповідальності. Проте деструктивне почуття

провини створює надмірне напруження, якого людина хоче позбавитись і робить це за допомогою захисних механізмів, зокрема проєкцій.

- 3) Розрізняють два типи провини – нормальну, та деструктивну. Перша – корисне почуття, яка є регулятором поведінки людини і допомагає узгоджувати цю поведінку з нормами, правилами, як власними, так і суспільними. Друга – змушує людину перманентно відчувати себе поганою, нікчемною, нецінною, не вартою любові, поваги тощо.
- 4) Єдність почуття провини та образи – як різні почуття, різні реакції, проте пов'язані між собою одним джерелом, функцією, схожим механізмом [55; 56].

Окремо маємо згадати про американського психолога та фахівця в області психології емоцій та почуттів – Керола Ізарда. Він є автором однієї з важливих теорії емоцій, а саме теорії диференціальних емоцій, основна ідея якої полягає в тому, що всі емоції і почуття виникли як результат еволюційно-біологічних процесів. Керол Ізард розглядає кожну емоцію окремо, як певний самостійний процес, який при цьому має вплив на діяльність людини та її когнітивні процеси [34; 35].

В теорії диференціальних емоцій можна виділити декілька основних ідей:

- Існує десять основних емоцій, які створюють мотиваційну систему існування людини;
- У кожній емоції є специфічна складова мотивації;
- Фундаментальні емоції (радість, вина, гнів, страх тощо) переживаються людиною по-різному, та своєрідно впливають на когнітивні процеси;
- Емоційні процеси взаємодіють з мотивами, перцептивними, когнітивними та моторними процесами та впливають на них;
- Мотиви, когнітивні та моторні процеси зі свого боку впливають на те, як проживається емоційний процес [34; 35].

Фундаментальні емоції за Ізардом включають в себе збудження, або хвилювання, або емоцію інтересу, радість, або емоцію задоволення, емоцію здивування, гнів, сум, зневагу, страх, огиду, сором, збентеження, та емоцію, яка цікавить нас в контексті нашої теми дослідження найбільше – вину, або провину [34; 35].

Керол Ізард характеризує провину, як емоцію, що виникає в той момент, коли є неузгодженість, неспівпадіння між очікуваними та фактичними діями. В момент, коли порушено моральні, етичні, соціально прийняті норми, і людина відчуває свою відповідальність за це [34; 35].

Сутність емоції провини полягає в прагненні особи виправити ситуацію та нормалізувати стан речей. Почуття провини проявляється у внутрішньому конфлікті, коли людина вчиняє щось, що вважається неправильним, або не вчиняє те, що вважає, що мала б вчинити. Почуття провини активізує процеси мислення, пов'язані з усвідомленням і пошуком можливого вирішення ситуації. Людина знов і знов згадує ситуацію, чи подію, яка викликала дане почуття, щоб зрозуміти як вирішити проблему, як знайти позитивне рішення в ситуації [65].

Людина з почуття провини відчуває також сум, невпевненість, певну ізольованість від тих, перед ким вважає себе винною. Ізард розглядає провину як базову емоцію, не дивлячись на те, що на відміну від інших емоційних станів її відрізняє невиразність міміки, а також пантоміміки, що включає в себе жести, ходу, поставу тощо. Через це – візуально вкрай важко визначити, чи відчуває людина провину, навіть серед тих людей, які погано приховують власні емоції, оскільки зовнішні ознаки провини неочевидні [34].

Ізард також вважав, що розділяти емоції на негативні чи позитивні не є доречним, оскільки вони всі потрібні. І варто фокусуватись на тому, як та чи інша емоція впливає на психічні процеси, на зв'язки з оточенням, власний розвиток тощо. Зокрема почуття провини, для засновника теорії диференційних емоцій є фундаментальною емоцією, яка безпосередньо приймає участь у моральному розвитку людини [35; 65].

1.2 Феномен схильності до переживання почуття провини в системі стійких характеристик особистості.

Почуття провини має вивчатись комплексно, системно, оскільки не виникає і не існує окремо, незалежно від інших характеристик особистості і її історії, її досвіду.

У роботах різних науковців різних часів почуття провини має зв'язок із такими поняттями емоційної сфери особистості, як агресія, сором, образа, тривожність тощо, а також із негативним дитячим досвідом, травматичними подіями [7; 34; 35; 41; 60; 61].

Дослідник Девід Осьюбел [6] висунув три психологічні передумови розвитку емоції провини: прийняття загальних моральних норм та цінностей, інтерналізація цих норм та цінностей, здатність до самокритики, розвинена до того рівня, коли людина може помітити відмінності, між цінностями і нормами і фактичною поведінкою. Д. Осьюбел також виділив загальнокультурні механізми засвоєння провини та поведінки, обумовленої провинною. Серед них є особливості взаємодії дитини з батьками, спілкування та соціалізація дитини в суспільстві, яке притаманне кожній культурі, а також когнітивний та соціальний розвиток дитини, які відповідають певній послідовності етапів [6].

Провина не залежить від реального чи передбачуваного ставлення оточуючих до проступку, переживання провини супроводжується самоосудженням, зниженням самооцінки, каяттям і особливою різновидністю морального сорому. Багато життєвих передумов родом із дитячого періоду життя, і провинна одна із них. Дорослі у виховному процесі звертаються до поняття сумління, або совісті, проте дитина важко розрізняє межу між тим, що є хорошим, а що поганим, тому поняття совісті є важким для усвідомлення в ранньому дитячому віці. Батькам дитини потрібно докласти зусиль, щоб сформувати саме поняття совісті, і через брак часу, сил, тощо набагато частіше вони формують в дитині натомість почуття провини. Дорослі маніпулюють поведінкою дітей різними способами. Наприклад, позбавляючи дитину

любіві, через ігнорування, нехтування, емоційну відчуженість. Подібні дії збоку дорослого викликають у дитини страх, паніку, стан фрустрації. Дитина в цей момент, зокрема в силу егоцентризму, притаманному дітям, відчуває себе винною і намагається виправити ситуацію, знизити напругу. Ставши дорослою ця дитина, як вже сформована особистість, може відчувати дискомфорт та страждання від цього почуття провини, знаходячись в напрузі від страху образити оточуючих, чи зробити помилку.. В результаті цього формується не тільки почуття провини, а й відчуття постійного боргу перед людьми навколо і складнощі в вираженні своїх почуттів. Такою дорослою людиною із розвинутих почуттям провини легко маніпулювати [6].

Д. Осьюбел в свої статті також виділяє різновиди провини, як-то соціальну та провину жертви насильства. Перша формується як результат кризової ситуації, пов'язаної з соціальними взаємодіями. Наприклад, в разі звільнення з роботи, коли людина відчуваючи провину звинувачує о тому що сталося себе, таким чином застрягаючи у минулому, в аналізі причинно-наслідкових зв'язків того чому так сталося, втрачаючи сили, які б дозволили планувати майбутнє і робити конкретні кроки, щоб ситуацію виправити і покращити. Другий різновид, провини жертви насильства, виникає у людини, на фоні скоєного над нею насильства, коли людина відчуває, що сама винна в тому, що сталося, і що цьому можна було запобігти. Соціум і стигматизація жертв насильства додають впевненості в правильності власних думок і переконань. Саме через надмірне і деструктивне почуття провини жертви насильства можуть мати суїцидальні настрої, оскільки не мають сил чинити супротив суспільному осуду, реальному, або уявному, спричиненому власними переконаннями. Варто зазначити, що оточення, яке формує думку про те, що жертва сама винна в епізоді насильства, як правило, реалізує захисний механізм, від власної безпорадності [6].

Українські науковці І.В. Ананова та І.В. Ващенко дослідили особистісні особливості переживання людьми почуття провини за допомогою емпіричного дослідження [4]. За результатами дослідження люди, які

переживали більш сильне почуття провини проявляли себе загалом менш емоційно стабільно, мали посилену тривожність, низьку самооцінку, були схильними до самопокарання і звинувачення, були не в балансі зі своїм Я, а в конфлікті. Також їх відрізняв високий рівень рефлексії, постійного аналізу власних думок, дій, вчинків, та прояви самоприниження. Ці учасники дослідження переважно були незадоволені собою, своїм життям, не відчували власної цінності, мали постійний намір переробити себе. І найчастіше захищались від зовнішніх та внутрішніх подразників за рахунок звичних механізмів проєкції, раціоналізації, та реактивного утворення. Їх зокрема вирізняло те, що вони брали на себе провину і відповідальність, приймаючи їх, не аналізуючи і розбираючи чому та чи інша ситуація виникла і чи можна її розв'язати. Чим вище у людини був показник почуття провини, тим більше вона шукала в собі недоліки та причини невдачі в тій чи іншій ситуації [4].

Учасники дослідження з більш низькими показниками переживання почуття провини демонстрували інші особистісні особливості. Зокрема, для них були притаманні такі механізми психологічного захисту як регресія, заміщення, компенсація, і витіснення. Серед копінг стратегій переважали стратегії втечі-уникання, самоконтролю, та пошуку соціальної підтримки. У порівнянні з людьми схильними до інтенсивного переживання почуття провини, люди з низькими показниками переживання почуття провини мали тенденцію до перекладання відповідальності за певну проблемну ситуацію та її подолання на інших учасників ситуації, а також демонстрували вимогливість до інших [4].

Проведене дослідження також виявляло кореляційні зв'язки між різними рівнями переживання почуття провини та особистісними характеристиками [4].

У людей з низьким рівнем переживання почуття (Рис 1.1) провини спостерігалось неоднозначне вираження цього почуття. Зокрема, було виявлено, що ті особи з цієї групи, які мали схильність відчувати провину і очікувати на покарання, часто мали низьку самооцінку і були переконані, що

оточуючі ставляться до них негативно. Це відображало їх власне ставлення до себе. Такі особи схильні направляти агресію на самих себе через механізм заміщення, не вміли проявляти ворожість і агресію відносно інших, і відзначались емоційною лабільністю, що включає тривожність, нав'язливість, депресивність, іпохондрію. Вони використовували проекцію та регресію як захисні механізми, приймали на себе повну відповідальність за свої дії, що вказувало на їх вимогливість до себе [4].

Застосування стратегій захисного самообвинувачення, яке нерідко має показовий характер, у комбінації з механізмами проекції та оптимістичної переоцінки своїх дій, сприяє зміцненню відносин з оточуючими та підтриманню зацікавленості у них. Відхилення від прийняття особистої вини та висловлення контрпретензій у відповідь на звинувачення з боку інших, яке супроводжується проявом співчуття, відіграє роль у підтримці позитивної самоідентифікації. Незважаючи на присутність конфлікту між цими тенденціями, прихильність до принципів нормативності, як прояв прагнення до отримання схвалення, забезпечується через позитивне сприйняття себе та очікування на позитивне ставлення з боку інших [4].

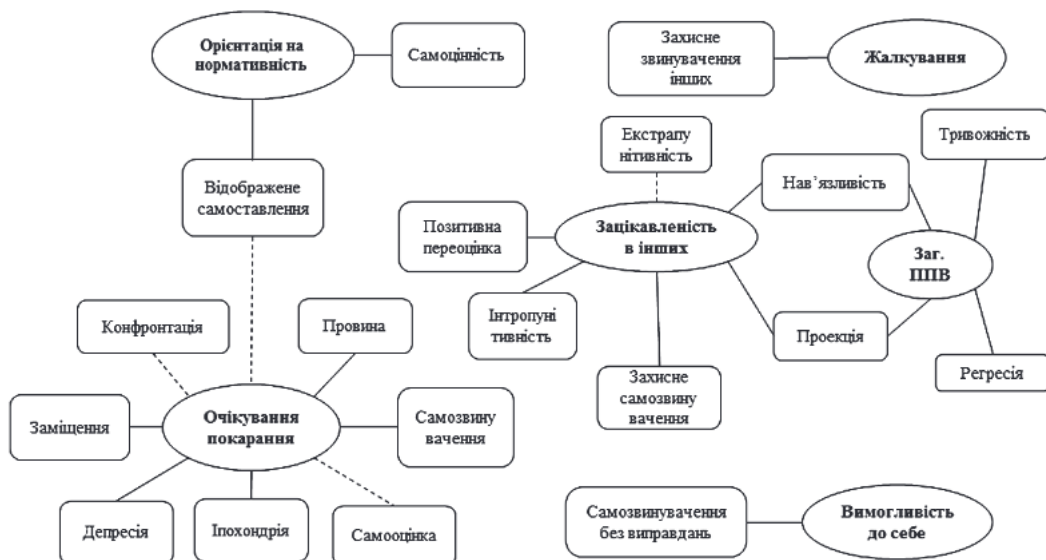


Рис.1.1 Особливості переживання почуття провини особами з низьким рівнем показників провини

У індивідів із середнім рівнем схильності до переживання почуття провини (Рис 1.2), тенденція та передбачення покарання корелювали із значною емоційною нестабільністю, де тривожність, готовність до самообвинувачення, що стимулюється внутрішніми конфліктами, механізмами компенсації та регресії, відіграють ключову роль. Це супроводжувалось низькою самооцінкою та очевидною залежністю від інших, при цьому ідентифікувалась тенденція до віддалення від них. У цих осіб також було зафіксовано прояви оборонного самообвинувачення, часто з елементами демонстрації, що включало самовиправдання та сприяло збереженню відносин з оточенням. Прихильність до нормативності, як прагнення до отримання схвалення, контрастувало з очікуванням на покарання, оскільки базувалось на відмові від застосування захисних механізмів, характерних для осіб, схильних до відчуття провини (таких як регресія та уникнення) [4].

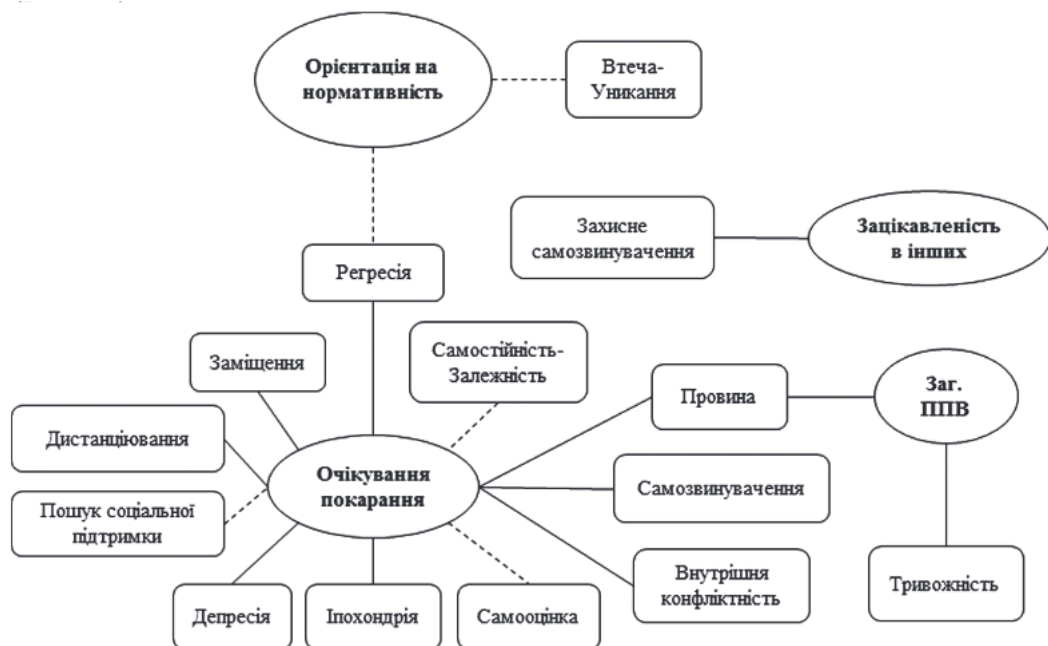


Рис.1.2 Особливості переживання почуття провини особами з середнім рівнем показників провини

Особи з високим рівнем відчуття провини (Рис 1.3) часто демонстрували підвищену тенденцію до переживань вини, прийняття покарання, вираженого каяття, при цьому схилились до дотримання соціальних норм. Ця поведінкова модель обумовлена глибокою емоційною вразливістю, що характеризується

станами тривоги, залежності, внутрішньої конфліктності та підтримується роботою захисного механізму. До такого механізму входять активація процесів реактивного утворення, проєкції, регресії, а також розвиток захисного, інтровертованого ставлення до власної особистості без залучення механізму витіснення. У цьому контексті самообвинувачення слугує захистом, направленим на підтримку відносин із соціальним оточенням, оскільки визнання власної відповідальності особами з підвищеним рівнем переживання провини не призводить до їх активних дій щодо розв'язання проблемних ситуацій. Проте, існуючий внутрішній конфлікт полягає також у тому, що такі особи вимагають від себе активного вирішення проблем, або принаймні, розробки плану дій [4].

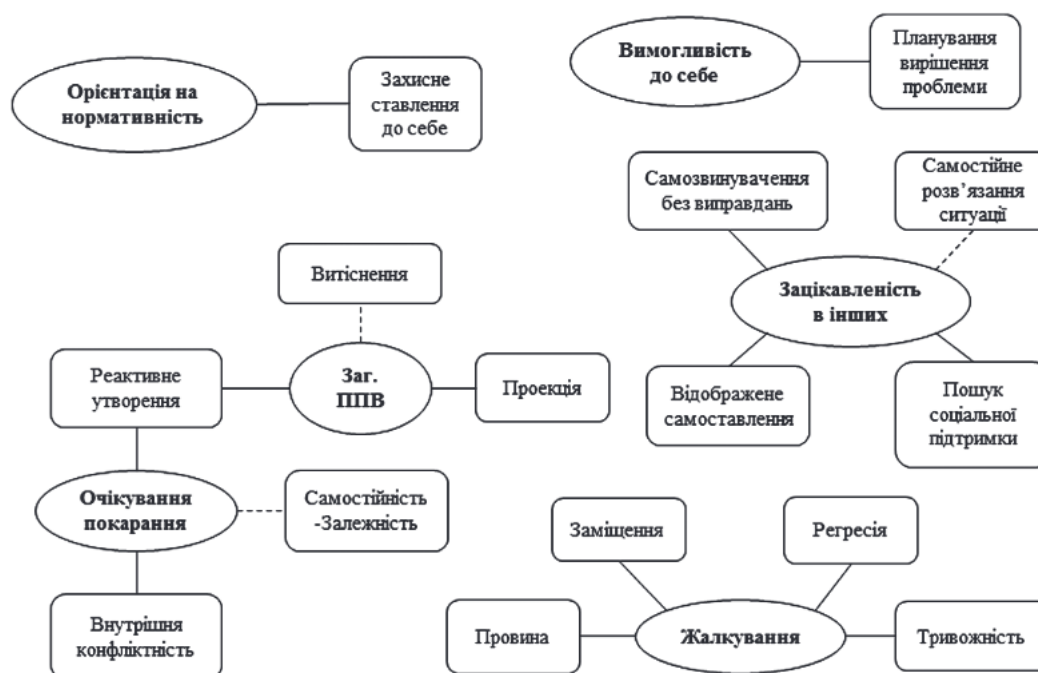


Рис.1.3 Особливості переживання почуття провини особами з високим рівнем показників провини

Сучасні дослідження досліджують з різних сторін кореляції між почуттям провини, яке переживає людина та її особистісними характеристиками чи рисами.

