

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології**

Доман Ксенія Леонідівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Недовіра до себе як чинник виникнення провини у жінок

053 «Психологія»
«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ К. Л. Доман

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ НЕДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ЖІНОК	7
1.1. Дослідження основних психологічних теорій провини та недовіри до себе	7
1.2. Теоретичні підходи до дослідження почуття провини та недовіри до себе у жінок з точки зору психологічних теорій	14
1.3. Значення зв'язку між недовірою до себе та почуттям провини	21
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ЖІНОК.....	31
2.1. Організація та методики дослідження зв'язку між недовірою до себе та відчуттям провини у жінок.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження недовіри до себе як чинника виникнення почуття провини у жінок.....	34
Висновки до розділу 2	54
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ ТА ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ.....	58
3.1. Програма тренінгу із підвищення впевненості у собі як один із основних напрямів подолання почуття провини у жінок.....	58
3.2. Рекомендації щодо методів відновлення впевненості в собі та подолання почуття провини.....	63
Висновки до розділу 3	68
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічних викликів, які постають перед жінками в сучасному суспільстві. У культурі, де активно нав'язуються стандарти успішності, багатозадачності та відповідності соціальним очікуванням, жінки часто стикаються з відчуттям власної неадекватності. Це створює сприятливий ґрунт для розвитку недовіри до себе, яка виявляється у сумнівах щодо особистих здібностей і рішень. У свою чергу, цей стан нерідко стає основою для формування почуття провини.

Недовіра до себе є багатовимірним явищем, яке формується під впливом сімейного середовища, соціальних стереотипів та особистого досвіду. У жінок, які відчують невпевненість у своїх діях чи рішеннях, виникає схильність до самообвинувачення у невдачах, навіть якщо вони зумовлені зовнішніми обставинами. Така поведінка може погіршувати якість життя, знижувати самооцінку та створювати психологічний дискомфорт.

Дослідженням психологічних ефектів жіночої провини цікавилися вчені з різних галузей психології, зокрема Г. Бреслав, Ф. Василюк, К. Ізард та С. Рубінштейн (загальна психологія); Б. Додонов, В. Демиденко та Т. Титаренко (психологія моралі); Н. Максимова, К. Мілютіна, А. Маслоу, К. Хорні, І. Ялом (психоаналітична психологія) і Г. Ліппінус (пантеїзм). Ці та інші вчені зробили значний вплив на дослідження складності та багатогранності жіночої провини [57].

Сучасний інформаційний простір, який рясніє ідеалізованими образами «успішної жінки», посилює внутрішні конфлікти та загострює проблему недовіри до себе. Нереалістичні очікування часто стають причиною когнітивного дисонансу, змушуючи жінок відчувати провини за невідповідність цим стандартам. Така внутрішня напруга не лише впливає на емоційне благополуччя, а й може мати негативні наслідки для фізичного здоров'я [42].

Вивчення взаємозв'язку між недовірою до себе та почуттям провини є важливим для розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі цього феномену. Результати дослідження дозволять виявити основні фактори ризику та запропонувати способи їх нейтралізації через індивідуальну чи групову психологічну допомогу. Особливого значення це набуває для формування стійкості та впевненості у жінок різного віку та соціального статусу.

Отримані висновки можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання недовіри до себе та зменшення рівня почуття провини. Це сприятиме зміцненню емоційної рівноваги, самоприйняття та здатності жінок справлятися з життєвими викликами, покращуючи їхнє загальне благополуччя.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити недовіру до себе як чинника виникнення почуття провини у жінок.

Об'єкт дослідження: переживання почуття провини у жінок.

Предмет дослідження: недовіра до себе як чинник виникнення почуття провини у жінок.

Досягнення мети дослідження вимагало вирішення **наступних завдань:**

1. Проаналізувати основні психологічні теорії, які пояснюють природу виникнення почуття провини та недовіри до себе у жінок.
2. Теоретично дослідити різновиди почуття провини та особливості його прояву у жінок.
3. Визначити значення зв'язку між недовірою до себе та почуттям провини, враховуючи вплив психологічних, соціальних та особистісних чинників.
4. Здійснити емпіричне дослідження недовіри до себе як чинника виникнення почуття провини у жінок.
5. Розробити програму тренінгу, спрямованого на підвищення впевненості у собі, як одного з ключових напрямів подолання почуття провини у жінок.
6. Надати рекомендації щодо методів відновлення впевненості в собі та подолання почуття провини, орієнтуючись на отримані теоретичні й емпіричні результати.