Деякі дослідження показали прямий зв'язок між рівнем переживання почуття провини та готовністю допомагати іншим, займатись благодійністю, доброчинністю, тощо. Таким чином люди, які відчували почуття провини

більш охоче допомагали іншим, особливо тим, по відношенню до кого відчували провину [40; 43; 45; 51; 57].

Дослідження ув'язнених німецьких тюрем показало, що 54,1% людей, які відчували почуття провини не скоювали повторних правопорушень, на відміну від тих, хто відчував сором, де показник утримання від рецидиву склав 39,7% [51; 53]. Ці дані вказують на те, яку силу має почуття провини, як суспільний регулятор поведінки.

Дослідження в розрізі гендерних особливостей переживання провини показали, що жінки більш схильні до того, щоб обирати суспільно прийнятні варіанти поведінки, аніж чоловіки [51; 32].

Окремо було виявлено, що здатність відчувати провину - це особистісна риса, яка свідчить про схильність відчувати негативні почуття щодо власних невірних, несхвальних дій, навіть тоді, коли ніхто з оточуючих не знає і не здогадується про ці дії. Ця схильність відчувати провину дає змогу передбачити ймовірність того, що людина поводитиме себе неетично. Дослідження серед дорослих в США показали, що люди з більш високими показниками почуття провини приймають менше неетичних бізнес-рішень, менш схильні до делінквентної поведінки і чесніше ведуть себе при прийнятті рішень, пов'язаних із використанням фінансів. Ці працівники також менше схильні до контрпродуктивної поведінки, що шкодить їх організації [50].

Українські дослідниці А.Четверик-Бурчак та В.Матях акцентували увагу на тому, що варто розділяти схильність переживати провину, та саму провину, як стан, в якому знаходиться людина. Вони припустили, що люди, які схильні до переживання провини здатні прогнозувати, передбачати які почуття супроводжуватимуть їх, як результат певних дій, певної поведінки та через це діяти більш усвідомлено і виважено, і що це є особливістю людей із високим рівнем особистісної зрілості. До компонентів особистісної зрілості відносили рівень відповідальності, автономності, самосприйняття, саморозвитку, контактності. Окремо розглядався взаємозв'язок також із емоційною зрілістю, яка включає в себе емпатію та емоційну експресивність. Результати

дослідження показали, що ті люди, в яких рівень особистісної зрілості нижчий мають більш високі показники переживання почуття провини. Даний тип людей прагне як умога швидше виправити ті ситуації, які стались не так давно, внаслідок яких з'явилось почуття провини, згодні на покарання, тощо, якщо є можливість. Такі учасники дослідження також мали високі показники провини пов'язані з ситуаціями більш давніми, які змінити можливості вже немає взагалі. Вони схильні фокусуватись на подіях минулого, шкодувати, жити в тривозі та напрузі від того, що змінити свою поведінку в минулому не можуть. Натомість ті люди, які мають високий ступінь особистісної зрілості фокусуються на досвіді, який вони отримали, переживаючи ті чи інші події та діючи по-різному, і ті навіть ті випадки, де дії не відповідали їх власним поглядам, чи суспільним нормам, все одно сприймаються ними як досвід, який не має потреби змінювати, проте який дозволяє легше жити і долати життєві труднощі. Такий тип людей акцентує власну увагу на розвитку, самовдосконаленні, і будь-яку помилку сприймає, як додатковий крок на шляху до власного ідеального Я [81].

1.3 Причини виникнення почуття провини

Враховуючи те, що почуття провини виникає в різних людей в різних ситуаціях і має різні причини, проте при цьому є зазвичай неприємним, і може призводити до таких негативних наслідків як депресія, порушення сну, тощо нам важливо розглянути зокрема те, які причини відчувати почуття провини є і переважають у людей в сучасному світі.

Загалом, люди можуть відчувати провину за певну поведінку, дію, або бездіяльність, за почуття, обставини, наміри, цілі тощо [8; 54].

Багато специфічних типів провини було описано, зокрема міжособистісну провину, яка тільки підкреслює соціальний характер цього явища, що суперечить розглянутим раніше традиційним психоаналітичним поглядам, які фокусуються переважно на внутрішньому стані людини. До міжособистісної провини відносять так специфічні типи як провини вцілілого, яка зокрема є актуальною зараз в Україні, під час повномасштабної війни, як для цивільних,

які виїхали за межі країни, так і для цивільних, які знаходяться в Україні, проте в більш безпечних регіонах, у порівнянні з іншими громадянами. Провина вцілілого також може виникати і у військових, які вижили після певних обставин, в яких стали свідками, або дізнались про загибель побратима, тощо. Також до специфічних міжособистісних типів провини відносять провину через розлуку чи невірність, провину всесильної відповідальності, батьківську провину, провину спричинену сексуальним насиллям, провину пов'язану з травмою, провину через власну вагу, або провину пов'язану з певним розладом, як-то, наприклад розладом харчової поведінки, чи депресивним [1; 3; 16; 27; 59; 69].

Існуючі емпіричні дослідження почуттів провини у дорослих часто зосереджуються на специфічному типі провини або виборі певних типів провини. Більше того, залежно від типів провини, які представляють інтерес, дані часто збираються в специфічних вибірках осіб (наприклад, осіб, що переживають жалобу, або серед батьків, осіб з травматичним досвідом, пацієнтів з певними розладами тощо).

Німецькі дослідники Т.Люк та К. Люк-Сікорські в 2019-2020 рр. провели масштабне дослідження причин провини серед населення Німеччини, за участі 604 дорослих людей віком від 18 до 84 років. Метою дослідження було надати більш широку, всеосяжну інформацію, щодо причин і типів провини, дослідити все різноманіття причин, та їх важливості, виявити наявність вікових чи гендерних відмінностей у цих причинах. За результатами дослідження учасники назвали 1515 причин відчувати провину, які були розподілені 49 категорій, та 12 субкатегорій [45].

До субкатегорій було віднесено: почуття провини, пов'язане з дружиною/чоловіком/партнером, почуття провини, пов'язане з дітьми, почуття провини пов'язане з іншими членами родини, почуття провини, пов'язане з іншими людьми, поза межами сімейної системи, почуття провини пов'язане з тваринами, провина через суб'єктивне сприйняття відповідальності (наприклад, за суїцид друга, або за розлучення батьків тощо),

почуття провини, пов'язане з релігійними переконаннями, провини через певні обставини (через борг другу, проблеми на роботі тощо), провини через скоєну помилку, правопорушення тощо, провини через прийняті рішення, про які людина шкодує, або не впевнена, почуття провини пов'язане з негативною оцінкою людиною себе (не емпатична, не пунктуальна, безвідповідальна тощо), а також субкатегорія з загальними, нечіткими, нечітко сформульованими причинами, які не можна віднести в окремі категорії [45].

Дослідження показало, що найбільш розповсюдженими причинами відчувати провину, незалежно від статі, віку, інших характеристик стали:

1. Брехня, приховування правди, приховування інформації (7,9% від усіх зазначених причин)
2. Недостатня кількість часу, проведеного з членами родини (6,7%)
3. Неправильна поведінка по відношенню до когось, або несправедлива оцінка когось (6,3%)
4. Суб'єктивно сприйнята особиста відповідальність за життєві обставини, або смерть (4,8%)
5. Зanedбання когось, недостатня турбота про когось (3,8%)
6. Недосягнення чогось, невдача (3,8%)
7. Інші неспецифічні негативні оцінки щодо себе (3,4%)
8. Інші, нечітко сформульовані причини, які не можна віднести в окремі категорії (3,4%)
9. Розлучення, або розрив стосунків із партнером (3,2%)
10. Зрада партнера (3,2%)
11. Проблеми, негаразди в стосунках, шлюбі (3,2%)
12. Недостатня кількість часу, проведеного з дітьми (2,8%)
13. Прокрастинація, втрата часу, лінощі, відсутність мотивації (2,6%)
14. Поведінка, що завдає шкоди власному здоров'ю (2,6%)
15. Неспецифічна неправомірною поведінка, помилки (2,6%)

Результати показали, що в залежності від статі рейтинг найбільш поширених причин провини дещо відрізняється. Так, чоловіки частіше за все називали наступні причини власного почуття провини:

- Брехня, приховування правди, приховування інформації (8,4%)
- Некоректна поведінка, щодо когось, або погана думка про когось (7,5%)
- Недостатня кількість часу, проведеного з членами родини (4,9%)
- Проблеми, негарзди в шлюбі, стосунках (4,5%)
- Зрада партнера (4,4%)
- Інші неспецифічні негативні оцінки щодо себе (4,4%)
- Розлучення, розрив стосунків (4%)
- Інші неспецифічні помилки, неправомірна поведінка (4%)
- Поведінка, що завдає шкоди власному здоров'ю (3,7%)
- Загальні, нечітко сформульовані причини (3,5%)
- Недосягнення чогось, невдача (3,3%)
- Суб'єктивно сприйнята особиста відповідальність за життєві обставини, або смерть, неможливість підтримати або допомогти (3,1%)
- Ситуації, пов'язані з фінансами, з боргами (3,1%)
- Проблеми на роботі (2,8%)
- Самоспричинені нещасні випадки (2,8%)

Жінки натомість найчастіше відчували провину через такі причини:

- Брехня, приховування правди, приховування інформації (7,7%)
- Недостатня кількість часу, проведеного з членами родини (7,7%)
- Суб'єктивно сприйнята особиста відповідальність за життєві обставини, або смерть, неможливість підтримати, або допомогти (5,9%)
- Некоректна поведінка, щодо когось, або погана думка про когось (5,4%)

- Занедбаня когось, недостатня турбота про когось (4,8%)
- Недосягнення чогось, невдача (3,9%)
- Загальні, нечітко сформульовані причини (3,3%)
- Помилки у вихованні дітей, у поведінці з дітьми (3,3%)
- Недостатня кількість часу, проведеного з дітьми (3,2%)
- Провина, пов'язана з поведінкою з тваринами (2,8%)
- Прокрастинація, втрата часу, лінощі, відсутність мотивації (2,8%)
- Інші неспецифічні негативні оцінки щодо себе (2,8%)
- Розлучення, розрив стосунків (2,7%)
- Зрада партнера (2,5%)
- Провина через прийняті рішення, про які людина шкодує, або не впевнена (2,4%)

Дослідження також показало, що є певна різниця між переліком основних причин, що викликають почуття провини в залежності від віку. Люди більш молодшого віку, від 18 до 29 серед найбільш розповсюджених причин називали: брехню, приховування правди, приховування інформації, некоректну поведінку по відношенню до когось, або погані думки щодо когось, власну відповідальність за певні життєві обставини, чийсь смерть, неможливість підтримати когось, занедбаня когось, або недостатню турботу про когось, та інші неспецифічні негативні оцінки щодо себе [45].

Люди, віком від 30 до 44 років також найбільш поширеною причиною провини називали брехню, приховування правди, на другому місці недостатню кількість часу, проведеного з членами родини, некоректну поведінку по відношенню до когось, або погані думки щодо когось, загальні, нечітко сформульовані причини, а також зраду партнера.

Представники когорти, віком від 45 до 59 років відчували провину переважно через недостатню кількість часу, проведеного з членами родини, некоректну поведінку по відношенню до когось, або погані думки щодо когось, брехню, приховування правди, власну відповідальність за певні

життєві обставини, чиясь смерть, неможливість підтримати когось, занедбання когось, або недостатню турботу про когось, та недостатню кількість часу, проведеного з дітьми [45].

І остання група людей віком від 60 років і більше серед основних причин називала недостатню кількість часу, проведеного з членами родини, недостатню турботу про них, власну відповідальність за певні життєві обставини, чиясь смерть, неможливість підтримати когось, розлучення чи розірвання стосунків із партнером, невдачі та недосягнення чогось, недостатню кількість часу, проведеного з дітьми, помилки у вихованні дітей та поведінці із ними [45].

Дане дослідження німецьких вчених підтверджує, що найбільш поширені причини для виникнення почуття провини, ті які згадує переважна більшість людей, вне залежності від статі, від віку тощо відносяться до конкретних типів, як-то «міжособистісна провина», або «батьківська провина». Інші різновиди зустрічались рідше і мали менше значення. Учасники чоловічої та жіночої статі, а також учасники різного віку показали багато схожих речей, але й деякі відмінності в зазначених причинах почуття провини. Жінки можуть частіше відчувати почуття провини, пов'язані з членами сім'ї, дітьми та деяким видом загальної відповідальності за добробут інших, тоді як чоловіки можуть частіше відчувати провину через деякий вид неправомірної поведінки/помилки, що були зроблені, або через труднощі в шлюбі/стосунках. Крім того, важливі причини почуття провини, такі як "брехня/утримання правди/інформації" та "неправильна поведінка щодо когось/погані думки про когось", можуть ставати менш актуальними в старшому віці. Загалом, огляд причин підтверджує соціальне походження провини, як почуття, яке нерозривно пов'язане зі взаємодією з іншими людьми, або зі знаходженням в їхньому полі зору [45].

Цікаве дослідження щодо гендерних відмінностей почуття провини було проведено японськими вченими, із залученням функціональної магнітно-резонансної томографії, та поведінкових експериментів. Воно показало, що

чоловіки демонструють сильніше уникнення провини, ніж жінки, а також вказало на те, що перевага чоловіків у уникненні провини виникає з більшої чутливості до соціальних норм і правил, а також реакції соціуму на порушення цих норм. Друга частина дослідження була проведена серед людей в Південній Кореї та Великій Британії, щоб перевірити гендерну відмінність у уникненні провини в інших культурах. Зібрані дані показали, що чоловіки в обох країнах демонструють сильніше уникнення провини, ніж жінки. У представників Великої Британії зокрема було виявлено кореляції між уникненням почуття провини та типом особистості, яка схильна до прийняття рішень, заснованих на правилах, процесах, процедурах, нормах. Натомість, уникнення провини у корейських чоловіків корелювало з невротичним типом особистості, схильним до тривоги, депресії, сумнівів щодо себе. Таким чином, результати вказують на те, що гендерні відмінності в уникненні провини є універсальними, але на основні когнітивні процеси можуть впливати певні культурні особливості [53].

Інші джерела підтверджують, що чоловіки та жінки відрізняються не лише за інтенсивністю відчуттів провини з підліткового віку, але і за причинами цієї провини і тим, в присутності кого вони знаходяться. Чоловіки частіше відчувають провину за агресивну поведінку та в присутності незнайомих їм людей. Агресивність вважається нормою для чоловіків із дитинства, і батьки та однолітки можуть терпляче ставитися до цього типу поведінки. Чоловіки частіше за жінок відмовляються визнавати свою провину за скоєні дії та менш схильні відчувати постійну незагладжену провину. Чоловіки відчувають менш інтенсивну провину з розвитком підліткового віку. Натомість жінки частіше відчувають провину за свою неправильну на їх думку, невідповідну нормам поведінку, і більше в колі знайомих, друзів, членів родини. Необережність, необдуманість поведінки вважається ненормативною для жінок, і вони можуть бути особливо суворими у покаранні самих себе за порушення, яке суперечить стереотипам і очікуванням від них. Відчуття провини за власну поведінку, на відміну від чоловіків, навпаки стає більш поширеним для жінок із їх зростанням та розвитком. Однолітки

вимагають від жінок більшої відповідальності за свої дії порівняно з чоловіками. Батьки також менше терпляче ставляться до поганої поведінки у жінок, ніж у чоловіків, і ймовірніше використовують дисциплінарні методи з дочками, які призводять до вини. У порівнянні з чоловіками, жінки більш готові визнати відповідальність за скоєне та, здається, мають більше труднощів з відкиданням почуття провини, що підтверджується їхніми вищими балами за хронічну провину. Хронічні відчуття провини, неспрямовані та невирішені, можуть стати джерелом постійного самоприниження, слугувати нескінченим нагадуванням про невдачу, яка викликала ці почуття, і можуть бути провокуючим фактором у розвитку депресії та розладів харчової поведінки [13]. Проте розвиток західного суспільства і тенденції рівності і відсутності прив'язаності до гендеру має впливати також і на ці судження і стереотипи у розрізі почуття провини.

Висновки до розділу 1

Проаналізована інформація дозволяє зробити комплексний висновок щодо багатогранності та складності феномену провини. Почуття провини, як показано є предметом вивчення широкого кола наук, включаючи психологію, філософію, теологію та інші дисципліни, кожна з яких вносить унікальний вклад у розуміння його природи та механізмів виникнення. Психологічний аналіз показує, що почуття провини має глибокі коріння в особистісному розвитку індивіда і впливає на його поведінку та взаємодію з соціальним оточенням. Різні психологічні школи, такі як психоаналіз, екзистенційна психологія, когнітивно-поведінкова терапія та гештальт-терапія, пропонують різні підходи до аналізу цього явища, вказуючи на його багатовимірність та складність.

Особливу увагу у розділі приділено причинам виникнення почуття провини, що дозволяє глибше зрозуміти його природу. Виявлено, що провина може виникати не тільки через конкретні дії або бездіяльність, але й через внутрішні переживання, наміри та емоційні стани. Дослідження вказують на значний вплив соціальних норм, очікувань та взаємодій з іншими людьми на

формування та переживання цього почуття. Так, причини провини можуть бути пов'язані з порушенням соціальних норм, відчуттям відповідальності за негативні події в житті інших, а також з особистісними характеристиками, такими як схильність до самокритики та рефлексії.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок, що почуття провини є складним психологічним феноменом, який відіграє важливу роль у соціальній адаптації та особистісному розвитку індивіда. Воно має глибокі корені в дитинстві та формується під впливом виховання, соціалізації та взаємодії з оточенням. Різноманітність підходів до аналізу почуття провини в психології підкреслює його багатогранність та вказує на необхідність подальших досліджень цього феномену.

РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методичний інструментарій

З огляду на тему дослідження, нам необхідно було дослідити особистісні та інтерсуб'єктивні кореляції почуття провини. Вибір методик для емпіричного дослідження базується на комплексному підході до аналізу феномену провини, враховуючи його багатовимірність та багатоаспектність. Кожна з обраних методик допомагає висвітлити різні аспекти досліджуваного явища, забезпечуючи глибоке та всебічне розуміння теми. Комбінування цих методик забезпечує багатогранний підхід до вивчення почуття провини, дозволяючи охопити широкий спектр пов'язаних з ним аспектів - від особистісних рис і емоційної регуляції до міжособистісних взаємодій та ранніх травматичних досвідів. Також важливо зазначити, що нами не було знайдено подібних досліджень саме з таким набором досліджуваних корелятивів, на українській локальній вибірці респондентів зокрема.

Для проведення емпіричного дослідження нами було використано наступні психодіагностичні методики: Анкета негативного дитячого досвіду (АСЕ) в адаптації Власової О. І., Родіної Н. В., Целікової Ю. О., Ворнікової Л. К., Тихоненко Ю. О. 2022 року, Опитувальник "Досвід близьких стосунків" авторства Brennan, Clark, Shaver 1998 р., в адаптації Казанжи М, Вторнікової Ю. 2022 р., Авторська методика діагностики неконструктивного переживання почуття провини, Ананової І.В. 2015 р., Опитувальник "Велика п'ятірка" авторства John, Naumann, Soto 2008 р., в адаптації Барко В.І., Кирієнко Л.А., Барко В.В. 2018 р., Шкала труднощів емоційної регуляції DERS авторства Gratz та Roemer 2004 р. українська версія представлена в навчальному посібнику з Практичної психосоматики за ред. Чабана О.С., Хаустової О.О., Методика діагностики показників і форм агресії А.Басса і А.Даркі 1957 р., в адаптації А.К. Осницького 1998 року.

Для обробки отриманих результатів емпіричного дослідження було використано програму Jamovi. Jamovi – це програмний продукт, який

створений для виконання всіх етапів статистичного аналізу, тобто ми можемо зробити огляд даних, створити таблиці і вирахувати статистику із застосування складних статистичних методів. В Jamovi нами було використано функціонал для описових статистик, кореляційного аналізу, порівняння середніх за критерієм Стюдента, лінійний регресійний аналіз тощо. Даний інструментарій дав можливість описати вибірку за досліджуваними параметрами, встановити чи є зв'язок між сексуальним задоволенням, благополуччям, та задоволеністю людиною стосунками в парі, перевірити наші гіпотези щодо вище вказаних взаємозв'язків в залежності від групи досліджуваних.

Далі ми розглянемо більш детально зазначені методики та те, які показники вони вимірюють.

2.1.1 Анкета негативного дитячого досвіду (АСЕ)

Дана методика була розроблена американськими вченими В. Феліччі та Р. Ендою, які досліджували взаємозв'язки між травматичним дитячим досвідом, та соматичними захворюваннями і змінами психологічних характеристик особистості у 1990 році. Таким чином було створено опитувальник АСЕ, або Adverse Childhood Experience чи негативний дитячий досвід українською мовою [18]. Опитувальник включав в себе запитання щодо пережитих у дитинстві ситуацій, пов'язаних із фізичним або психологічним дискомфортом, або певною травмою. Результати дослідження, отриманого В. Феліччі та Р.Ендою на базі вибірки з 17000 пацієнтів підтверджували гіпотезу про те, що ті люди, які отримали негативний дитячий досвід мали шкідливі наслідки як для фізичного, так і для психологічного здоров'я, не дивлячись на те, що переважна більшість з них були добре адаптовані у дорослому житті [18; 19; 20].

Українська модифікація, стандартизація та адаптація анкети АСЕ була реалізована науковцями Власовою О. І., Родіною Н. В., Целіковою Ю. О., Ворніковою Л. К., Тихоненко Ю. О. у 2022 році. Анкета складається з 22 тверджень, які відносяться до періоду життя респондента до 18 років. На

кожне з тверджень необхідно відповісти Так, в разі якщо описана ситуація відбувалась із респондентом, або Ні, якщо подібного досвіду респондент не має. Відповідно за кожну відповідь Так респондент отримує 1 бал, а за відповідь Ні – 0 балів.

Дана методика складається з трьох основних шкал та додаткової четвертої:

- Шкала 1 – проживання у дисфункціональній сім'ї. Складається із 10 запитань. Шкала фокусується на ситуаціях, де особа до 18 років зростала у середовищі з такими факторами: наркотичне або алкогольне зловживання батьками чи співмешканцями; розлучення або окреме проживання батьків; психічні розлади; спроби самогубства; жорстоке поводження як норма; нездатність задовольнити базові потреби дитини. Шкала відображає нездатність сімейної системи створити сприятливий та позитивний дитячий досвід.
- Шкала 2 – деструктивне ставлення оточуючих. Складається із 10 запитань. Шкала включає ситуації, коли особа до 18 років зазнавала регулярних образ, принижень, ситуацій де мала страх фізичної шкоди, мала досвід побиття, щипання, штовхання, метання предметів, отримання травм і синців, відчуття відсутності любові і ігнорування, відчуття недостатньої уваги порівняно з рідними братами чи сестрами, відсутність емоційної підтримки і близькості у сім'ї, відсутність захисту, використання мовчання як покарання, цькування і насильства в шкільному середовищі. Ця шкала виявляє особливості психологічного стану людини, яка виросла у відсутності уваги, прийняття, підтримки, а також в умовах застосування фізичного та психологічного насилля як виховних методів.
- Шкала 3 – залучення до раннього статевого життя. Складається з 2 запитань. Шкала описує випадки, коли в період до 18 років

респондент зазнавав сексуальних домагань або спроб здійснення сексуального акту від людини, яка на 5 та більше років старша, незалежно від того, були ці спроби успішними чи ні. Ця шкала висвітлює ранній сексуальний досвід особи та її передчасне входування в доросле життя.

- Шкала 4 – соціально-емоційна занедбаність. Складається з 6 запитань. Додаткова шкала, яка відображає ситуації соціально-економічної скрути, відсутність задоволення базових потреб дитини у вигляді чистого одягу, їжі, ув'язнення когось із членів родини, фізичні обмеження (закривання в кімнаті, прив'язування) та шкільний булінг. Вона може вказувати на раннє дорослішання через невдалі сімейні умови, втрату близьких, і ранні статеві стосунки, де секс є спробою заміщення емоційної близькості, відсутньої в сім'ї чи соціальному оточенні. Шкала демонструє загальну соціально-емоційну занедбаність особистості.

Окремо в даній методиці підраховується загальний показник негативного дитячого досвіду, що є сумою всіх 22 запитань, представлених в опитувальнику.

Результати анкетування інтерпретуються наступним чином.

Загальний показник негативного дитячого досвіду: 0-9 балів є нормою, 10-22 бали відповідно не нормою. Проживання у дисфункціональній сім'ї: 0-4 бали є нормою, 5-10 балів не норма. Деструктивне ставлення оточення: 0-4 бали є нормою, 5-10 балів не норма. Залучення до раннього статевого життя: 0 балів є нормою, 1-2 бали не норма. Соціально-емоційна занедбаність: 0-2 бали є нормою, 3-6 не норма.

2.1.2 Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

Дана методика розроблена дослідниками Brennan, Clark, Shaver у 1998 р. і адаптована у 2022 році українськими науковцями Казанжи М., Вторніковою Ю. [73].

Опитувальник складається із 28 тверджень-запитань, на кожне з яких респондент має можливість відповісти Так, якщо це відповідає його поведінці та його досвіду, або Ні, якщо дане твердження до нього не відноситься. Всі твердження стосуються стосунків із близькою людиною, тому в завданні респондента просять згадати кохану людину, або близького родича чи друга, і оцінити таким чином твердження розглядаючи їх в контексті стосунків зі згаданою людиною.

Питання розподілені між двома метричними шкалами: шкалою тривожності у відносинах прив'язаності (тобто, індикатором ступеня впевненості або невпевненості в аспектах надійності та емпатійної реактивності, чуйності значущої людини) та шкалою уникнення емоційної близькості у стосунках (тобто, мірою дискомфорту, що виникає в процесі психологічного зближення з іншою особою та розвитку залежності від цієї людини). Методика також дозволяє виділити чотири типи прив'язаності – надійний, уникаючий, тривожний, тривожно-уникаючий. Типи прив'язаності формуються шляхом співвідношення значень по шкалам тривожності та уникнення: надійна – низький бал по обом шкалам, тривожно-уникаючий – високий бал по обом шкалам, тривожний – високий по шкалі тривожності та низький по шкалі уникнення, а уникаючий – навпаки, високий по шкалі уникнення та низький по шкалі тривожності.

2.1.3 Шкала труднощів емоційної регуляції DERS

Ефективна регуляція емоцій відіграє вирішальну роль у соціальній адаптації та психологічному благополуччі особистості. Проблеми з контролем емоцій можуть спричинити негативні наслідки для міжособистісних відносин, а також вважаються одним з факторів, що сприяють розвитку психопатологій та неадекватної поведінки. Gratz та Roemer у 2004 році створили Шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS), яка є комплексним інструментом для оцінки проблем у регуляції емоцій, включаючи декілька аспектів, де можуть виникати труднощі, як у дітей підліткового віку, так і у дорослих. Ми використовуємо україномовний опитувальник, представлений у навчальному

посібнику «Практична психосоматика: психодіагностичні шкали» за ред. О.С. Чабана та О.О. Хаустової. [25; 80].

В основну даної методики закладене визначення регулювання емоцій, яке підкреслює їх функціональність, а також фокусується на адаптивних способах їх регулювання під час або після дистресу, і включає в себе такі складові, як: усвідомлення, розуміння та прийняття емоцій, здатність контролювати поведінку під час переживання негативних емоцій, гнучке використання ситуаційно-відповідних стратегій та модуляції інтенсивності, тривалості емоційних реакцій, а не для повного усунення емоцій, готовність переживати негативні емоції, як частину важливих та необхідних життєвих процесів [78].

Українська адаптація методики DERS складається з 36 запитань, які розподілені між шістьма шкалами, по 5-8 запитань.

До переліку шкал входять наступні:

- Шкала неприйняття емоційних реакцій
- Шкала труднощів в поведінці, спрямованій на цілі
- Шкала труднощів управління імпульсом
- Шкала відсутності емоційного усвідомлення
- Шкала обмеженого доступу до стратегій регулювання емоцій
- Шкала відсутності емоційної чіткості

Респонденти мають можливість оцінити те, наскільки часто те, що описано в твердженнях їх стосується, їм притаманне, обравши варіант від майже ніколи до майже завжди, і отримуючи відповідний бал від 1 до 5.

Результати опитувальника інтерпретуються таким чином, що більш високі бали по кожній зі шкал свідчать про більші проблеми з регуляцією емоцій, проте конкретна градація балів, числових проміжків, які б відповідали різним рівням емоційної регуляції у методиці не зазначена.

2.1.4 Опитувальник «Велика п'ятірка»

Опитувальник "Велика п'ятірка" авторства John, Naumann, Soto 2008 р., в адаптації Барко В.І., Кирієнко Л.А., Барко В.В. 2018 року [36].

Опитувальник дає можливість дослідити особистість в розрізі наступних факторів: екстраверсія, поступливість, сумлінність, нейротизм та відкритість досвіду. Ці фактори відповідають 5 шкалам, що власне входять до даної діагностичної методики.

Більш детально розглянемо, що саме представляє собою кожний з досліджуваних за даним опитувальником особистісних факторів.

Екстраверсія – чинник, що являє собою особистісну характеристику, що проявляється у зовнішній орієнтації індивіда, його активному прагненні до соціальних взаємодій, високому рівні комунікабельності, енергійності та позитивному емоційному відгуку на соціальні стимули. Особи з високим рівнем екстраверсії схильні до пошуку нових соціальних вражень, виявляють активність у комунікації, легкість установаження контактів та підтримання відносин з іншими людьми. Вони також часто характеризуються високою адаптивністю у соціальних групах, здатністю до лідерства та ініціативності. В контексті психологічних теорій, екстраверсія розглядається як один із ключових вимірів особистості, що впливає на поведінкові стратегії, мотиваційні аспекти та емоційну регуляцію індивіда. Інший полюс даного обчислювального чинника це інтроверсія, що характеризується внутрішньою орієнтацією індивіда, прагнення до усамітнення, або обмеженого кола соціальних контактів, а також глибокою зосередженістю на власних думках, почуттях і переживаннях. Інтроверти часто виявляють знижену потребу у соціальних взаємодіях, віддаючи перевагу якісним та глибоким відносинам над кількістю соціальних контактів. Вони також можуть проявляти високу чутливість до зовнішніх стимулів, віддаючи перевагу спокійним, не надто стимулюючим до взаємодії середовищам. Особи з вираженою інтроверсією часто володіють глибокою інтроспекцією, здатністю до самоаналізу та рефлексії. Вони можуть виявляти високу творчість, зосередженість на деталях та здатність до глибокого занурення у складні інтелектуальні або творчі завдання. У психологічних теоріях інтроверсія розглядається як один із центральних вимірів особистості, що впливає на поведінкові моделі,

мотиваційні пріоритети та емоційну реактивність індивіда, зокрема на його спосіб взаємодії з соціальним оточенням та вподобання у способах відпочинку та відновлення. Між двома полюсами шкали знаходяться амбіверти. Амбіверт представляє собою тип особистості, що поєднує ознаки як екстраверсії, так і інтроверсії, демонструючи гнучкість у соціальних взаємодіях та здатність адаптуватися до різноманітних соціальних ситуацій. Ця особистісна характеристика виражається у здатності індивіда ефективно функціонувати в ситуаціях, що вимагають активної соціальної взаємодії та відкритості (характерних для екстравертів), так і у ситуаціях, що потребують глибокої концентрації, рефлексії та самоаналізу (характерних для інтровертів). Амбіверти володіють здатністю до глибокого занурення у внутрішній світ, аналізу власних думок та емоцій, але при цьому не відчують дискомфорту в активних соціальних взаємодіях, легко встановлюють контакти з іншими людьми та ефективно функціонують у групах. Така особливість дозволяє їм бути гнучкими у виборі поведінкових стратегій, адаптуючись до змінних обставин з мінімальними психологічними витратами. В контексті сучасних психологічних досліджень амбіверсія розглядається як важливий фактор, що впливає на успішність соціальної взаємодії, професійну адаптацію та особистісний розвиток індивіда. Здатність до адаптації, високий рівень соціальної гнучкості та збалансоване поєднання екстравертивних та інтровертивних якостей роблять амбівертів ефективними у широкому спектрі життєвих та професійних ситуацій [36].

Поступливість – являє собою особистісну характеристику, що відображає схильність індивіда до співпраці, гармонії у взаєминах та уникнення конфліктів. Цей вимір особистості характеризується високим рівнем емпатії, доброзичливістю, готовністю йти на компроміси, а також прагненням до підтримки та допомоги іншим. Особи з високим рівнем поступливості зазвичай демонструють низький рівень агресії, конкурентоздатності та домінування у соціальних взаєминах. Поступливість має значний вплив на міжособистісні взаємини, професійну діяльність та соціальну адаптацію

індивіда. Висока поступливість асоціюється з такими позитивними соціальними наслідками, як здатність до побудови тривалих та стабільних відносин, ефективність у колективній роботі та високий рівень соціальної інтеграції. Однак, існують і потенційні негативні аспекти високої поступливості, зокрема, схильність до самопожертви, труднощі з висловленням власної думки або захистом особистих кордонів у ситуаціях, що вимагають асертивності. Це може призводити до внутрішніх конфліктів та зниження самооцінки. На протилежному боці від поступливості, або конформізму – нонконформізм. Ця особистісна характеристика відображає схильність індивіда до домінування у соціальних взаєминах, високий рівень асертивності, бажання перемагати в конкуренції, а також може супроводжуватися низьким рівнем емпатії та співчуття до інших. Особи, які демонструють низький рівень поступливості та високу агресивність або конкурентоспроможність, часто прагнуть до влади та контролю, мають тенденцію до авторитарної поведінки та можуть проявляти непохитність у досягненні власних цілей, іноді навіть за рахунок інтересів інших людей. Ці особистісні риси можуть бути продуктивними у певних професійних сферах або ситуаціях, що вимагають рішучості та лідерства, але також можуть призводити до конфліктів, проблем у міжособистісних відносинах та зниження соціальної когезії у групах [36].

Сумлінність – визначається як психологічна характеристика особистості, яка відображає рівень організованості, наполегливості, відповідальності та надійності індивіда. Це поняття описує людей, які прагнуть до досягнення високих результатів через дисциплінованість, ретельне планування, та здатність до самоконтролю. Люди з високим рівнем сумлінності, як правило, демонструють високу працездатність, надійність у виконанні завдань, уважність до деталей та здатність до самоорганізації. Дослідження показують, що високий рівень сумлінності корелює з позитивними життєвими результатами, включаючи академічний та професійний успіх, стабільні міжособистісні відносини та здоров'я. Це може бути пов'язано з тим, що

сумлінні особи, як правило, краще планують своє майбутнє, ефективно управляють своїм часом та ресурсами, та мають високий рівень самодисципліни. Респонденти, які опиняються на протилежному полюсі цієї шкали характеризується недбалістю, неорганізованістю та відсутністю наполегливості. Індивіди з низьким рівнем сумлінності можуть виявляти тенденцію до уникнення планування, мають низький рівень самодисципліни, часто затримують виконання завдань до останнього моменту (прокрастинація) і можуть мати труднощі з досягненням поставлених цілей через нестабільність у дотриманні обов'язків та відповідальності. Ці особи також можуть демонструвати гнучкість у поведінці та адаптивність до змін, але водночас вони можуть мати проблеми з виконанням завдань, що вимагають довготривалої концентрації уваги та витривалості. Вони можуть швидко переходити від одного завдання до іншого, не завершуючи попередні, що часто призводить до незавершеності проєктів і задач. Низький рівень сумлінності може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, такі особи можуть бути відкритими до нового досвіду, творчими та гнучкими у непередбачуваних ситуаціях. З іншого боку, вони можуть зіткнутися з труднощами у професійному зростанні, академічному успіху та управлінні особистим життям через відсутність дисципліни та організованості. Посередині шкали знаходяться ті люди, які мають збалансований набір рис, які характеризуються і постійністю і мінливістю [36].

Нейротизм – дана шкала описує емоційну стабільність індивіда та його схильність до переживання негативних емоцій. Цей показник відображає рівень вразливості особистості до стресу, тривожності та інших форм психоемоційного дискомфорту. Індивіди з високим рівнем нейротизму схильні до частого переживання негативних емоцій, таких як страх, тривога, злість, роздратування, а також можуть мати підвищену чутливість до стресових ситуацій, що, у свою чергу, може впливати на їхнє загальне психологічне благополуччя та поведінкові реакції. Особи з низьким рівнем нейротизму, навпаки, демонструють високу емоційну стабільність, рідше

переживають негативні емоції та краще адаптуються до стресових ситуацій. Вони зазвичай володіють позитивним емоційним станом, мають високий рівень самоконтролю та здатні ефективно управляти своїми емоціями. Нейротизм, як розмір особистості, має важливе значення для психологічного дослідження, оскільки він корелює з різноманітними аспектами життєдіяльності індивіда, включаючи психічне здоров'я, міжособистісні відносини та професійну діяльність. Високий рівень нейротизму може бути пов'язаний з підвищеним ризиком розвитку психологічних розладів, таких як тривожні розлади та депресія, а також з труднощами у формуванні стабільних міжособистісних відносин [36].