Для досягнення поставленої мети та вирішення поставлених питань застосовано такі **методи**: теоретичні – аналіз наукових джерел, узагальнення теоретичних підходів, систематизація наукових даних. Для емпіричних методів дослідження використовувалися методики на визначення довіри до себе, інших людей і світу (А. Купрейченко), тест-опитувальник відчуття провини (О. Малєєва, О. Саннікова) та методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (О. Савченко, О. Калюк). Для математико-статистичних методів були застосовані U-критерій Манна-Уїтні для визначення значущості відмінностей, дисперсійний аналіз для вивчення впливу незалежних змінних на залежну змінну та кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між змінними.

Наукова новизна дослідження

- Упершу формалізовано різні підходи до визначення поняття «вина» з урахуванням гендерних відмінностей, що сприяє більш детальному розкриттю особливостей переживання цього почуття жінками. Досліджено та узагальнено основні фактори, які впливають на формування почуття провини у жінок, зокрема культурні, психологічні та біологічні аспекти.
- Удосконалено: комплексний підхід до дослідження теоретичних концепцій провини, з акцентом на вплив почуття провини на психічне здоров'я жінок, з урахуванням впливу на самооцінку, міжособистісні стосунки та поведінкові реакції.
- Дістали подальшого розвитку: дослідження визначило вплив почуття провини на психічне здоров'я жінок, що включає комплексний підхід до аналізу зв'язку між почуттям провини та соціальними, емоційними та когнітивними аспектами життя жінок.

Теоретичне значення роботи полягає у дослідженні та визначенні ролі зв'язку між недовірою до себе і почуттям провини у жінок. Це сприяє глибшому розумінню механізмів впливу недовіри до себе на формування почуття провини, що відкриває можливості для розробки нових підходів у практичній психології та психотерапії.

Практична значення дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів психотерапевтами, психологами та консультантами, що спеціалізуються на жіночій психології та гендерних питаннях. Результати проекту також можуть бути корисними педагогам і соціальним працівникам, яких хвилює гендерна рівність і психологічна допомога жінкам у складних життєвих ситуаціях.

Апробація результатів дослідження: Було опубліковано тези на VI Міжнародній конференції 5 грудня 2024 року, Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку, Доман К. Л., Склярова Г. О., Недовіра до себе як психологічна проблема, тези доп. VI Міжнар. конф. (Київ, 5 груд. 2024 р.) Київ: ВНЗ ун-т екон. та права «КРОК», 2024. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2527>

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, додатків, списку використаних джерел (96 найменувань). Загальний обсяг – 103 сторінки, основний обсяг – 78 сторінок. Робота містить 9 таблиць, 12 рисунків, 5 додатків (на 15 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ НЕДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ЖІНОК

1.1. Дослідження основних психологічних теорій провини та недовіри до себе.

Перш ніж аналізувати особливості переживання почуття провини у жінок, необхідно розглянути загальні аспекти цього феномену та його тлумачення в наукових дослідженнях. Поняття провини та його обґрунтування є об'єктом пильної уваги в психології та психіатрії. Цей емоційний стан характеризується внутрішнім конфліктом, що виникає через дії, які людина сприймає як неприпустимі, або через невиконання того, що вона вважає своїм обов'язком. Такий стан супроводжується постійним "голосом совісті", який важко ігнорувати чи подолати [56].

Почуття провини є складним емоційним станом, що включає елементи страху, самозвинувачення та захисту від внутрішньої агресії. Воно не є вродженим, а формується під впливом соціального середовища, зокрема через батьків та інших членів родини в ранньому дитинстві, часто непомітно для них. Діти можуть самостійно формувати відчуття провини, намагаючись захиститися від критики. У подальшому це емоційне переживання стає автоматичним і мимовільним. Деякі вчені, такі як Дж. Лакан і М. Кляйн, вважають, що провинна головним чином базується на соціальних чинниках, розглядаючи її як навчений стан. Ця емоція відіграє важливу роль у регулюванні соціальної поведінки, поряд із соціальними нормами і стандартами [63].

Відомий дослідник К. Муздибаєв прагнув створити комплексну теорію провини і сорому, включивши ці явища в більш широкий соціальний контекст. Емоція провини пов'язана з соціальним конструюванням особистості та з історичними й культурними подіями, що відбуваються. Провина

класифікується як універсальна емоція і належить до категорії негативних почуттів, таких як страх, смуток і здивування [17].