Відкритість досвіду – дана шкала характеризує рівень відкритості особистості до нових ідей, цінностей та досвідів, неупередженість у сприйнятті інформації та нових знань. Відображає також бажання індивіда до пошуку та дослідження складних, нових, а також неоднозначних аспектів життя. Відкритість до досвіду включає зацікавленість у культурі, мистецтві, науці, саморозвитку та самопізнанні. Індивіди з високим рівнем відкритості до досвіду зазвичай відрізняються глибоким мисленням, широким спектром інтересів та бажанням до експериментування. Вони схильні до аналітичного мислення, здатні до абстрактного міркування та часто виявляють творчі здібності. Такі особи відкриті до нових ідей, змін у житті та нестандартних підходів до вирішення проблем. На протилежному полюсі шкали індивіди з низьким рівнем відкритості до досвіду, які можуть бути більш консервативними, віддавати перевагу звичному порядку та стабільності, бути менш схильними до експериментування і змін. Вони можуть проявляти менше інтересу до мистецтва, науки та нових ідей, віддаючи перевагу конкретним, практичним аспектам життя. Відкритість до досвіду впливає на широкий спектр життєвих сфер, включаючи професійну діяльність, особисті інтереси, стиль мислення та міжособистісні відносини.

2.1.5 Методика діагностики показників і форм агресії

Методика діагностики показників і форм агресії, розроблена А. Бассом та А. Даркі у 1957 році є психодіагностичним інструментом, призначеним для вимірювання рівня агресивної поведінки та агресивних нахилів у дорослих та дітей. Ця методика базується на теоретичному підході, який розглядає агресію як багатогранне явище, що включає різні форми та вияви агресивної поведінки. Основною метою методики є ідентифікація рівня агресивності особистості та виявлення специфічних форм агресивної поведінки. Вона включає в себе 75 тверджень, на які респондентам пропонується відповісти, оцінюючи міру їх згоди або незгоди з кожним з них. Результати тестування дозволяють отримати кількісну та якісну оцінку агресивних тенденцій, що може бути корисним для психологічної діагностики, клінічної практики, а також для наукових досліджень у галузі психології особистості та соціальної психології. Методика Басса-Даркі акцентує увагу на важливості розуміння агресії як складного феномену, що може мати різні причини та механізми виникнення, включаючи психологічні, соціальні та біологічні фактори. Вона визнає, що агресивна поведінка може бути як адаптивною, так і деструктивною, залежно від контексту та способів вираження [76].

Застосування цієї методики може сприяти розробці ефективних стратегій корекції та превентивних програм, спрямованих на зниження рівня агресії та покращення міжособистісних відносин у різних соціальних групах. Вона також може бути корисною для глибшого розуміння динаміки агресивної поведінки та розробки індивідуальних підходів до лікування та реабілітації осіб з високим рівнем агресивності.

Твердження, що включені в методику розподілені між сімома психодіагностичними шкалами, до яких відносяться наступні: фізична агресія, непрямая агресія, або прихована агресія, дратівливість, негативізм, образа, схильність до підозр, вербальна агресія, почуття провини.

Розглянемо більш детально окремо кожну шкалу.

1. Фізична агресія – оцінює схильність до використання фізичної сили проти інших людей або предметів. Це може включати дії, як-от биття, штовхання, руйнування власності.
2. Непряма, або прихована агресія – оцінює схильність до використання опосередкованих форм агресії, таких як пліткарство, ігнорування, відмова спілкуватися, або інші дії, які можуть зашкодити іншій особі без прямого конфлікту.
3. Дратівливість – визначає рівень чутливості до подразників та схильність до роздратування від незначних причин. Допомагає виявити осіб, які легко втрачають самоконтроль та реагують агресією на мінімальні провокації.
4. Негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.
5. образа – оцінює тенденцію до сприйняття дій або слів інших як образливих, або викликаючих заздрість, з подальшою можливою агресивною реакцією.
6. Схильність до підозр – оцінює схильність індивіда до підозрілого ставлення до оточуючих, очікування негативних дій з їхнього боку, що може призводити до агресивної поведінки як запобіжного заходу.
7. Вербальна агресія – вимірює схильність до використання словесних атак, образ, загроз, критики в адресу інших людей. Включає також аспекти словесного маніпулювання та контролю над іншими через агресивні висловлювання.
8. Почуття провини – вимірює рівень схильності до самозвинувачення та відчуття провини за агресивні дії. Ця шкала дозволяє оцінити, наскільки індивід схильний до самоаналізу та переживання негативних емоцій у зв'язку зі своєю агресивною поведінкою.

2.1.6 Методика діагностики неконструктивного переживання почуття провини

Авторська методика діагностики неконструктивного переживання почуття провини розроблена І.В. Анановою є психологічним інструментом, спрямованим на виявлення та аналіз рівнів переживання неконструктивного почуття провини. Ця методика була розроблена з метою дослідження специфіки переживання провини, яка може негативно впливати на психічне здоров'я особи, її самооцінку та міжособистісні взаємини [5].

Методика вимірює рівень неконструктивного переживання почуття провини, визначаючи як особа реагує на помилки та невдачі, її схильність до самобичування, переживання сорому та безпорадності. Основна увага приділяється тому, як індивід інтерпретує ситуації, що викликають почуття провини, та як це впливає на його поведінку та емоційний стан.

Опитувальник складається з 56 тверджень- запитань, на які потрібно відповісти швидко, обравши один варіант із п'яти наданих (повністю згодний, скоріше згодний ніж не згодний, скоріше не згодний ніж згодний та не згодний) і рекомендується не оцінювати себе, а зосередитись на поведінці.

Методика складається з п'яти шкал (очікування покарання, зацікавленість в інших, вимогливість до себе, орієнтація на нормативність, жалкування) а також із загального показника переживання почуття провини.

Розглянемо детальніше опис шкал.

Шкала «очікування покарання» – репрезентує тенденцію до самообвинувачення як форму поневіряння себе, передбачення засудження та покарання з боку оточення. Це проявляється у вірі в невідворотність відплати, що супроводжується самознеціненням, відхиленням від прийняття відповідальності, тенденцією до підкорення чужим думкам при збереженні агресивної позиції до них. У поведінці це виражається через самообвинувачення, яке дозволяє уникати проблеми та ухилитися від дій для її вирішення, характеризується високим рівнем дезадаптації та невротизму, включаючи тривожно-депресивні та іпохондричні симптоми.

Шкала «зацікавленість в інших» відображає зосередженість на відгуках, поведінці та емоційних станах іншої особи, а також виявляє прагнення відповідати очікуванням оточуючих, що супроводжується помітною схильністю до принесення вибачень. Це проявляється через значну потребу в підтримці стосунків з іншими за рахунок самообвинувачення, базуючись на бажанні здобути підтримку та співчуття від інших. Таке самообвинувачення відзначається невротичними симптомами, такими як тривожність та obsесивні стани, мотивоване страхом нехтування, який включає боязнь висловлювати вимоги та претензії до інших, демонструвати агресію щодо них, а також прагнення дотримуватися етичних та соціальних норм, що може супроводжуватися спробами самостійного розв'язання проблеми.

Шкала «вимогливість до себе» – відображає тенденцію до самообвинувачення, як форми захисту, яке виникає на тлі прагнення до досконалості та повного контролю, що супроводжується значною тривожністю, яка може досягати невротичного рівня. Відчуття провини виникає не лише коли людина не відповідає власному ідеалу, але також у нечітко визначених ситуаціях та при безпосередньому обвинуваченні з боку інших осіб. В основі таких тенденцій – страх бути знехтуваним, покинутим.

Шкала «орієнтація на нормативність» – відображає рівень сумлінності, спрямованості на збереження соціальних зв'язків через суворе дотримання соціальних норм та втрату автономії, а також прагнення уникати будь-яких помилок, при цьому демонструючи високі вимоги до оточуючих. Люди з високим балом за шкалою обмежують себе у проявах агресії, і будь-яка неточність, відхилення від правил чи норм сприймається ними як те, що вибачити неможна. Провина формується саме через невідповідність нормам, які присутні в соціумі, оскільки для даного типу людей вони є критично значущими.

Шкала «жалкування» – характеризується схильністю до артикуляції жалю в контексті здійснених помилок, несправедливого ставлення до осіб із близького оточення, власної імпульсивності, дратівливості та агресивних дій.

Ця шкала слугує індикатором невротизму та дезадаптації, оскільки люди з високими показниками замість виправлення ситуації, як альтернативу обирають жалкування та провину. Самообвинувачення виконує роль механізму захисту власного еґо, слугуючи виправданням ворожого настрою та неможливості контролювати власні емоції та поведінку.

Також зупинимось на загальному показнику переживання почуття провини. Він відображає рівень схильності людини відчувати провину та схильність звинувачувати себе, що представляє собою невротичну, дезадаптивну особливість, проявляючись на трьох рівнях переживання: 1) у соціальних взаємодіях із іншими – через страх бути покинутим та пасивно-залежну позицію, 2) самознецінення – у контексті ставлення до себе, 3) самообвинувачення, яке є захистом та уникнення відповідальності – у контексті взаємодії з зовнішнім середовищем.

2.1.7 Авторська анамнестична анкета

Зокрема в дослідженні була використана розроблена нами анамнестична анкета. Анкета включала 13 наступних запитань, щодо:

- Статі респондента
- Віку респондента. З можливістю обрати опцію лише старше 18 років і до нескінченості, що відповідно виключає учасників дослідження, що виходять за зазначені вікові межі і є молодшими за 18 років
- Про наявність стосунків та їх формат (офіційний шлюб, громадянський шлюб, зустрічається, не перебуває в даний момент в стосунках)
- Про тривалість стосунків
- Про те, чи проживає разом із партнером, якщо перебуває в стосунках (включає варіант відповіді – тимчасово не проживає, через війну)
- Про наявність дітей та їх кількість

- Про наявність дітей віком до 3 років
- Про основний рід занять (найманий працівник, приватний підприємець, студент, безробітний)
- Про досвід роботи з психологом або психотерапевтом
- Про тривалість досвіду роботи з психологом або психотерапевтом, якщо він є
- Власну оцінку досвіду роботи з психологом або психотерапевтом (позитивна, нейтральна, негативна)
- Про оцінку фінансового становища на даний момент, по шкалі від 1 до 5, де 5 – повністю задовольняє
- Про оцінку задоволеності стосунками, в яких перебуває в даний момент по шкалі від 1 до 5, де 5 – повністю задовольняє

2.2 Розширена характеристика вибірки

Групу досліджуваних склали 132 респондента, віком від 18 років, обох статей. 20,5% чоловіків, та 79,5% жінок. Найбільший відсоток респондентів віком від 35 до 45 років (40,9%), також маємо 31,1% респондентів віком від 25 до 34 років, 18,2% віком старше за 46 і найменша кількість респондентів віком від 18 до 24 років (9,8%) (Рис 2.1).



Рис 2.1 Відсотковий розподіл вибірки досліджуваних респондентів за статтю та віком

Переважає більшість учасників дослідження, 64 людини, перебуває в офіційному шлюбі (48,5%), на другому місці група тих, хто в даний момент часу не має партнера і не знаходиться в стосунках (22,7%), і на третьому та четвертому місцях відповідно ті, хто зустрічається з партнером (18,2%) і ті хто

перебуває у громадянському шлюбі (10,6%). 46 людей, або 34,8% вибірки знаходяться в стосунках з партнером більше 10 років, 25 людей, або 18,9% мають стосунки тривалістю 5-10 років, 14 респондентів, або 10,6% від 1 до 3 років, всі інші розподілені між групами до 1 року, або 3-5 років, або не мають партнера. 78 людей зокрема проживає з партнером разом (59,1%), 17 людей не проживає з партнером взагалі, і 8 людей не проживає з партнером тимчасово, через війну. 57% респондентів, або 75 людей мають хоча б одну дитину, 43%, або 57 людей не мають дітей взагалі. Також 13 респондентів мають дітей віком до 3-х років, 18% від тих хто має дітей взагалі (Рис 2.2).



Рис 2.2 Відсотковий розподіл вибірки досліджуваних респондентів за наявністю і статусом стосунків, а також за наявністю дітей

78% досліджуваних, або 103 людини є найманими працівниками, 15,2% представили себе як підприємців чи самозайнятих осіб, всі інші або не мають роботи (7 людей), або навчаються і обрали опцію студент (2 людини).

Ми прийняли рішення, що було б корисно і цікаво подивитись на те, як проявляється почуття провини у тих, хто має досвід роботи з психологом чи психотерапевтом, тому запропонували досліджуваним питання щодо того, чи вони мають такий досвід, зазначили тривалість, а також оцінили користь для них, їх суб'єктивну думку. 63,6% вибірки, 84 людини, що становить більшість такого досвіду не мають, 36,4%, або 48 людей мають досвід звертання до вказаних фахівців. Серед тих, хто такий досвід має більшість 35% (17 людей) зверталась за точковими окремими консультаціями загальною кількістю не більше 20, 13 людей (27%) має досвід терапії до 1 року, 12 людей (25%) має досвід від 3х років і більше, і 7 людей (15%) працює з психотерапевтом, або психологом від 1 до 3 років. Ми також отримали дані про те, що 35 людей, або

73% від тих, хто має досвід роботи з психологом чи психотерапевтом оцінюють цей досвід як вкрай позитивний, 19% мають нейтральне враження, і 8% мають різко негативне враження і досвід, або не побачили сенсу і користі для себе в цій роботі.

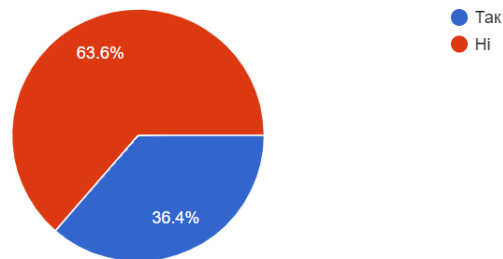


Рис 2.3 Відсотковий розподіл вибірки досліджуваних респондентів за наявністю досвіду роботи з психологом чи психотерапевтів

Додатково ми попросили респондентів оцінити їх задоволеність стосунками, та своїм фінансовим становищем, за шкалою від 1 до 5. Отримали дані про те, що переважна більшість тих, хто перебуває в стосунках оцінює їх на 4, або 5 балів, вважає дані стосунки щасливими (74%), ще 23% оцінили стосунки на 3 бали, і лише 6 осіб, або 6% не задоволені стосунками і поставили оцінку 1 чи 2 (Рис 2.4).

Також близько 44% досліджуваних високо оцінили власний фінансовий статус, на 4 і 5 балів, найбільша частина вибірки в 47,7%, або 63 людини поставили середній бал, або 3, і також маємо 8% людей, які обрали задоволеність на 2 бали. Жодний з респондентів не оцінив своє фінансове становище на 1 бал (Рис 2.4).

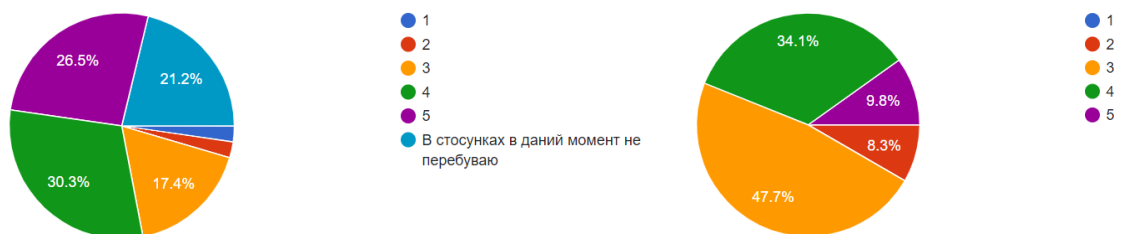


Рис 2.4 Відсотковий розподіл вибірки досліджуваних респондентів за рівнем задоволеності стосунками (лівий графік), та рівнем задоволеності власним фінансовим становищем (правий графік).

Висновки до розділу 2

У даному розділі ми розглянули детально психодіагностичні методики, які були обрані для того, щоб дослідити взаємозв'язки почуття провини, особливо деструктивного почуття провини з іншими інтерсуб'єктивними корелятами на вибірці, що представлена українцями, які перебувають в даний момент в Україні. Це є важливим фактором, оскільки як було розглянуто в першому теоретичному розділі почуття провини та його прояви мають культуральні відмінності, оскільки почуття є соціальним, виникає в рамках взаємодії індивіда з іншими людьми. Серед обраних методик представлені такі, що досліджують травматичний дитячий досвід, здатність до емоційної регуляції, особистісні характеристики, прояви агресії, тип прив'язаності, і власне показники почуття провини. Зокрема в дослідженні була використана авторська анамнестична анкета для збору більш детальної інформації про тих, хто склав нашу вибірку досліджуваних. У даному розділі ми представили детальний опис вибірки, зроблений за рахунок саме даних анамнестичної анкети. Оскільки всі питання анкети були обов'язковими, у нас є 100% відповідей від 100% респондентів, в кількості 132 осіб.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз якості отриманих під час емпіричного дослідження даних

В першу чергу ми перевірили надійність і узгодженість наших шкал, щоб запевнитись в тому, чи зібрані у дослідженні дані є якісними. Для цього ми використали коефіцієнт α -Кронбаха та коефіцієнт ω -Макдональда.

Для методики «Анкета негативного дитячого досвіду» коефіцієнт α -Кронбаха становив 0,783, коефіцієнт ω -Макдональда 0,778 відповідно. Ці дані свідчать про те, що загалом методика має задовільну надійність і узгодженість (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1 Перевірка надійності і узгодженості методики «Анкета негативного дитячого досвіду»

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.783	0.778

Для методики «Досвід близьких стосунків» розглянули окремо шкалу Тривожності та шкалу Уникнення близькості. Для шкали тривожності коефіцієнт α -Кронбаха склав 0,822, коефіцієнт ω -Макдональда 0,825. Шкала уникнення близькості продемонструвала коефіцієнт α -Кронбаха який дорівнював 0,817, а коефіцієнт ω -Макдональда дорівнював 0,823. Загальний коефіцієнт α -Кронбаха для всієї методики становив 0,836, коефіцієнт ω -Макдональда 0,846. Такі показники говорять про дуже хорошу надійність та узгодженість методики та її окремих шкал на наших зібраних даних (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2 Перевірка надійності і узгодженості шкал методики «Досвід близьких стосунків» тривожності, уникнення, загального надійності методики.

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.822	0.825

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.817	0.823

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.836	0.846

Для методики «Неконструктивне переживання почуття провини» коефіцієнт α -Кронбаха = 0,946, а коефіцієнт ω -Макдональда = 0,949. Тобто зібрані дані є якісними, а методика застосована на них показала надійність і узгодженість, фактично відмінну, оскільки значення наближені до 1 (Таблиця 3.3).

Таблиця 3.3 Перевірка надійності і узгодженості методики «Неконструктивне переживання почуття провини»

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.946	0.949

Коефіцієнт α -Кронбаха для методики «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS» склав 0,903, а коефіцієнт ω -Макдональда = 0,916. Тобто методика показала відмінну надійність і узгодженість на нашій вибірці респондентів (Таблиця 3.4).

Таблиця 3.4 Перевірка надійності і узгодженості методики «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS»

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.903	0.916

Методика діагностики показників і форм агресії продемонструвала коефіцієнт α -Кронбаха, який дорівнює 0,819, а ω -Макдональда 0,827. Дані є достатньо якісними, методика надійною і узгодженою (Таблиця 3.5).

Таблиця 3.5 Перевірка надійності і узгодженості методики діагностики показників і форм агресії

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.819	0.827

Для опитувальника "Велика п'ятірка" окремо розглянули кожну шкалу, оскільки вони вимірюють різні конструкти і було некоректно робити загальну перевірку методики. Отже для шкали «Екстраверсія» коефіцієнт α -Кронбаха = 0,835, а коефіцієнт ω -Макдональда = 0,852. Для шкали «Поступливість» коефіцієнт α -Кронбаха = 0,532, а коефіцієнт ω -Макдональда = 0,565. Шкала «Сумлінність» продемонструвала коефіцієнт α -Кронбаха = 0,762, коефіцієнт ω -Макдональда = 0,782. Для шкали «Нейротизм» коефіцієнт α -Кронбаха дорівнював 0,818, а коефіцієнт ω -Макдональда = 0,819. Для шкали «Відкритість досвіду» значення коефіцієнта α -Кронбаха становило 0,789, для ω -Макдональда 0,811. Шкали екстраверсії, нейротизму показали високу надійність та узгодженість. Шкали відкритість та сумлінність продемонстрували задовільну надійність та узгодженість. Шкала поступливості продемонструвала низьку якість даних, шкала не є узгодженою і має низьку надійність. А отже її подальший розгляд в аналізі дослідження не має сенсу (Таблиця 3.6).

Таблиця 3.6 Перевірка надійності і узгодженості окремих шкал методики «Велика п'ятірка» - екстраверсія, поступливість, сумлінність, нейротизм, відкритість досвіду

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.835	0.852

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.532	0.565

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.762	0.782
	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.818	0.819
	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.789	0.811

Не дивлячись на те, що загальний обсяг опитувальника складав більше 200-х питань, що могло впливати на результати, оскільки під час заповнення достатньо великих опитувальників респонденти, можуть втрачати концентрацію, перемикають увагу, переходять на механічне заповнення тощо, що впливає на якість даних та їх аналіз у подальшому, ми отримали якісні дані по всіх застосованих методиках, що є хорошим базисом для аналізу результатів дослідження.

3.2 Аналіз рівня переживання почуття провини серед досліджуваних

Розглянемо статистичні характеристики результатів застосованих психодіагностичних методик.

В Таблиці 3.7 представлені дані щодо шкал методики анкети негативного дитячого досвіду. Середнє значення за шкалою дисфункціональна сім'я становить 1,05, медіана 1, при діапазоні можливих значень 0-10, де значення від 0 до 5 є нормою, а 5 і більше відповідно не нормою. Таким чином можемо зробити висновок, що переважна більшість респондентів не має особливих ознак дисфункціональності сім'ї де вони зростали. Медіана лише підтверджує те, що половина респондентів оцінила рівень дисфункціональності ще нижче, аніж середнє значення, яке теж знаходиться в межах нижньої границі норми. У вибірці також відсутні люди з максимально можливим значенням дисфункціональності 10, лише ті, в кого цей показник сягає 7 балів. При цьому є ті, в кого значення показника дорівнює 0 балів.

Середнє значення 3,08 та медіана 2,5 за шкалою деструктивного ставлення оточуючих, при нормі 0-4 і не нормі 5-10 свідчить про те, що більшість респондентів не зазнали деструктивного ставлення з боку оточення в дитинстві. Зокрема маємо у вибірці мінімальне значення 0, тобто повну відсутність такого досвіду, і також маємо значення 9, що є не нормою. Проте серед респондентів відсутні ті, в кого є найвищий бал за шкалою. Також звертаємо увагу на достатньо велике стандартне відхилення 2.65, яке свідчить про значну варіативність відповідей серед респондентів. Це означає, що хоча середнє значення і медіана знаходяться в межах норми, існує значна кількість респондентів, чії оцінки сильно відрізняються від середнього рівня. Це може вказувати на наявність як респондентів з дуже низьким рівнем деструктивного ставлення, так і респондентів з високим рівнем деструктивного ставлення.

Значення середніх, медіани та середнього відхилення за шкалою залученість до раннього статевого життя (норма 0, не норма 1-2) свідчать про відсутність подібного досвіду у більшості респондентів, і про помірну варіативність серед відповідей. При цьому є респонденти які набрали максимально можливий бал.

Значення середніх, медіани, та середнього відхилення за шкалою соціально-емоційна занедбаність при нормі 0-2, і не нормі 3-6 свідчать про загалом низькі показники досвіду занедбаності у вибірці, переважна більшість в межах норми. Маємо помірну варіативністю відповідей. Максимальне значення 6 у вибірці не представлено, проте є респонденти зі значенням 5, що тяжіє до верхньої межі не норми.

І підсумуємо результати методики показниками по загальному рівню негативного дитячого досвіду (норма 0-9, не норма 10-22). В середньому рівень негативного дитячого досвіду є низьким серед респондентів, з більшістю, які не мають значного негативного досвіду. Однак, висока варіативність (стандартне відхилення 3,57) вказує на наявність респондентів, як з дуже низькими показниками, так і з дуже високими. Максимальне наявне у вибірці значення – 18 балів, з 22 можливих.

Таблиця 3.7 Статистичні характеристики методики «Анкета негативного дитячого досвіду»

	Дисфункц. сім'я	Деструкт. став. оточ.	Залуч. до ран. стат. життя	Соц.-емоц. Занедбаність	Загальний НДД
N	132	132	132	132	132
Пропущений	0	0	0	0	0
Середніший	1.05	3.08	0.280	0.750	4.40
Медіана	1.00	2.50	0.00	0.500	4.00
Стандартне відхилення	1.41	2.65	0.584	0.944	3.57
Мінімум	0	0	0	0	0
Максимум	7	9	2	5	18
Шапіро-Уилк W	0.752	0.903	0.525	0.758	0.922
Шапіро-Уилк p	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

Виміри всіх показників в рамках методики не відповідають нормальному розподілу за критерієм Шапіро-Вілка, оскільки потрапляють в діапазон значення $p > 0,05$.

В Таблиці 3.8 представлені дані щодо шкал методики досвіду близьких стосунків. Максимально можлива кількість балів по обох шкалах методики складає 12. Нормативні діапазони відсутні. Статистичні дані свідчать про те, що переважна більшість респондентів має рівень тривоги та уникнення ближче до нижньої можливої межі, проте загалом вибірка достатньо варіативна, оскільки стандартне відхилення достатньо велике. Маємо серед респондентів як тих, хто має бал 0 по шкалі тривожність і уникнення близькості, так і тих, хто отримав найбільший бал. Беручи до уваги дані показники можемо зробити висновок, що переважна більшість людей має надійний тип прив'язаності, або близько до надійного, оскільки оби два показники у половини вибірки за шкалами нижче середніх значень.

Виміри всіх показників не відповідають нормальному розподілу за критерієм Шапіро-Вілка, оскільки потрапляють в діапазон значення $p > 0,05$.

Таблиця 3.8 Статистичні характеристики методики «Досвід близьких стосунків»

	Тривожність	Уникнення близькості
N	132	132
Пропущений	0	0
Середнішій	4.54	4.75
Медиана	4.00	4.00
Стандартне відхилення	3.27	3.28
Мінімум	0	0
Максимум	12	12
Шапиро-Уилк W	0.935	0.930
Шапиро-Уилк p	<.001	<.001

В Таблиці 3.9 представлені дані опитувальника по дослідженню неконструктивного переживання почуття провини, включаючи як окремі шкали, так і загальний показник. Діапазон можливих значень загального показника від – 112 до +112 балів, показника очікування покарання від -24 до +24, зацікавленість інших від -20 до +20, вимогливість до себе від -24 до +24, орієнтація на нормативність від -14 до +14 та жалкування від -10 до +10.

Таблиця 3.9 Статистичні характеристики методики «Неконструктивне переживання почуття провини»

	Загальний показник переживання провини	Очікування покарання	Зацікавленість в інших	Вимогливість до себе	Орієнтація на нормативність	Жалкування
N	132	132	132	132	132	132
Пропущений	0	0	0	0	0	0
Середнішій	4.56	1.18	-0.652	2.58	1.72	-1.14
Медиана	3.50	1.00	-2.00	2.00	1.00	-2.00
Стандартне відхилення	37.1	8.52	8.18	8.16	5.11	3.47
Мінімум	-108	-20	-20	-24	-14	-10
Максимум	89	19	19	21	14	9
Шапиро-Уилк W	0.988	0.986	0.980	0.988	0.985	0.961
Шапиро-Уилк p	0.317	0.209	0.049	0.285	0.156	<.001

По всім шкалами і загальному показнику провини маємо достатньо великі стандарті відхилення, що свідчить про варіативність і неоднорідність вибірки. Про це говорить також і наявність серед респондентів як тих, хто тяжіє до мінімальних значень по всім шкалам, так і тих, хто тяжіє до максимальних значень. Переважна більшість респондентів мають середні показники почуття провини. Те саме стосується і більш детальних шкал. Виділяється більш

високими ніж середні показниками шкала вимогливості до себе, та орієнтація на нормативність. Натомість жалкування навпаки серед переважної кількості респондентів нижче середнього.

Виміри всіх показників не відповідають нормальному розподілу за критерієм Шапіро-Вілка, оскільки потрапляють в діапазон значення $p > 0,05$.

В Таблиці 3.10 представлені дані опитувальника «Велика п'ятірка», які дають нам можливість оцінити респондентами з якими особистісними характеристиками представлена наша вибірка. Як і в попередніх методиках маємо високу варіативність відповідей по всіх шкалах, так як всюди достатньо високі стандартні відхилення. Переважна більшість респондентів мають показники екстраверсії вище середнього (діапазон можливих значень від 8 до 40), показники поступливості у більшості значно вищі за середнє і тяжіють до максимуму (діапазон значень від 9 до 45), сумлінність показує схожі на поступливість дані і також тяжіє до показників вище середнього і максимальних серед більшості респондентів (діапазон від 9 до 45), нейротизм показує середні значення для більшості вибірки (від 8 до 40), і відкритість досвіду у переважної більшості респондентів вище середнього (діапазон значень від 10 до 50). Також по шкалах нейротизм і відкритість досвіду маємо респондентів, які набрали мінімально можливу (нейротизм) і максимально можливу кількість балів (і нейротизм і відкритість досвіду).

Таблиця 3.10 Статистичні характеристики методики «Велика п'ятірка»

	Екстраверсія	Поступливість	Сумлінність	Нейротизм	Відкритість досвіду
N	132	132	132	132	132
Пропущений	0	0	0	0	0
Середній	26.8	32.3	32.7	23.0	33.7
Медиана	26.0	32.0	34.0	22.0	33.5
Стандартне відхилення	5.79	4.07	5.17	6.05	6.43
Мінімум	9	22	19	8	17
Максимум	39	42	43	40	50
Шапіро-Уилк W	0.985	0.988	0.974	0.990	0.991
Шапіро-Уилк p	0.157	0.285	0.013	0.498	0.560

Єдиний показник, що відповідає нормальному розподілу це показник відкритості досвіду, оскільки за критерієм Шапіро-Вілка він потрапляє в діапазон значення $p > 0,05$.

Таблиця 3.11 демонструє статистичні характеристики методики оцінки труднощів емоційної регуляції DERS. Зупинимось на загальному показнику DERS, як тому, що оцінює в цілому те, як людина взаємодіє зі своїми почуттями та емоціями, що є важливим для нас в контексті дослідження почуття провини, оскільки той чи інший показник провини на нашу думку фактично і залежить від здатності керувати власними почуттями та емоціями. Окремо також розглянемо даний взаємозв'язок у частині кореляційного аналізу.

Отже, з урахуванням реверсивних питань в методиці, середнє значення 21 та медіана 18 вказують на те, що в середньому респонденти мають помірні труднощі з регуляцією емоцій. Ці показники свідчать про наявність певних труднощів, але не вказують на екстремально високий або низький рівень. Велике стандартне відхилення підтверджує значну варіативність у відповідях респондентів, що може бути пов'язано з різними стратегіями регуляції емоцій серед учасників дослідження. Мінімальне значення -19 можна інтерпретувати як результат високих оцінок по реверсивних питаннях, що вказує на ефективну регуляцію емоцій у деяких респондентів. Максимальне значення 78 вказує на значні труднощі з регуляцією емоцій у інших респондентів.

Таблиця 3.11 Статистичні характеристики методики «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS»

	Неприйняття	Цілі	Імпульс	Усвідомлення	Стратегії	Чіткість	Загальний DERS
N	132	132	132	132	132	132	132
Пропущений	0	0	0	0	0	0	0
Середній	12.2	8.52	6.90	-18.2	11.9	-0.326	21.0
Медіана	11.0	8.00	7.00	-18.0	10.0	-1.00	18.0
Стандартне відхилення	5.46	4.11	4.49	3.32	6.42	3.50	20.0
Мінімум	6	-1	0	-26	2	-7	-19
Максимум	30	18	23	-10	33	10	78
Шапіро-Уилк W	0.895	0.989	0.952	0.986	0.911	0.972	0.953
Шапіро-Уилк p	<.001	0.347	<.001	0.186	<.001	0.008	<.001

Виміри всіх показників не відповідають нормальному розподілу за критерієм Шапіро-Вілка, оскільки потрапляють в діапазон значення $p > 0,05$.

За допомогою Таблиці 3.12 розглянемо також дані останньої з методик дослідження, а саме опитувальника діагностики показників і форм агресії, який складається з восьми різних шкал. Загалом, дані вказують на від помірного до високого рівня різних форм агресії серед респондентів з великою варіативністю у відповідях. Непряма агресія виявилася найбільш вираженою формою агресії. Велике стандартне відхилення по всіх шкалах свідчить про значні індивідуальні відмінності у проявах агресії. Стандартні відхилення по всіх шкалах є досить великими (від 18,4 до 25,3), що свідчить про значні індивідуальні відмінності у проявах агресії серед респондентів. Це підкреслює необхідність індивідуального підходу при аналізі та розробці стратегій втручання. Непряма агресія має найвище середнє значення 63,5 та медіану 65, що вказує на те, що ця форма агресії є найбільш вираженою серед респондентів. Це може свідчити про тенденцію уникати прямого конфлікту, вибираючи більш непрямі способи вираження агресії. Для деяких шкал (непряма агресія, негативізм, дратівливість, схильність до підозр, почуття провини) мінімальне значення становить 0, що може вказувати на відсутність цих форм агресії у деяких респондентів. Це підкреслює існування значної частини вибірки, яка не виявляє певних видів агресивної поведінки. Максимальні значення по шкалах варіюються від 96 до 104, що свідчить про наявність осіб з дуже високим рівнем різних форм агресії. Для більшості шкал середнє значення та медіана є порівняно близькими, що вказує на відносно симетричний розподіл даних. Однак, у випадку з негативізмом та схильністю до підозр медіана значно нижча за середнє, що може свідчити про асиметрію розподілу з більшою кількістю низьких значень. Ці аспекти підкреслюють складність та багатогранність агресивної поведінки, а також важливість детального аналізу даних для розуміння специфіки агресії у різних індивідів.

Таблиця 3.12 Статистичні характеристики методики діагностики показників і форм агресії

	Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	Негативізм	Дратівливість	Схильність до підозр	Образа	Почуття провини
N	132	132	132	132	132	132	132	132
Пропущений	0	0	0	0	0	0	0	0
Середній	48.5	49.6	63.5	45.8	51.0	39.3	52.3	50.3
Медіана	44.0	48.0	65.0	40.0	54.0	33.0	52.0	55.0
Стандартне відхилення	18.4	19.4	19.0	24.7	22.0	24.1	25.3	23.6
Мінімум	11	16	0	0	0	0	13	0
Максимум	99	96	104	100	99	99	104	99
Шапіро-Уилк W	0.962	0.963	0.946	0.925	0.974	0.955	0.945	0.970
Шапіро-Уилк р	<.001	0.001	<.001	<.001	0.012	<.001	<.001	0.006

Виміри всіх показників не відповідають нормальному розподілу за критерієм Шапіро-Віллка, оскільки потрапляють в діапазон значення $p > 0,05$.

3.3 Аналіз взаємозв'язків особистісних та інтерсуб'єктивних параметрів із показниками почуття провини

Нами також було проведено кореляційний аналіз, із використанням критерію рангової кореляції Спірмена, оскільки переважна більшість даних, отриманих із використаних нами шкал і методик виявились, як ми вже зазначали віддаленими від нормального розподілу. Ми по черзі порівняли шкали кожної нашої методики з показником неконструктивного почуття провини, і отримали наступні дані. Нульовою гіпотезою була гіпотеза про те, що змінні між собою не корелюють, зв'язку між ними нема, альтернативною змінні мають позитивну кореляцію.

Кореляційний аналіз шкал опитувальника негативного дитячого досвіду та неконструктивного почуття провини показав нам, що вірною є нульова гіпотеза, оскільки значущих зв'язків між змінними не виявлено, р-значення всюди $>0,001$ Таблиця 3.13. Можливо, у конкретній вибірці, яка була використана для дослідження, дійсно немає значущого зв'язку між цими двома змінними. Це не обов'язково означає, що такий зв'язок відсутній у ширшому контексті або в інших вибірках. Можливо, також існують інші змінні, які впливають на почуття провини, і які не були враховані в дослідженні.

Наприклад, копінг стратегії, рівень самооцінки, наявність підтримки з боку оточення тощо, які модифікувати вплив негативного дитячого досвіду на почуття провини. Ми також дослідили взаємозв'язки між нашими змінними за допомогою візуального інструменту – діаграм розсіювання. Діаграми розсіювання надають інтуїтивний та візуальний спосіб аналізу даних, допомагаючи виокремити закономірності та встановити ступінь взаємодії між різними змінними. На загальній діаграмі розсіювання (Рис 3.1) видно, що зв'язок між загальним негативним дитячим досвідом та загальним показником переживання провини дуже слабкий.