У психології та психіатрії почуття провини вважається важливим емоційним станом, що значно впливає на розуміння поведінки і емоцій людини. Почуття провини є наслідком внутрішнього конфлікту, який виникає, коли людина вважає, що порушила певні норми або стандарти поведінки. Це переживання супроводжується почуттям відповідальності і може тривати кілька днів після скоєння негативного вчинку. Інші вчені розглядають провину як емоцію, що займає верхні позиції в піраміді потреб, що свідчить про її складність і багатогранність. Вони також припускають, що біологічні корені почуття провини можна спостерігати в невербальній поведінці тварин і дітей, які демонструють схожі емоції, що свідчить про інстинктивну основу цього почуття, яке розвивається під впливом соціалізації та культурних факторів [67].

Почуття провини та сорому є невід'ємними елементами регулювання соціальної поведінки та підтримки моральності в суспільстві. Обидві ці емоції походять від усвідомлення порушення соціальних правил, однак вони мають різну спрямованість і знаходяться в різних контекстах. Сором, як правило, пов'язаний із відчуттям особистої неефективності або нездатності задовольнити очікування інших. Ця емоція виникає, коли хтось визнає, що інші негативно оцінюють його дії чи риси, що призводить до втрати соціального статусу та самоповаги. Натомість почуття провини пов'язане зі знанням того, що власні дії негативно вплинули на інших. Воно виникає, коли людина вважає, що порушила свої моральні принципи чи норми, це викликає внутрішній конфлікт і бажання виправити ситуацію чи відшкодувати заподіяну шкоду [5; 76].

Інші вчені, в тому числі Н. Смелзер, відзначали, що почуття провини і сорому тісно пов'язані одне з одним і можуть мати спільне психологічне і нейробіологічне походження. Вони вважають, що ці емоції можуть походити

з тих самих частин мозку або на них впливають ті самі нервові шляхи, які беруть участь у обробці соціальних і моральних оцінок [22].

С. Томкінс вважає, що провина і сором є різними проявами однієї емоції, яка залежить від ступеня усвідомлення та контексту ситуації. Він стверджує, що ці почуття є відповіддю на порушення особистих або суспільних правил і можуть мати різні форми: на більш прихованому рівні людина не завжди усвідомлює свій внутрішній стан.

Е. Еріксон стверджує, що почуття провини розвивається в дитинстві в результаті впливу репродукції та соціалізації. На його думку, ця емоція є психологічним щитом, який слугує захистом дитини від вимог суспільства та сприяє підвищенню відповідальності за свої вчинки. У цьому контексті почуття провини функціонує як контролер поведінки, це стимулює рефлексію вчинків і коригувальних дій на майбутнє [80].

Почуття провини – це емоція, яка складається з двох частин. Перший компонент – це вербальна оцінка людиною своїх дій (наприклад, «Я не повинен був цього робити!») або жаль, який є похідним від негативного ставлення до себе та нездатності визнати свої дії або невиконання мораль. Визнання провини призведе до другого компоненту, вегетативно-вісцеральної реакції, яка включає в себе хворобливі, довготривалі переживання, такі як жаль, сором і страх втратити кохану людину. Крім того, може виникнути формальне, але порожнє каяття, якому бракує емоційної реакції та може стати звичкою або просто залишитися психічним. Особливо це помітно у дітей, які часто висловлюють жаль, не змінюючи своєї поведінки [12].

Провина є складною сутністю, яка складається з чотирьох пов'язаних компонентів:

1. Емоційний компонент, який включає дисфорію, депресію, почуття жалю та каяття;
2. Когнітивний компонент, пов'язаний з рефлексією та аналізом власних дій, а також усвідомленням відмінності реального стану від ідеального;

3. Мотиваційний аспект, через який вони хочуть змінити ситуацію чи поведінку [70].
4. Психосоматичний аспект, який проявляється через фізичні симптоми, такі як головний біль або відчуття тяжкості [36].