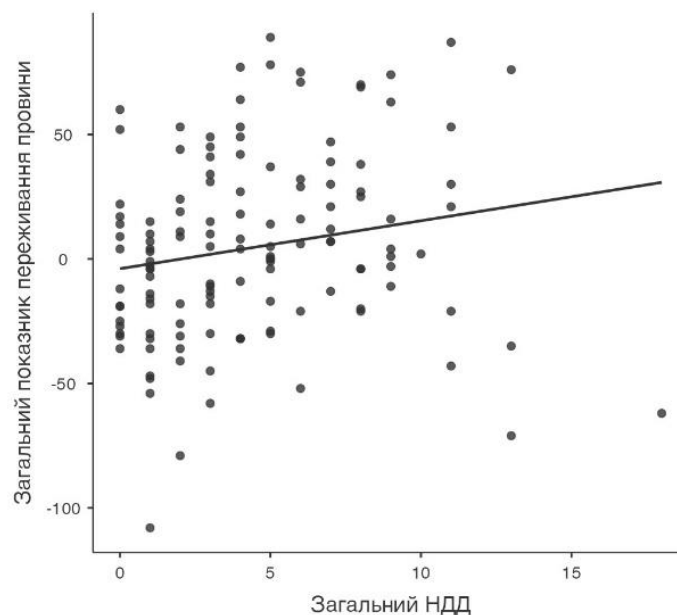


Рис 3.1 Візуалізація зв'язку між загальним негативним дитячим досвідом і неконструктивною провинною

Оскільки наша анамнестична анкета включала питання щодо досвіду роботи з психотерапевтом, ми також подивились чи змінюється щось на візуалізації діаграми розсіюванням із додаванням цього фактору до нашої моделі (Рис 3.2). Проте суттєвої різниці між тими, хто має подібний досвід роботи з фахівцем-психологом чи психотерапевтом і тими, хто не має ми також не побачили. Додавання фактору віку дещо змінило візуалізацію (Рис 3.2).

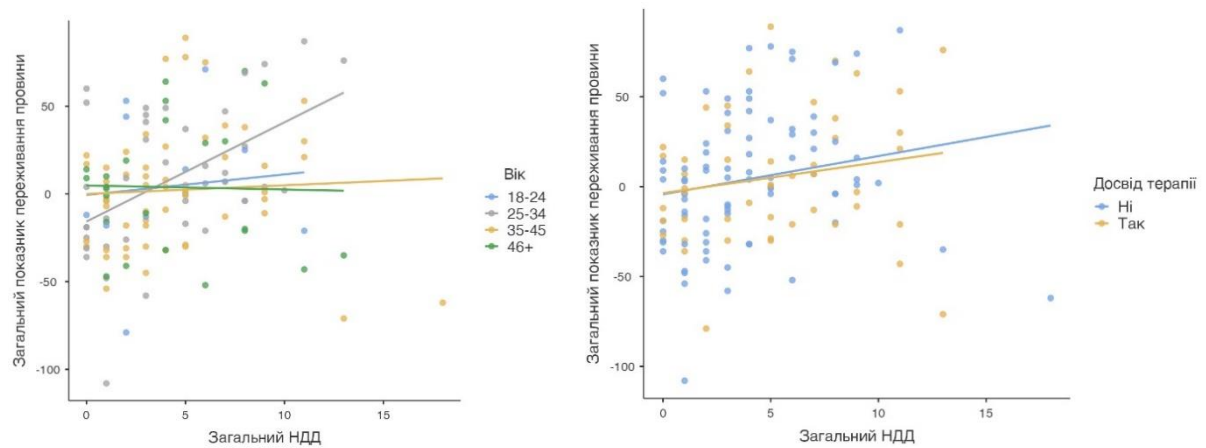


Рис 3.2 Візуалізація зв'язку між загальним негативним дитячим досвідом і неконструктивною провинною в розрізі вікових груп та досвіду терапії.

Вікова група 25-34 показала наявність зв'язку між цими двома показниками. Оскільки ця група представлена достатньо великою кількістю респондентів (41) цей факт вартий уваги. За нашою гіпотезою у цього може бути декілька причин. Вікова група 25-34 роки часто асоціюється з періодом значних життєвих змін, включаючи кар'єрне зростання, створення сім'ї, народження дітей тощо. Ці зміни можуть спонукати до рефлексії та переоцінки власного дитячого досвіду, що, у свою чергу, може впливати на почуття провини. У цьому віці люди можуть досягати більшої психологічної зрілості та самосвідомості, що дозволяє їм краще осмислювати та інтерпретувати свій минулий досвід, включаючи негативний. Це може призвести до більшої схильності до переживання почуття провини, пов'язаного з минулими подіями. У віці 25-34 роки когнітивні здібності, такі як здатність до абстрактного мислення та самоаналізу, можуть бути більш розвинені, ніж у молодшому або старшому віці. Це може дозволити людям більш глибоко аналізувати свій негативний дитячий досвід і його вплив на поточні емоційні стани. Важливо враховувати, що наші гіпотези є суто теоретичними, і для того, щоб стверджувати чи це так, мають бути додатково досліджені.

Таблиця 3.13 Кореляційні зв'язки між шкалами методики негативного дитячого досвіду та провинною

		Загальний показник переживання провини	Дисфункц. сім'я	Деструкт. став. оточ.	Залуч. до ран. стат. життя	Соц.-емоц. Занедбаність	Загальний НДД
Загальний показник переживання провини	Спирмен $\rho(\rho)$	—					
	df (ступенів свободи)	—					
	p-значення	—					
Дисфункц. сім'я	Спирмен $\rho(\rho)$	0.032	—				
	df (ступенів свободи)	130	—				
	p-значення	0.718	—				
Деструкт. став. оточ.	Спирмен $\rho(\rho)$	0.275 **	0.254 **	—			
	df (ступенів свободи)	130	130	—			
	p-значення	0.001	0.003	—			
Залуч. до ран. стат. життя	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.018	0.065	0.298 ***	—		
	df (ступенів свободи)	130	130	130	—		
	p-значення	0.836	0.461	<.001	—		
Соц.-емоц. Занедбаність	Спирмен $\rho(\rho)$	0.059	0.254 **	0.526 ***	0.662 ***	—	
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	—	
	p-значення	0.504	0.003	<.001	<.001	—	
Загальний НДД	Спирмен $\rho(\rho)$	0.251 **	0.549 ***	0.925 ***	0.395 ***	0.600 ***	—
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	130	—
	p-значення	0.004	<.001	<.001	<.001	<.001	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Далі ми розглянули те, чи є зв'язок між шкалами опитувальника досвіду близьких стосунків та неконструктивною провинною. Отримані результати і значення $p < 0,001$ спростували нульову гіпотезу і показали наявність позитивної кореляції між шкалою тривожності та почуттям провини (Таблиця 3.14). Даний зв'язок підтверджує нашу думку про те, що тривожність і неконструктивна провинна міцно пов'язані. Через те, що вони можуть мати спільні корені, такі як надмірна самокритичність, низька самооцінка, тенденція до румінацій (постійних роздумів про негативні аспекти власного життя) або підвищена чутливість до загрози. Ці спільні механізми можуть сприяти одночасному розвитку обох станів. Почуття провини може викликати тривожність через страх покарання або негативних наслідків за вчинені дії або думки. Люди можуть відчувати тривогу через переживання щодо того, як їхні дії вплинули або можуть вплинути на інших, а також через страх втрати схвалення або любові з боку інших. З іншого боку, високий рівень тривожності

може збільшити схильність до переживання почуття провини. Тривожні особи можуть бути більш схильні до самокритики та переживання через свої дії або бездіяльність, що може призвести до посилення почуття провини. Кореляція між почуттям провини та тривожністю може також впливати на поведінку особи, наприклад, спонукати до уникання ситуацій, які можуть викликати ці емоції, або спричинити компульсивні дії як спробу зменшити почуття провини або тривогу.

Таблиця 3.14 Кореляційні зв'язки між шкалами методики досвіду близьких стосунків та неконструктивною провинною

		Загальний показник переживання провини	Тривожність	Уникнення близькості
Загальний показник переживання провини	Спирмен ρ (rho)	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	p-значення	—		
Тривожність	Спирмен ρ (rho)	0.472 ***	—	
	df (ступенів свободи)	130	—	
	p-значення	<.001	—	
Уникнення близькості	Спирмен ρ (rho)	0.254 **	0.195 *	—
	df (ступенів свободи)	130	130	—
	p-значення	0.003	0.025	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Результати кореляційного аналізу опитувальника «Велика п'ятірка» та показника неконструктивного почуття представлені в Таблиці 3.15. Отримані цифри підтверджують те, що є кореляція лише з двома шкалами і відповідно особистісними характеристиками. Негативна, зворотня кореляція між рівнем екстраверсії людини та переживанням неконструктивного почуття провини, а також прямий зв'язок між показником провини та рівнем нейротизму. В обох випадках маємо $p < 0,001$.

Тобто ми бачимо, що люди-екстраверти, які зазвичай характеризуються більшою соціальною активністю, направленістю назовні, оптимізмом та потребою у взаємодії з іншими, менш схильні відчувати неконструктивну провинну. Позитивне сприйняття соціальних взаємодій і їх ставлення до них як до джерела енергії та задоволення може допомагати краще справлятися зі

стресом та негативними емоціями, зменшуючи відчуття неконструктивної провини.

Таблиця 3.15 Кореляційні зв'язки між шкалами методики «Велика п'ятірка» та неконструктивною провинною

		Загальний показник переживання провини	Екстраверсія	Поступливість	Сумлінність	Нейротизм	Відкритість досвіду
Загальний показник переживання провини	Спирмен $\rho(\rho)$	—					
	df (ступенів свободи)	—					
	p-значення	—					
Екстраверсія	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.295 ***	—				
	df (ступенів свободи)	130	—				
	p-значення	<.001	—				
Поступливість	Спирмен $\rho(\rho)$	0.042	0.289 ***	—			
	df (ступенів свободи)	130	130	—			
	p-значення	0.633	<.001	—			
Сумлінність	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.157	0.171 *	0.389 ***	—		
	df (ступенів свободи)	130	130	130	—		
	p-значення	0.073	0.050	<.001	—		
Нейротизм	Спирмен $\rho(\rho)$	0.546 ***	-0.161	-0.112	-0.236 **	—	
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	—	
	p-значення	<.001	0.065	0.202	0.006	—	
Відкритість досвіду	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.200 *	0.453 ***	0.114	0.164	-0.006	—
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	130	—
	p-значення	0.021	<.001	0.194	0.061	0.944	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Екстраверти також можуть використовувати більш ефективні стратегії справляння зі стресом, які дозволяють їм уникати накопичення негативних емоцій, включаючи неконструктивну провинну. Вони можуть бути більш схильні до обговорення своїх проблем з іншими, що допомагає їм отримати підтримку та зменшити відчуття провини. Високий рівень екстраверсії зокрема може бути пов'язаний з більш високою самооцінкою та впевненістю в собі, що, у свою чергу, може знижувати схильність до неконструктивної провини. Особи, які відчувають себе впевнено, можуть менше схильні до

самокритики та надмірного переживання через помилки або невдачі. Екстраверти, як правило, мають ширше коло соціальних контактів та можуть отримувати більше соціальної підтримки. Ця підтримка може допомагати їм ефективніше справлятися з відчуттям провини, перетворюючи потенційно неконструктивну провину на більш конструктивну форму, яка спонукає до позитивних змін.

Позитивна кореляція нейротизму з провинною вказує на те, що особи з високим рівнем нейротизму можуть бути більш схильні до переживання провини та можуть мати труднощі з її подоланням. Особи з високим рівнем нейротизму можуть більш гостро реагувати на ситуації, які можуть викликати почуття провини, та відчувати цю провину глибше та триваліше. Високий нейротизм часто пов'язаний з підвищеною самокритичністю та негативним сприйняттям власної особи. Це може призводити до того, що особи з високим рівнем нейротизму частіше відчувають провину, оскільки вони схильні більше зосереджуватися на своїх помилках або недоліках. Вони також мають тенденцію більш реактивно відгукуватися на стресові ситуації, що може включати почуття провини як реакцію на сприйняті помилки або невдачі. Ця підвищена реактивність може сприяти посиленню відчуття провини.

Кореляційний аналіз для шкал методики DERS та почуття провини продемонстрував нам наступні зв'язки (Таблиця 3.16). Як бачимо, всі шкали, окрім шкали Усвідомлення, а також загальний показник труднощів регуляції емоцій мають пряму позитивну кореляцію з почуттям провини, всюди коефіцієнт Спірмена $p < 0,001$.

Позитивна кореляція зі шкалою неприйняття емоцій може вказувати на те, що особи, які схильні негативно ставитися до своїх емоційних реакцій, частіше відчувають провину. Це може бути пов'язано з тим, що такі люди можуть вважати свої емоційні реакції неприйнятними або невиправданими, що сприяє розвитку почуття провини. Позитивна кореляція з цією шкалою цілі підкреслює, що труднощі з концентрацією та виконанням завдань у стані емоційного збудження можуть бути пов'язані з почуттям провини. Особи, які

відчувають провину, можуть зазнавати зниження продуктивності або відчувати труднощі з досягненням своїх цілей через емоційні переживання. Позитивна кореляція з цією шкалою імпульс вказує на те, що схильність до імпульсивних дій при сильних емоціях може бути пов'язана з почуттям провини. Це може бути через те, що імпульсивні дії часто призводять до негативних наслідків, які, у свою чергу, викликають почуття провини. Позитивна кореляція з цією шкалою стратегія підкреслює, що труднощі з використанням ефективних стратегій емоційної регуляції можуть сприяти почуттю провини. Особи, які не можуть ефективно керувати своїми емоціями, можуть відчувати провину за свою нездатність контролювати емоційні реакції або за негативний вплив своїх емоцій на інших.

Загалом, позитивна кореляція почуття провини і загального показника DERS вказує на тісний зв'язок між почуттям провини та різними аспектами труднощів у регуляції емоцій. Це лише підкреслює важливість навички регулювання власних емоційних реакцій, та впливу цієї навички на якість життя, оскільки в цьому разі сила переживання неконструктивних почуттів та емоцій може знижуватись, що попереджає розвиток психічних розладів у людини, і загалом підвищує рівень її комфортного функціонування.

Таблиця 3.16 Кореляційні зв'язки між шкалами методики DERS та неконструктивною провиною.

		Загальний показник переживання провини	Загальний DERS	Неприйняття	Цілі	Імпульс	Усвідомлення	Стратегії
Загальний показник переживання провини	Спирмен $\rho(\rho)$	—						
	df (ступенів свободи)	—						
	p-значення	—						
Загальний DERS	Спирмен $\rho(\rho)$	0.665 ***	—					
	df (ступенів свободи)	130	—					
	p-значення	<.001	—					

Неприйняття	Спирмен ρ(rho)	0.636 ***	0.774 ***	—				
	df (ступенів свободи)	130	130	—				
	р- значення	<.001	<.001	—				
Цілі	Спирмен ρ(rho)	0.422 ***	0.728 ***	0.446 ***	—			
	df (ступенів свободи)	130	130	130	—			
	р- значення	<.001	<.001	<.001	—			
Імпульс	Спирмен ρ(rho)	0.523 ***	0.788 ***	0.590 ***	0.590 ***	—		
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	—		
	р- значення	<.001	<.001	<.001	<.001	—		
Усвідомлення	Спирмен ρ(rho)	-0.039	0.157	-0.031	-0.109	-0.030	—	
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	130	—	
	р- значення	0.661	0.073	0.720	0.213	0.731	—	
Стратегії	Спирмен ρ(rho)	0.626 ***	0.817 ***	0.639 ***	0.609 ***	0.607 ***	-0.163	—
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	130	130	—
	р- значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.062	—

Примечание. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Останній етап кореляційного аналізу стосувався аналізу наявності зв'язків між провиною та шкалами опитувальника Басса-Даркі по дослідженню різних типів агресії (Таблиця 3.17). Позитивна кореляція є лише зі шкалами дратівливість, схильність до підозр та образу, всюди значення $p < 0,001$.

Виявлення кореляції з дратівливістю, схильністю до підозр та образою може вказувати на те, що провина частіше асоціюється з негативними емоційними станами, які мають компоненти невдоволення або ворожості. Кореляція між провиною та дратівливістю, схильністю до підозр, та образою може свідчити про високу емоційну реактивність у осіб, які часто відчують провину. Це може означати, що такі особи схильні більше реагувати на емоційні подразники, особливо у контексті міжособистісних взаємодій. Можливо є механізми, через які почуття провини впливає на міжособистісні взаємодії та сприйняття інших. Наприклад, особи, які відчують провину, можуть бути більш схильні до переживання дратівливості, підозрливості та образу у відносинах з іншими, що може впливати на якість цих взаємодій.

Відсутність кореляції почуття провини з іншими шкалами методики Басса-Даркі може свідчити про те, що провинна не є універсальним фактором, який впливає на всі аспекти емоційної реактивності або особистісні риси. Це підкреслює необхідність подальшого дослідження для розуміння специфічних умов та контекстів, в яких провинна відіграє роль у емоційному та особистісному функціонуванні.

Таблиця 3.17 Кореляційний зв'язок між шкалами методики Басса-Даркі та неконструктивною провинною.

		Загальний показник переживання провинни	Фізична агресія	Вербальна агресія	Непряма агресія	Негативізм	Дратівливість	Схильність до підозр	Образ
Загальний показник переживання провинни	Спирмен $\rho(\rho)$	—							
	df (ступенів свободи)	—							
	p-значення	—							
Фізична агресія	Спирмен $\rho(\rho)$	0.016	—						
	df (ступенів свободи)	130	—						
	p-значення	0.852	—						
Вербальна агресія	Спирмен $\rho(\rho)$	0.069	0.387***	—					
	df (ступенів свободи)	130	130	—					
	p-значення	0.431	<.001	—					
Непряма агресія	Спирмен $\rho(\rho)$	0.053	0.379***	0.450***	—				
	df (ступенів свободи)	130	130	130	—				
	p-значення	0.548	<.001	<.001	—				
Негативізм	Спирмен $\rho(\rho)$	0.110	0.197*	0.336***	0.285***	—			
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	—			
	p-значення	0.210	0.024	<.001	<.001	—			
Дратівливість	Спирмен $\rho(\rho)$	0.394***	0.223*	0.440***	0.331***	0.332***	—		
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	130	—		
	p-значення	<.001	0.010	<.001	<.001	<.001	—		
Схильність до підозр	Спирмен $\rho(\rho)$	0.360***	0.056	0.138	-0.037	0.029	0.255**	—	
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	130	130	—	
	p-значення	<.001	0.524	0.116	0.672	0.739	0.003	—	
Образ	Спирмен $\rho(\rho)$	0.440***	0.084	0.075	0.106	0.177*	0.440***	0.438***	—
	df (ступенів свободи)	130	130	130	130	130	130	130	—
	p-значення	<.001	0.337	0.394	0.225	0.043	<.001	<.001	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Ми також побудували діаграми розсіювання з розподілом по статі і побачили деякі відмінності в силі зв'язку між шкалами методики Басса-Даркі і провинною і розрізі чоловіків та жінок (Рис 3.3). Наприклад те, що в чоловіків він більш сильний для зв'язку образи, дратівливості, прихованої агресії, вербальної агресії та почуття провини. Особливо це проявляється для непрямой та вербальної агресії, де у жінок взаємозв'язок відсутній взагалі, проте у чоловіків він має позитивний тренд. Чоловікам може бути більш соціально прийнятно виражати агресію відкрито, в тому числі через вербальну агресію, тоді як жінкам може бути нав'язано більш стримані способи вираження агресії. Або агресія може бути реакцією на переживання провини, тобто провинна є першопричиною. Людина, яка відчуває провинну за свої дії або думки, може вдаватися до агресивної поведінки як спосіб захисту від внутрішнього дискомфорту або як спробу перенести відповідальність на інших. І можливо саме такий спосіб переживати провинну характерний для чоловіків. Або провинна в чоловіків навпаки може виникати як наслідок агресивних дій. Після того, як людина вчиняє агресивно, або завдає шкоди іншій особі, вона може відчувати провинну або каяття за свої дії, особливо якщо ці дії суперечать її особистісним цінностям або соціальним нормам. Також це може бути цикл, де агресія викликає провинну, а провинна, в свою чергу, призводить до подальшої агресії як спосіб справляння з цим негативним емоційним станом. Це може створити складний взаємозв'язок, який важко розірвати без зовнішньої допомоги або саморефлексії саме серед чоловіків, враховуючи всі соціальні, культурні щодо них упередження. Це стосується і зв'язку між образою і провинною. Індивідуальні відмінності, такі як особистісні риси, стиль виховання та ранні життєві досвіди, також можуть впливати на те, як чоловіки та жінки переживають та виражають образу та провинну. Чоловіки, які виховані в умовах, де підкреслюється самостійність та контроль над емоціями, можуть відчувати більшу провинну, коли вони не в змозі уникнути конфліктів або образ. Проте ці гіпотези мають бути перевірені в додаткових дослідженнях, оскільки наше емпіричне дослідження включає недостатню вибірку чоловіків

(27 респондентів) та недостатній інструментарій, щоб впевнено підтвердити озвучені гіпотези щодо саме цих явищ.

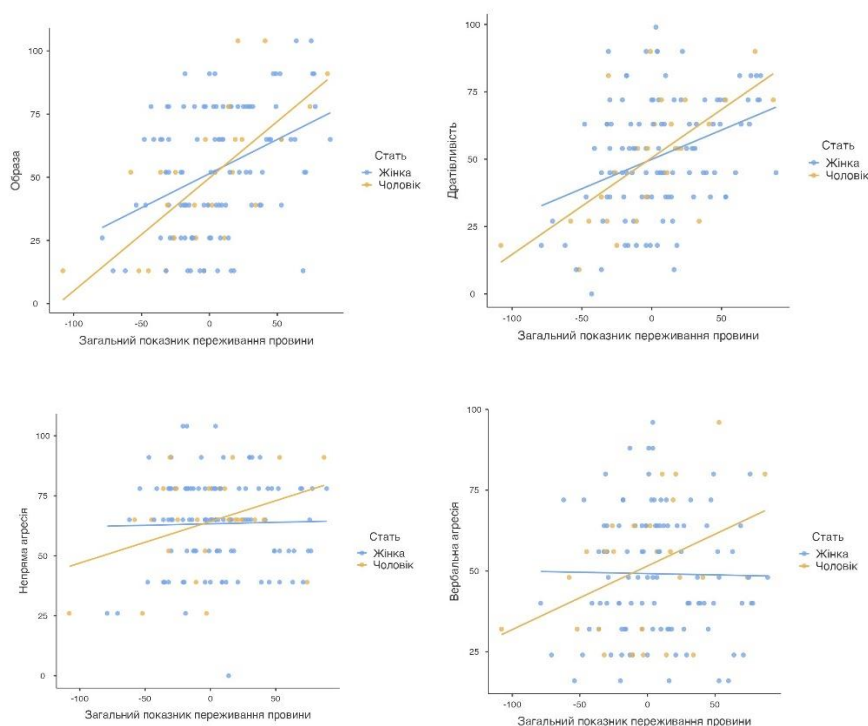


Рис. 3.3 Візуалізація зв'язку між окремими шкалами методики Басса-Даркі та переживанням провини в розрізі статі

Для зв'язування чинників, що впливають на показники провини, було застосовано регресійний аналіз, метод визначення відокремленого і спільного впливу факторів на результативну ознаку та кількісної оцінки цього впливу шляхом використання відповідних критеріїв (Таблиця 3.18).

Показники відповідності моделі $R = 0,821$ та $R^2 = 0,674$, говорять про те, що 67,4% варіації в загальному показнику переживання провини може бути пояснено цією моделлю. Це доволі висока частка, яка вказує на добру відповідність моделі.

Нейротизм та загальник показник труднощів емоційної регуляції зі значенням $p < 0,001$ визначаються як такі предиктори, які мають значущий вплив на загальний показник провини. Також варто виділити такі предиктори, як тривожність, поступливість, та схильність до підозр. Їхнє значення $p \in$

більшим за 0,001, проте меншим за 0,05, що також свідчить про достатньо високий рівень значущості цих предикторів також.

Інші предиктори, як-то загальний показник негативного дитячого досвіду, уникнення близькості, екстраверсія, сумлінність, відкритість досвіду, фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія, негативізм, дратівливість, образа, не показали статистично значущого впливу на загальний показник переживання провини.

Отже можемо зробити висновок, що наша модель добре пояснює варіацію в загальному показнику переживання провини, і нам варто звернути увагу особливо на такі особистісні кореляти, як нейротизм і труднощі емоційної регуляції.

Таблиця 3.18 Регресійна матриця та регресійна модель. Вплив всіх досліджуваних особистісних та інтерсуб'єктивних корелятив на рівень почуття провини

Показники відповідності моделі		
Модель	R	R ²
1	0.821	0.674

Коефіцієнти моделі - Загальний показник переживання провини

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват	-130.3120	25.3447	-5.142	<.001
Загальний НДД	0.3958	0.6199	0.638	0.524
Тривожність	1.9178	0.7579	2.531	0.013
Уникнення близькості	1.2340	0.6869	1.797	0.075
Екстраверсія	-0.6027	0.4322	-1.395	0.166
Поступливість	1.6939	0.5833	2.904	0.004
Сумлінність	0.3853	0.4578	0.842	0.402
Нейротизм	1.8340	0.4447	4.124	<.001
Відкритість досвіду	-0.2228	0.3790	-0.588	0.558
Загальний DERS	0.7235	0.1409	5.135	<.001
Фізична агресія	0.1448	0.1243	1.165	0.247
Вербальна агресія	-0.1683	0.1342	-1.254	0.212
Непряма агресія	0.1519	0.1264	1.202	0.232
Негативізм	-0.0480	0.0924	-0.519	0.605
Дратівливість	0.1344	0.1295	1.038	0.301
Схильність до підозр	0.2054	0.1020	2.013	0.046
Образа	-0.0674	0.1068	-0.631	0.529

Ми також окремо побудували регресійну модель враховуючи ті предиктори, які були значущими чи особливо значущими в загальній регресійній моделі з усіма нашими корелятами (Таблиця 3.19).

Ми побачили, що показники відповідності R та R² знизились, але не суттєво і склали 0,795 та 0,631 відповідно. Тобто 63,1% варіації в загальному показнику переживання провини може бути пояснено цією моделлю. І ми бачимо що цей показник знизився всього на 4%, при виключенні одинадцяти додаткових предикторів. Тривожність, нейротизм, поступливість, труднощі емоційної регуляції та схильність до підозр підтвердили свою статистичну значущість і вплив на загальний показник почуття провини.

Таблиця 3.19 Регресійна матриця та регресійна модель. Вплив окремих особистісних та інтерсуб'єктивних корелятив на рівень почуття провини

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.795	0.631

Коефіцієнти моделі - Загальний показник переживання провини

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват	-118.425	19.1982	-6.17	<.001
Тривожність	1.929	0.7080	2.73	0.007
Нейротизм	1.858	0.3856	4.82	<.001
Поступливість	1.433	0.5013	2.86	0.005
Загальний DERS	0.809	0.1330	6.08	<.001
Схильність до підозр	0.209	0.0914	2.29	0.024

Зв'язок між нейротизмом, труднощами емоційної регуляції, тривожністю, поступливістю та схильністю до підозр і почуттям провини може бути пояснений наступним чином. Люди з високим рівнем нейротизму схильні до переживання негативних емоцій, тривоги та невпевненості. Це може призводити до перебільшення власних помилок і негативних подій, що в свою чергу може викликати почуття провини. Особи з труднощами у регулюванні своїх емоцій можуть мати складнощі з управлінням власними почуттями, що може призводити до виникнення почуття провини у зв'язку зі своєю поведінкою або діями. Люди з високим рівнем тривожності можуть бути більш схильні до переживання почуття провини через перебільшення негативних наслідків своїх дій або невпевненості у власних можливостях. Особи, які схильні до поступливості та підозри, можуть мати більше схильності до переживання почуття провини у зв'язку зі своєю поведінкою або вчинками,

оскільки вони можуть бути більш схильні до самокритики та перебільшення негативних наслідків.

Загальна модель, яка виокремлює ці особистісні та інтерсуб'єктивні фактори як важливі предиктори почуття провини, свідчить про важливість розуміння і урахування цих особистісних рис у клінічній психології. Результати дослідження можуть допомогти психологам у розробці більш ефективних стратегій та підходів до роботи з людьми, які мають почуття провини, що в свою чергу може позитивно вплинути на їхнє психічне здоров'я та якість життя.

3.4 Практичні рекомендації по роботі з неконструктивним почуттям провини

Почуття провини є емоцією, сформованою соціальними умовами, яка виникає, коли індивід приходять до висновку (обгрунтованого чи ні), що він порушив особисті стандарти поведінки або загальноприйняті суспільні норми, та повинен нести відповідальність за це. Індивід негативно оцінює свої дії, які він вважає неправильними, що призводить до інтенсивних негативних емоцій та збільшення вимог до себе, що може проявлятися у формі самопокарання.

В попередніх розділах ми вже дослідили те, наскільки некорисним може бути почуття провини, якщо воно стає деструктивним, і до яких наслідків воно призводить, зокрема включаючи психічні розлади. Також ми побачили, що почуття провини є достатньо розповсюдженим навіть у нашій вибірці респондентів, що взяли участь у дослідженні, тому вкрай важливим є знання про те, як працювати з даним почуттям для покращення якості життя та профілактики тих наслідків, які можуть настати в разі неконтрольованості переживання почуття провини.

Наші результати дослідження також показали, що почуття провини має зв'язок із тривожністю, нейротизмом та труднощами регуляції емоцій, також із дратівливістю, схильністю до підозр, поступливістю та схильністю відчувати образу, а отже робота з провинною з великою вірогідністю має також розглядати і ці перелічені аспекти.

Загальна рекомендація для людей, які мають схильність до неконструктивної провини – психологічне консультування, або психотерапія.

Найбільш актуальний вид терапії має визначатись, в залежності від причини та характеру почуття провини. У більшості випадків психотерапевт, або психолог-консультант, ймовірно, почне з розуміння того які є пускові механізми або фактори, що сприяють виникненню та живленню почуття провини.

Кожний випадок має розглядатись індивідуально і мати персональний підхід, проте ми надаємо базові рекомендації по роботі з почуттям провини, які можуть бути актуальні як для фахівців-психологів в роботі з клієнтами, які звернулись з запитом щодо почуття провини, або потреба працювати з цим була виявлена під час роботи над іншими запитами, так загалом для тих людей, які мають труднощі з почуттям провини і тим, що її супроводжує, незалежно від наявності психологічної освіти або спеціальних знань.

У контексті психологічної роботи з провинною критично важливим є розрізнення між адекватною провинною, яка відповідає діям особи, та невротичною провинною, що є надмірною, такою що не відповідає події за змістом або інтенсивністю. Диференціація між адекватним та невротичним переживанням провини базується на таких критеріях, як авторство завданої шкоди (чи ця людина, яку ми розглядаємо дійсно скоїла щось), навмисність дій та реальність завданої шкоди (чи так само ситуацію оцінює людина чи декілька людей, які є свідками чи учасниками ситуації, яка призвела до почуття провини, або можливо для цієї людини ситуація не має такого значення і емоційного наповнення, є нейтральною, або взагалі корисною. Адекватна провинна визначається наявністю хоча б одного з цих критеріїв, тоді як невротична провинна виникає, коли не відповідає жодному з них. Фактори, що можуть сприяти переживанню невротичної провини, включають попередню схильність до провини, повторення, повернення провини за ті події, які відбулись раніше, пригнічений стан людини, когнітивні викривлення, нав'язливі думки та зовнішнє підкріплення від оточення.

Одним із ефективних методів роботи з почуттям провини є метод когнітивно-поведінкової терапії.

В контексті когнітивно-поведінкової терапії, при наданні психологічної підтримки особам, які переживають почуття провини застосовуються наступні методологічні підходи: модифікація дисфункціональних когнітивних структур, які формують основу провини; розвиток механізмів самоспівчуття; ідентифікація стратегій для адекватного компенсування чи самовибачення в контексті відповідних аспектів вини; інтеграція почуття провини та пов'язаних з ним обставин, виходячи з особистісної системи цінностей, та формування альтернативного емоційного досвіду через рескриптинг подій; використання експозиційних методик.

Структурований процес психотерапевтичної роботи включає: ініціальне дослідження для реконструкції "нарративу провини"; фазу занурення для глибшого усвідомлення та розуміння переживань провини; основну фазу, присвячену когнітивній переробці провини, що включає реструктуризацію дисфункціональних переконань та самої провини; формування коригуючого емоційного досвіду; та визнання досягнень і орієнтація на майбутнє.

Когнітивна переробка провини охоплює: детальне обговорення теоретичних знань про природу провини, встановлення адекватного рівня відповідальності, усвідомлення обмеженості вибору в критичних ситуаціях, реконструкцію спогадів, та критичний аналіз так званих "вторинних вигод" від провини.

Цей процес передбачає не лише когнітивну переробку, але й емоційну регуляцію, спрямовану на зменшення внутрішнього дискомфорту, пов'язаного з провинною, та на підвищення психологічної резильєнтності, або стійкості особи. Важливим аспектом є також розвиток навичок критичного мислення щодо власних переконань та емоційних реакцій, що дозволяє особі ефективніше адаптуватися до життєвих викликів та зменшити вплив негативних емоцій на її повсякденне життя.

Окремо більш детально розглянемо конкретні вправи та підходи до роботи з провинною, які можуть бути актуальні і загалом для роботи з іншими емоціями та почуттями.

Ведення щоденника. Щоб визначити непродуктивні думки, корисною практикою є ведення щоденника, в який вносяться будь-які тригерні думки чи ситуації, автоматичні реакції на ці ситуації, описуються моделі мислення. Щоденник є ефективною самостійною роботою, а також допоміжним матеріалом для роботи з психотерапевтом, який заповнюється між терапевтичними сесіями і залучається до роботи під час них. Така вправа, як ведення щоденника може бути корисною як для відслідковування почуття провини, так і загалом для роботи з супутніми емоціями і почуттями. Зокрема, це є ефективним у роботі з тривогою, яка, як показало наше дослідження тісно пов'язана з провинною. Даний інструмент дослідження думок корелює з меншим рівнем тривоги. Дратівливість, схильність до образ, труднощі з регуляцією власних емоцій також можуть пропрацьовуватись за допомогою щоденника.

Когнітивна реструктуризація, або когнітивний рефреймінг. Ця техніка включає виявлення та зміну негативних моделей мислення, які сприяють деструктивним емоціям і поведінці. Для того, щоб замінити ці автоматичні реакції на більш корисні, спеціалісти когнітивно-поведінкової терапії використовують цілеспрямований процес когнітивної перебудови. Конкретні кроки цього процесу можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей клієнта, проте Американська асоціація психологів пропонує модель підходу до когнітивної перебудови, яка складається з п'яти кроків:

- 1) Ідентифікація ситуації, що викликає дискомфорт.
- 2) Визначення найінтенсивніших емоцій та почуттів, спричинених цією ситуацією. Та оцінка їх інтенсивності, по шкалі від 0 до 10.
- 3) Ставлення запитань собі, щодо думок, які лежать в основі емоцій та почуттів, у нашому випадку почуття провини, тривоги, роздратування, образи та інших можливих емоцій, що його супроводжують.

- 4) Аналіз цих думок, на предмет того, чи є реальні докази, практичний досвід, який підтримує ці негативні думки? Чи можна інакше пояснити ситуацію, інтерпретувати її іншим чином?
- 5) Висновок, щодо вірності першочергової думки. Чи є вона помилковою? Чи можна замінити її на більш корисну іншу думку? Якщо негативна думка все ж таки після аналізу є правдивою, які конкретні кроки можна зробити для вирішення ситуації, яка була тригером для виникнення даного почуття?
- б) Проаналізувати на який бал за шкалою від 0 до 10 людина відчуває почуття після переформулювання думки на більш корисну або розроблення конкретних кроків вирішення ситуації.

Допоміжними і ефективними є також експозиційні техніки роботи з провинною. Ці методи допомагають клієнтам прямо зіткнутися зі своїми почуттями провини в контрольованому та безпечному середовищі в присутності терапевта. Мета цих технік полягає в тому, щоб зменшити інтенсивність почуття провини та змінити негативні переконання, які підтримують ці почуття.

Експозиційні техніки можуть включати:

Імагінативну експозицію: Клієнтам пропонується уявити ситуацію, яка викликає у них почуття провини, і детально описати її, зосереджуючись на емоціях та думках, які виникають. Це допомагає клієнтам зрозуміти та обробити свої емоції в безпечному середовищі.

Експозиція через написання: Клієнти пишуть про свої відчуття провини, описуючи ситуацію, їхні думки, емоції та фізичні відчуття. Це може допомогти за рахунок катарсису та як наслідок зменшення інтенсивності емоцій після.

Поведінкова експозиція: Клієнтам може бути запропоновано виконати дії або зайнятися діяльністю, яка викликає у них почуття провини, але в безпечному та контрольованому контексті. Це допомагає їм зіткнутися зі своїми страхами та змінити реакцію на подібні ситуації в майбутньому.

Експозиція з відповідною реакцією запобігання (ERP): Ця техніка використовується для зменшення уникання та компульсивних дій, пов'язаних з почуттям провини. Клієнти зіткнуться з тригерами провини, але їм забороняється виконувати звичні ритуали або дії, які вони зазвичай використовують для зменшення дискомфорту.

Використання цих технік допомагає клієнтам переосмислити та переоцінити свої переконання, пов'язані з провинною, та розвивати більш адаптивні способи впоратися з цими емоціями. Важливо, що такі інтервенції проводяться під керівництвом кваліфікованого терапевта, який може забезпечити підтримку та керівництво протягом процесу.

Окремо зупинимось на тому, що допоможе в роботі з тривогою, емоційною регуляцією.

Наприклад, прогресивна м'язова релаксація. Під час вправи клієнт 5-10 секунд почергово напружує і розслабляє певні групи м'язів, рук, ніг, обличчя тощо. Таким чином фокусує на тілесних відчуттях і тим самим переключаючи думки. Що дає можливість знизити напругу.

Або аутогенна релаксація. Цей метод релаксації базується на внутрішніх ресурсах особи. Клієнт може використовувати візуалізацію спокійних зображень або повторювати заспокійливі, самопідтримуючі фрази. Аутогенна релаксація часто застосовується у комбінації з дихальними техніками або прогресивною м'язовою релаксацією.