Кілька етапів виникнення провини: жаль, каяття, щастя і навіть задоволення. Ця процедура не є лінійною, а скоріше являє собою комплекс емоційно перепланих ідей, які одночасно присутні у свідомості людини. На першому етапі індивіда страждає почуття провини, він відчуває внутрішній дискомфорт через свої дії чи бездіяльність, які відхиляються від його моральних переконань чи очікувань, це викликає у нього відчуття негідності та розчарування. На наступному кроці людина починає усвідомлювати свою відповідальність за вчинені дії та намагається змінити ситуацію або змінити свою поведінку в майбутньому. Докори сумління – це реакція на провину, яка змушує людей вживати заходів, щоб уникнути негативних наслідків. Етап спокути передбачає активні спроби виправити помилки та налагодити пошкоджені стосунки, що може включати вибачення, відплату чи інші види компенсації. Остання стадія, щастя, є переживанням внутрішнього спокою та задоволення, яке досягається після успішного вирішення конфліктів і пов'язане з поняттям моральності та відновленням гармонії з собою та іншими. Ці стадії не завжди є прямою послідовністю і можуть накладатися, що призводить до складного емоційного переживання, яке проявляється в різних частинах психічного стану людини під час роздумів і прощення провини [57].

А. Н. Лук досліджує переживання провини в контексті особистісного комплексу звинувачення, акцентує увагу на тому, що воно може охоплювати всю свідомість людини і впливати на її стосунки як у приватному, так і в соціальному контексті. Основна відмінність між цим комплексом і мареннями полягає в тому, що вони можуть бути компенсованими, що дозволяє людині звільнитися від з М. Гофманн пропонує теорію, яка стверджує, що відчуття провини виникає через симпатію та співчуття до страждаючих індивідів, визнаючи роль, яку людина може відіграти в їх розвитку. Він визнає, що цей

досвід можна спостерігати вже у віці 5 років. Хоффман вважає, що діти починають відчувати провину, коли усвідомлюють, що їхні дії негативно вплинули на іншу людину. Таке розуміння викликає страждання і бажання виправити ситуацію або компенсувати заподіяну шкоду. Хоффман стверджує, що почуття провини має вирішальне значення для розвитку емпатії, оскільки воно змушує дітей мати співчутливий підхід до інших [3].

У своєму дослідженні Хоффман також підкреслив тісний зв'язок між розвитком почуття провини та соціалізацією та вихованням дітей. Батьки та вихователі відіграють значну роль у розвитку моральних переконань у дітей, це досягається шляхом допомоги їм зрозуміти, що є правильним, а що неправильним. Ефективне батьківство передбачає пояснення наслідків поведінки та надання можливостей для виправлення помилок, це сприяє розвитку почуття провини та моралі.

Е. Хіггінс описує провину як емоцію, яка супроводжується тривогою, хвилюванням і напругою, ця емоція має значний емоційний вплив. У рамках своєї теорії саморегуляції він визнає, що люди мають різні механізми регулювання власної поведінки, які впливають на їх сприйняття успіху чи невдачі. Е. Хіггінс вважає, що почуття провини спрацьовує, коли розбіжність між фактичною поведінкою та внутрішніми стандартами чи очікуваннями є більшою, ніж розбіжність між поведінкою та внутрішніми стандартами чи очікуваннями. Ця емоція може супроводжуватися внутрішнім конфліктом, індивід визнає, що його дії не впливають з його моральних переконань або соціальних правил. Проте Е. Хіггінс також визнає, що почуття провини може мати позитивний вплив, оскільки воно спонукає до роздумів і самовдосконалення, що спонукає людину виправляти помилки та покращувати свою поведінку в майбутньому, що сприяє особистому розвитку та розширенню їх моральне усвідомлення [82; 84].

Дослідженням особистої природи провини керували такі американські вчені, як Р. Баумейстер, К. Стіллвелл, Е. Джонс і Т. Льюїс. Ці автори

досліджували вплив почуття провини на міжособистісні стосунки та його роль у контролі поведінки в суспільстві.в'язку з переживаннями на певний час.

Деякі західні психологи відзначають тісний зв'язок між почуттям провини і страхом, наприклад, О. Маурер трактує провину як страх перед покаранням.

Це розуміння може базуватися на теорії навчання, яка підкреслює, що покарання (засудження) є важливим фактором у формуванні почуття провини. Незважаючи на різні погляди, багато психоаналітиків і практикуючих психотерапевтів вважають почуття провини деструктивним психологічним явищем. Це може негативно вплинути на людину та її взаємодію з іншими людьми [79; 88; 90].