Щоденні практики майндфулнес також можуть допомогти у вирішенні проблем з регуляцією емоцій та зниженні тривожності. Медитація, дихальні вправи та практики усвідомленості допомагають зменшити рівень стресу та підвищити емоційну стійкість [26].

Дослідження американських науковців показало, що майндфулнес дійсно може знижати інтенсивність почуття провини. Учасники дослідження описували ситуацію з минулого, яка викликала у них почуття провини, або ситуацію, яка сталась напередодні, перш ніж починали слухати запис майндфулнес практики. Один із записів закликав зосередитися на фізичних

відчуттях дихання, інший просив дозволити власним думкам блукати. Ті учасники, які слухали запис з дихальною практикою повідомляли про зниження інтенсивності почуття провини, тривоги, у порівнянні з тими, хто практикував блукання думок. Ефект був однаковий незалежно від того чи описана людиною історія стосувалась попереднього дня чи більш давніх часів.

Одна з практик майндфулнес «вибір люблячої доброти», може бути допоміжною у роботі з почуттям провини.

Медитація люблячої доброти, незважаючи на її емоційну назву, є цінним і потенційно недооціненим інструментом. Вона приносить ту ж користь для зниження стресу, що й медитація уважності, не зменшуючи бажання виправити помилки, оскільки вона збільшує зосередженість на інших людях та почуття любові. Тоді як медитація уважності зосередженого дихання знижує негативні емоції та приводить людей у спокійний стан, медитація люблячої доброти активніше збільшує позитивні емоції. Вона покращує стан, покращує відчуття, при цьому не ставлячи під загрозу стосунки з оточуючими.

Окремо варто зазначити, що регулярні фізичні вправи, як-от ходьба, біг, танці, плавання тощо можуть допомогти знизити рівень стресу, тривоги та покращувати настрій.

Окрім особистого психологічного консультування та психотерапії людина з руйнівною провинною, тривогою, емоційністю, яку вона не в змозі регулювати також може приєднуватись до груп підтримки або терапевтичних груп, де учасники діляться своїм досвідом і отримують підтримку від інших, що може бути допоміжним і корисним і покращити якість її життя.

Висновки до розділу 3

Аналіз якості даних, отриманих у ході емпіричного дослідження, засвідчив високу надійність та узгодженість використаних методик. Використання коефіцієнтів α -Кронбаха та ω -Макдональда дозволило оцінити якість даних за різними методиками, які варіювалися від задовільної до відмінної надійності. Зокрема, значення цих коефіцієнтів для методики

"Неконструктивне переживання почуття провини" наближаються до 1, що вказує на високу якість зібраних даних.

Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між особистісними характеристиками, такими як тривожність та нейротизм, труднощі в регуляції емоцій і неконструктивним переживанням провини. Використання критерію рангової кореляції Спірмена підтвердило наявність позитивної кореляції між шкалою тривожності та переживанням провини, що свідчить про тісний зв'язок між цими двома параметрами. Також було виявлено позитивну кореляцію між рівнем нейротизму та переживанням провини, що додатково підкреслює вплив особистісних рис на формування та переживання цього почуття.

Аналіз взаємозв'язків між особистісними та інтрасуб'єктивними параметрами з показниками почуття провини дозволив виявити комплексний вплив особистісних рис на формування та переживання почуття провини. Виявлені зв'язки вказують на необхідність урахування цих особливостей при розробці психотерапевтичних підходів.

Загальний аналіз взаємозв'язків підтверджує значну роль особистісних характеристик у формуванні неконструктивного переживання провини. Виявлені кореляції між тривожністю, нейротизмом та переживанням провини вказують на те, що високий рівень тривожності та нейротизму може сприяти інтенсивнішому та тривалішому переживанню провини. Це підкреслює необхідність подальшого дослідження взаємодії між особистісними факторами та переживанням провини, а також розробки специфічних психотерапевтичних технік для роботи з цими аспектами.

ВИСНОВКИ

У теоретичній частині дослідження було проведено аналіз наукової бази, що стосується поняття почуття провини. Здійснений огляд літератури дозволив висвітлити ключові аспекти та теоретичні підходи до цих понять, а також ідентифікувати прогалини та перспективи для подальших досліджень.

Психоаналітичний підхід, зокрема роботи З. Фрейда, акцентують увагу на внутрішніх конфліктах та несвідомих бажаннях, які лежать в основі почуття провини. Екзистенційна психологія та психотерапія розглядають провину як фундаментальний аспект людського існування, пов'язаний із відповідальністю та вибором. Гештальт-терапія підкреслює значення нерозв'язаних емоційних ситуацій та незавершених "гештальтів". Когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на ірраціональних переконаннях та когнітивних спотвореннях, які можуть сприяти переживанню провини.

Важливим аспектом є розуміння того, що почуття провини може мати як адаптивну, так і деструктивну роль у житті людини. Воно може спонукати до саморефлексії, корекції поведінки та розвитку емпатії, але також може призвести до самокритики, зниження самооцінки та емоційного дискомфорту.

Емпірична частина роботи включала в себе проведення дослідження, спрямованого на пошук тих характеристик людини, її особливостей, її досвідів, які можуть бути пов'язані з почуттям провини. Для початку нами було обрано шість психодіагностичних методик, які допомогли дослідити дитячий досвід учасників дослідження, їх здатність до регуляції емоцій, визначити особистісні риси, те, як вони виражають агресію, чи мають досвід близьких стосунків та на якому рівні їх показники почуття провини, а також розроблена анамнестична анкета, яка дозволила більш багатогранно та широко описати вибірку респондентів.

Дослідження показало, що існує значна варіативність та неоднорідність в переживанні почуття провини серед досліджуваних. Це підтверджується достатньо великими стандартними відхиленнями по всім шкалам та

загальному показнику провини. Зауважено, що переважна більшість респондентів мають середні показники почуття провини, що може свідчити про певну стабільність у рівні цього переживання серед обраної групи. Однак, виділяється більш високими ніж середні показниками шкала вимогливості до себе та орієнтація на нормативність, що може вказувати на високий рівень самокритики та прагнення відповідати соціальним нормам у цій групі. Натомість шкала жалкування виявилася нижче середнього серед переважної кількості респондентів, що може свідчити про певну тенденцію до зменшення вираження цього аспекту почуття провини.

Наше дослідження показало, що особистісні та інтрасуб'єктивні характеристики, зокрема нейротизм, тривожність, поступливість та схильність до підозр, труднощі емоційної регуляції мають значний вплив на переживання почуття провини. Чим вище показники цих корелятивів, тим вище рівень почуття провини серед респондентів нашої вибірки. Також нами була виявлена зворотня кореляція між провинною та рівнем екстраверсії. Це надає цінну інформацію для клінічної психології, особливо у контексті розробки терапевтичних інтервенцій, спрямованих на зменшення неконструктивного переживання провини. Розуміння того, як конкретні особистісні риси впливають на почуття провини, може допомогти психотерапевтам створювати більш цілеспрямовані програми, що враховують індивідуальні особливості клієнтів. Знання про позитивну кореляцію між тривожністю та почуттям провини може бути використане для розробки стратегій, спрямованих на зниження рівня тривожності, як одного з шляхів пом'якшення переживання провини.

В останній частині нашої роботи ми описали рекомендації, по роботі з почуттям провини та знайденими корелятами, як-то тривога, образа, труднощі емоційної регуляції тощо для фахівців-психологів, психотерапевтів, а також загалом для всіх тих, хто хотів би працювати з цими аспектами з метою покращення життя. Серед рекомендацій зазначена когнітивно-поведінкова

терапія, індивідуальна, або групова, практики майндфулнес, а також фізична активність, до якої відноситься біг, ходьба, плавання, танці тощо.

Наше дослідження показує також, що має сенс подальше вивчення інших потенційних факторів, які можуть модифікувати або посилювати вплив особистісних рис на почуття провини, таких як рівень самооцінки, стратегії взаємодії зі стресом та соціальна підтримка. Розширення знань у цій області може сприяти створенню більш глибокого і комплексного розуміння механізмів формування почуття провини та розробці ефективніших підходів до його корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aakvaag, H. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., Dyb, G., Røysamb, E., & Olf, M. (2016). Broken and guilty since it happened: A population study of trauma-related shame and guilt after violence and sexual abuse. *Journal of Affective Disorders, 204*, 16-23.
2. Ainsworth, M. C., Blehar, E., Salter, M. D., Waters, S., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation* (p. 57). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
3. Albohn-Kühne, C., & Rief, W. (2011). Shame, guilt and social anxiety in obesity with binge-eating disorder. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 61*, 412-417.
4. Ananova, I. V., & Vashchenko, I. V. (2016). Personality characteristics that determine predisposition to experience the feeling of guilt. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine* (S. D. Maksymenko & L. A. Onufrieva, Eds.), 34, 31–45. Kamianets-Podilskyi: Aksioma.
5. Ananova, I.V. (2015). Testing method of unconstructive experiencing the feeling of guilt. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine*, (30), 33–50.
6. Ausubel, D. P. (1955). Relationships between shame and guilt in the socializing process. *Psychological Review, 62*(5), 378–390. <https://doi.org/10.1037/h0042534>
7. Barret, K. C. (1995). A functionalist approach to shame and guilt. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride* (pp. 25-63). Guilford Press.

8. Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, *115*, 243-267.
9. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
10. Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-world: Selected papers of Ludwig Binswanger*. New York: Basic Books.
11. Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, Volume 3: Loss: Sadness and Depression*. Basic Books.
12. Bugental, J. F. T. (1992). *The Art of the Psychotherapist: How to Develop the Skills that Take Psychotherapy Beyond Science*. New York: W.W. Norton & Company.
13. Bybee, J. (1998). Chapter 5 - The Emergence of Gender Differences in Guilt during Adolescence. In *Guilt and Children* (pp. 113-125). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012148610-5/50006-0>
14. Chasseguet-Smirgel, J. (1999). Feminine guilt and the Oedipus complex. In *Female Sexuality: New Psychoanalytic Views* (pp. 59-71). London: Taylor & Francis.
15. Cohen, T. R., Panter, A. T., & Turan, N. (2012). Guilt proneness and moral character. *Current Directions in Psychological Science*, *21*(5), 355-359. <https://doi.org/10.1177/0963721412454874>
16. Craven, M. P., & Fekete, E. M. (2019). Weight-related shame and guilt, intuitive eating, and binge eating in female college students. *Eating Behaviors*, *33*, 44-48.
17. Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton & Company.
18. Felitti, V. J., & Anda, R. F. (2010). The Relationship of Adverse Childhood Experiences to Adult Health, Well-being, Social Function, and Health Care. In R. Lanius, E. Vermetten, & C. Pain (Eds.), *Effects of Early Life Trauma on Health and Disease: The Hidden Epidemic* (p. 77). New York: Cambridge University Press.

19. Felitti, V. J., & Anda, R. F. (n.d.). The Lifelong Effects of Adverse Childhood Experiences. In D. L. Chadwick, A. P. Giardino, R. Alexander, et al. (Eds.), *Chadwick's Child Maltreatment: Sexual Abuse and Psychological Maltreatment* (Vol. 2, pp. 203-215). St. Louis, MO: STM Learning.
20. Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., et al. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, *14*(4), 245-258.
21. Freud, S. (1913). Totem and taboo: Resemblances between the psychic lives of savages and neurotics. In A. A. Brill (Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. XIII, pp. 1-161). London: Hogarth Press.
22. Freud, S. (1916). Some character-types met with in psycho-analytic work. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works*, 309-333.
23. Freud, S. (1930). Civilization and its discontents. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. XXI, pp. 57-145). London: Hogarth Press.
24. Fromm, E. (1962). *Beyond the chains of illusion: My encounter with Marx and Freud*. Simon & Schuster.
25. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54.
26. Hafenbrack, A. C., LaPalme, M. L., & Solal, I. (2022). Mindfulness meditation reduces guilt and prosocial reparation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *123*(1), 28–54. <https://doi.org/10.1037/pspa0000298>

27. Hagerman, C. J., Ferrer, R. A., Klein, W. M. P., & Persky, S. (2020). Association of parental guilt with harmful versus healthful eating and feeding from a virtual reality buffet. *Health Psychology, 39*, 199-208.
28. Heidegger, M. (1962). *Being and Time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). New York: Harper & Row. (Original work published 1927).
29. Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: W.W. Norton & Company.
30. Horney, K. (1939). *New ways in psychoanalysis*. New York: W.W. Norton & Company.
31. Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. New York: W.W. Norton & Company.
32. Hosser, D., Windzio, M., & Greve, W. (2008). Guilt and shame as predictors of recidivism: A longitudinal study with young prisoners. *Criminal Justice and Behavior, 35*, 138-152.
33. ICD-11 – International Classification of Diseases, 11th Revision. <https://icd.who.int/en>. Accessed 25 July 2022.
34. Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. Plenum Press.
35. Izard, C. E., Kagan, J., & Zajonc, R. B. (1984). *Emotions, cognition, and behavior*. Cambridge University Press.
36. John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 114–158). Guilford Press.
37. Jung, C. G. (1958). The Conscience in Psychological View. In *Collected Works* (Vol. 10). Princeton, NJ: Princeton University Press.
38. Kelly, G. A. (1958). Man's construction of his alternatives. In G. Lindzey (Ed.), *Assessment of human motives* (pp. 33-64). Holt, Rinehart & Winston.
39. Klein, M. (1978). In the theory of anxiety and guilt. *International Journal of Psycho-Analysis, 29*, 114-123.

40. Konečni, V. (1972). Some effects of guilt on compliance: A field replication. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23, 30-32.
41. Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. International Universities Press.
42. Lewis, M. (1995). Self-Conscious Emotions. *American Scientist*, January-February, 32-44.
43. Lindsay, L. (2005). Anticipated guilt as behavioral motivation: An examination of appeals to help unknown others through bone marrow donation. *Human Communication Research*, 31, 453-481.
44. Luck, T., & Luck-Sikorski, C. (2021). Feelings of guilt in the general adult population: Prevalence, intensity and association with depression. *Psychology, Health & Medicine*, 26(9), 1143–1153. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859558>
45. Luck, T., & Luck-Sikorski, C. (2022). The wide variety of reasons for feeling guilty in adults: findings from a large cross-sectional web-based survey. *BMC Psychology*, 10(198). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00908-3>
46. Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row Publishers.
47. May, R. (1969). *Existential Psychology*. New York: Random House.
48. May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W.W. Norton & Company.
49. May, R. (1989). *The Art of Counseling: How to Give and Receive Mental Health*. New York: Gardner Press.
50. Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2018). Reconsidering the differences between shame and guilt. *Europe's Journal of Psychology*, 14(3), 710-733. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i3.1564>
51. Miller, C. (2013). Guilt and helping. In *Moral Character: An Empirical Theory*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199674350.003.0002>

52. Neumann, E. (1969). *Depth psychology and a new ethic*. New York: G.P. Putnam's Sons.
53. Nihonsugi, T., Tanaka, T., & Haruno, M. (2022). Gender differences in guilt aversion in Korea and the United Kingdom. *Scientific Reports*, *12*(1), 8187. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-12163-y>
54. O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Bush, M., & Sampson, H. (1997). Interpersonal guilt: The development of a new measure. *Journal of Clinical Psychology*, *53*, 73-89.
55. Perls, F. (1947). *Ego, hunger, and aggression: A revision of Freud's theory and method*. Random House.
56. Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Julian Press.
57. Regan, D., Williams, M., & Sparling, S. (1972). Voluntary expiation of guilt: A field experiment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *24*, 42-45.
58. Sarason, S. B., Davidson, K. S., Lighthall, F. F., Waite, R. R., & Ruebush, B. K. (1960). *Anxiety in elementary school children*. John Wiley.
59. Singh, S. M., & Sharma, A. (2013). The prevalence and correlates of guilt in depression: A study from North India. *Asian Journal of Psychiatry*, *6*, 622-623.
60. Tangney, J. P. (1995). Recent advances in the empirical study of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, *38*(8), 1132-1145.
61. Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford Press.
62. Tilghman-Osborne, C., Cole, D. A., & Felton, J. W. (2010). Definition and measurement of guilt: Implications for clinical research and practice. *Clinical Psychology Review*, *30*(5), 536-546. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.007>
63. Torstveit, L., Sütterlin, S., & Lugo, R. G. (2016). Empathy, guilt proneness, and gender: Relative contributions to prosocial behaviour. *European Journal of Psychology*, *12*(2), 260-270. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i2.1097>
64. Vaish, A. (2018). The prosocial functions of early social emotions: The case of guilt. *Current Opinion in Psychology*, *20*, 25-29.

65. Weiner, B., & Handel, S. I. (1985). A cognition-emotion-action sequence: Anticipated emotional consequences of causal attributions and reported communication strategy. *Developmental Psychology*, 21(1), 102–107
66. Weiss, J. (1993). *How psychotherapy works: Process and technique*. Guilford Press.
67. Winnicott, D. W. (1965). *The family and individual development*. London: Tavistock.
68. Winnicott, D. W. (1987). *Babies and their mothers*. Reading, MA: Addison-Wesley.
69. Woo, J. S., Brotto, L. A., & Gorzalka, B. B. (2011). The role of sex guilt in the relationship between culture and women's sexual desire. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 385-394.
70. World Health Organization. (2022). *ICD-11: International Classification of Diseases (11th Revision)*. Retrieved from <https://icd.who.int/en>
71. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
72. Берн, Е. (2016). *Ігри, у які грають люди*. (К. Меньшикова, Пер.). Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
73. Казанжи, М., & Вторнікова, Ю. (2022). Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта: науково-практичний журнал*, (4), 41-48.
74. Малєєва, О. Л. (2007). Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини (Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, спеціальність 19.00.01 "загальна психологія, історія психології"). Одеса.
75. Полегонький, В. В., & Березовська, Л. І. (2021). Робота з почуттям провини у психоаналітичному консультуванні. *Вісник Національного університету оборони України*, 5(63), 12–19.
76. Степанюк, О., & Мельниченко, О. (2020). Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ

77. Франкл, В. (2022). *Людина в пошуках сенсу*. (Л.Я. Гозман & Д.А.Леонтьєв, Заг. ред.; Пер. з англ. і нім.). Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
78. Фрідман, М. (2005). Роль філософії у гуманістичній психології. У Г. Балл & Р.Трач (Упоряд.), *Гуманістична психологія. Психологія і духовність* (Т2, сс. 88-99).
79. Царькова, О.В. (2012). Почуття провини у психоаналізі та екзистенціальній психотерапії. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць, (36), 89-94.
80. Чабан, О. О., & Хаустова, О. О. (2021). *Практична психосоматика: діагностичні шкали*. Медкнига.
81. Четверик-Бурчак, А. Г., & Матях, В. (2020). Особливості переживання почуття провини особами з різними рівнями особистісної зрілості. *Psychology*. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-68-03>
82. Юнг, К. Г. (2022). *Психологія несвідомого*. Київ: Центр навчальної літератури.