Почуття провини у жінок нерідко стає причиною формування недовіри до себе, оскільки провинна, як емоційний стан, тісно пов'язана з внутрішнім конфліктом і самооцінкою. Коли жінка сприймає свої дії як неправильні чи недостатньо хороші або вважає себе винною за те, чого вона не змогла зробити, це підриває її впевненість у власній здатності діяти ефективно та приймати правильні рішення. Такий стан формує основу для виникнення недовіри до себе, яка, за визначенням, проявляється у сумнівах щодо своєї здатності орієнтуватися в складних або невизначених ситуаціях [67].

Недовіра до себе, як вид довіри, пов'язаний із переживанням власної самоцінності, вірою у свої можливості та здатність відповідати викликам, стає особливо вразливим у разі тривалого відчуття провини. Коли провинна підсилює негативну оцінку власних дій чи якостей, це порушує баланс емоційного стану і може знизити здатність до самоприйняття. Відсутність внутрішнього відчуття надійності щодо власних рішень або дій змушує жінку сумніватися у своїх можливостях, а також знижує її стійкість до стресу [27].

Отже, провинна, яка є постійним супутником негативного внутрішнього діалогу, здатна формувати фундаментальну недовіру до себе. Це, у свою чергу, впливає на загальний емоційний фон, знижуючи рівень впевненості та породжуючи страх невдачі або осуду, що значно ускладнює взаємодію жінки з навколишнім світом і самим собою [73].

Довіра у наукових дослідженнях часто розглядається як соціально-психологічний явище, яке виражається в позитивному сприйнятті та оптимістичних очікуваннях стосовно результатів взаємодії з конкретною особою чи об'єктом. Д. Лисенко трактує довіру як «особливе соціально-психологічне ставлення, яке виникає внаслідок безпосередніх чи опосередкованих взаємодій, і відображає внутрішнє ставлення суб'єкта, зумовлене прогнозами щодо наслідків цієї взаємодії». Таким чином, довіра постає як процес оцінки, де суб'єкт розглядає об'єкт чи іншу особу як надійного партнера, що формує сприятливі очікування від майбутньої взаємодії [1].

Українські дослідники пропонують інтегративний підхід до аналізу довіри, виділяючи чотири її аспекти: позитивні очікування від взаємодії, відчуття безпеки та комфорту під час взаємодії, готовність до взаємодії, а також очікування майбутніх переваг від контакту. Особливістю цього підходу є розмежування очікувань від процесу взаємодії та її результатів. Подібний інтегративний підхід пропонує і А. Купрейченко, авторка методики, яку адаптовано для українських умов. На її думку, довіра є психологічним ставленням, що включає зацікавленість та повагу до партнера, усвідомлення можливості задоволення певних потреб у взаємодії, емоційне передчуття задоволення цих потреб, а також безумовну добру волю до партнера та виконання дій, які сприяють успіху взаємодії. Вона також виділяє чотири аспекти довіри: позитивне ставлення до об'єкта, позитивні емоції, відповідність об'єкта потребам суб'єкта і позитивні очікування результатів взаємодії [52].

Науковці поділяють довіру на три основні види: довіру до світу, до інших людей і до себе. В основі цієї класифікації лежить концепція базової довіри, запропонована Е. Еріксоном. Він вважав, що базова довіра до світу формується у ранньому дитинстві через взаємодію з матір'ю і залежить від якості отриманої турботи. Задоволення потреб дитини сприяє розвитку цього

фундаментального психологічного утворення, яке впливає на її психічне здоров'я [18; 47; 95].

Довіра до світу виявляється у відчуттях безпеки та комфорту у взаємодії суб'єкта з об'єктами зовнішнього середовища, що сприймається як безпечне і сприятливе для досягнення цілей та задоволення потреб. Довіра до інших людей пов'язана з відчуттями безпеки та спокою завдяки ставленню до інших як до надійних та відповідальних, що забезпечує підтримку позитивних відносин і конструктивну співпрацю. Довіра до себе проявляється у почутті власної поваги та самоцінності, що дає змогу розглядати себе як надійне джерело інформації, здатне ефективно діяти у невизначених ситуаціях [55].

1.2. Теоретичні підходи до дослідження почуття провини та. недовіри до себе у жінок з точки зору психологічних теорій.

Теоретичні підходи до дослідження почуття провини та недовіри до себе у жінок з точки зору психологічних теорій охоплюють широкий спектр концепцій, які розглядають ці явища як важливі аспекти особистісного розвитку і емоційного благополуччя. Почуття провини часто тісно пов'язане з внутрішніми конфліктами та оцінкою власних вчинків у контексті моральних норм і соціальних очікувань. У жінок, які зазнають більших соціальних та культурних тисків, це почуття може бути надзвичайно вираженим, що сприяє розвитку низької самооцінки та недовіри до себе. Психоемоційні, когнітивно-біхевіоральні та гуманістичні теорії пропонують різні погляди на ці феномени, зокрема акцентуючи увагу на роль соціалізації, гендерних стереотипів та індивідуальних психічних особливостей. Дослідження з цієї тематики дозволяють глибше зрозуміти, як ці емоційні переживання формуються та як вони впливають на поведінку та взаємодії жінок у суспільстві [29; 33; 35].

Л. Софіна у своїй дисертації "Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини" виявила, що існують статеві відмінності у переживанні цього почуття. У жінок спостерігається вищий рівень вираження

тривалості та інтенсивності провини порівняно з чоловіками. Жінки також демонструють більше зовнішніх проявів провини, при цьому їх переживання мають моральний і невротичний зміст. У чоловіків переважає екзистенціальне переживання провини. Факторний аналіз показав, що у чоловіків інтенсивність прояву провини пов'язана з фактором застрягання, в той час як у жінок ключовим є фактор емоційної чутливості, що визначає тривалість переживання провини [59].

Теорія психоаналізу З. Фрейда передбачає несвідомий конфлікт між емоціями індивіда та його бажанням відповідати стандартам суспільства. Ця суперечка може початися з проблем раннього дитинства, наприклад, комплексу Електри, який уособлює конфлікт між бажаним дитинством і моральними орієнтирами. Жаль, пов'язаний із цим конфліктом, ймовірно, прийматиме кілька різних форм, від простого почуття провини до складних внутрішніх конфліктів. З. Фрейд виділив два типи провини: усвідомлену, яка виражається у вигляді емоцій, і неусвідомлену, яка виражається у вигляді тривоги. Він вважав, що нормальна свідома провини походить від конфлікту між Я та Ідеальним Я [81].

Ідеї З. Фрейда про провину, страх і тривогу приписувалися різним аналітикам психоаналізу. К. Хорні вважав, що тривога лежить в основі кожного неврозу, він підкреслював, що першопричиною невротичної тривоги є ворожий імпульс. Вона стверджувала, що невиконання суворих моральних вимог Суперого викликає щирий жаль, вона пояснювала це тим фактом, що провини покладається на нас самих за те, що ми не відповідаємо вимогам Суперого, це призводить до непрямого самозвинувачення за дії або бездіяльність. Вона вважала, що ця самокритика частіше, ніж здається, і може бути прихована за бажанням проаналізувати їхні наміри.

М. Кляйн досліджувала феномен вдячності, вважаючи його передусім пов'язаним із почуттям провини, меншою мірою – зі здатністю любити, підкреслювала суттєві відмінності між цими двома емоціями [41; 44].

У гуманістичній психології К. Роджерс вважає провину невід'ємною частиною особистісного зростання. Він вважає, що людське «я» – це складна сутність, яка включає фактичне «я» (те, якою є людина) і бажане «я» (те, якою людина вважає, що має бути). К. Роджерс вважає, що почуття провини спрацьовує, коли реальне і бажане Я істотно відрізняються. Коли хтось визнає, що їхні дії не відповідають його особистому моральному кодексу, цінностям чи принципам, він може відчувати докори сумління. Ця емоція служить внутрішнім повідомленням про те, що непослідовність її дій є порушенням її особистих цінностей. К. Роджерс вважає, що для викорінення почуття провини та сприяння більшій внутрішній гармонії необхідно зосередитися на збільшенні відповідності між реальним та ідеальним «Я», це включає практику рефлексії власних цінностей, переоцінку їх важливості і зміна поведінки для більш точного представлення особистих цінностей [10; 13].

А. Бек, один із засновників когнітивної терапії, вважає, що почуття провини виникає в результаті когнітивної обробки інформації, під час якої людина вважає свої дії шкідливими або зрадницькими по відношенню до інших. Ці емоції можуть бути спричинені фактичними подіями, такими як фактичне заподіяння шкоди чи зрада комусь, або нереалістичними думками та переконаннями. А. Бек вважає, що почуття провини має три основні компоненти:

1. Когнітивний аспект - Почуття провини є результатом переконання, що дії людини несумісні з її моральними переконаннями чи соціальними правилами. Це часто супроводжується низькою самооцінкою, людина вважає себе поганою або негідною через свої вчинки [37].
2. Емоційний аспект - почуття провини супроводжується неприємними емоціями, такими як тривога, смуток або розчарування. Ці емоції дуже складні і можуть призвести до психологічного болю.
3. Поведінковий аспект – у відповідь на почуття провини людина може застосувати різні тактики, щоб пояснити свої дії, спробувати виправити ситуацію або уникнути подібних ситуацій у майбутньому. Це також може

включати власне покарання окремої людини або прагнення отримати прощення від тих, кому було завдано болю [87; 91].

А. Бек визнає, що нераціональні переконання та когнітивні спотворення можуть викликати надмірне або неточне почуття провини, що може призвести до психічних захворювань, таких як депресія або тривога. Когнітивна терапія спрямована на розпізнавання та виправлення цих помилкових уявлень, це допоможе людям мати точнішу перспективу своїх дій та емоцій [9].

Еволюційна теорія провини, запропонована Р. Тріверсом, зосереджується навколо концепції того, що емоції є життєво важливими для соціального виживання та адаптації. З точки зору еволюційної психології, почуття провини вважається ефективним механізмом заохочення співпраці та альтруїстичної поведінки в колективі. Р. Тріверс вважає, що почуття провини є результатом дій, які відхиляються від соціальних правил або очікувань колективу. Ця емоція змушує людину змінювати свою поведінку, щоб уникнути соціального відчуження або втрати репутації [75].

Як наслідок, почуття провини є складним психологічним процесом, який має значний вплив на розуміння людської поведінки, емоцій та взаємодії з суспільством. Це викликається порушенням моральних принципів або очікувань, це викликає внутрішній конфлікт і емоційний біль [30; 31; 32; 34].

Недовіра до себе – це психологічний стан або риса особистості, що характеризується сумнівами у власних здібностях, правильності рішень, адекватності власних дій чи суджень. Вона супроводжується низькою самооцінкою, страхом перед невдачами, залежністю від думки інших та тенденцією до самокритики [27; 31].

Недовіра до себе у жінок є складним психологічним феноменом, який може проявлятися у різних сферах життя, зокрема в міжособистісних стосунках, професійній діяльності, прийнятті рішень та емоційному стані. Вона формується під впливом особистісних, соціальних і культурних чинників і має значні наслідки для психологічного благополуччя та самореалізації.

З точки зору психології, недовіра до себе характеризується низькою самооцінкою, сумнівами у власних здібностях і схильністю до негативної самооцінки. Це часто проявляється у постійному сумніві щодо правильності прийнятих рішень, потребі в постійному схваленні з боку інших і страху перед невдачею. На поведінковому рівні це може виражатися уникненням ризику, пасивністю або надмірною обережністю. Емоційно жінки з недовірою до себе можуть переживати тривогу, сором і незадоволення собою [52].

Фактори, що впливають на розвиток недовіри до себе, можуть включати:

- Досвід критики в дитинстві. Постійна критика з боку батьків або оточення може сприяти формуванню уявлення про себе як про недостойну або нездатну.
- Соціальні стереотипи. Гендерні очікування, які обмежують жінок у професійному чи особистісному розвитку, можуть створювати відчуття невідповідності.
- Травматичний досвід. Негативний досвід, пов'язаний із провалом, втратою чи дискримінацією, може закріпити сумніви у своїх можливостях.
- Наслідки недовіри до себе:
- Емоційні розлади. Недовіра до себе може сприяти розвитку депресії, тривожних станів і навіть психосоматичних розладів.
- Професійні обмеження. Жінки з низькою самооцінкою часто недооцінюють свої здібності, уникають конкурентних ситуацій або не подаються на більш відповідальні позиції.
- Проблеми у стосунках. Недовіра до себе може виявлятися в залежності від партнера, страху залишитися самотньою або конфліктності через постійне очікування негативної оцінки.
- Самореалізація. Сумніви у власних силах обмежують здатність досягати поставлених цілей, розкривати творчий потенціал чи братися за нові виклики [55].

Провина є багатогранним психологічним феноменом, який охоплює різні аспекти емоційного, морального та соціального розвитку особистості. Вона

може проявлятися в різних формах та функціях, ось як розглядається її сутність.

1. Етичне або вище моральне почуття. Провина може бути розглянута як етичне або вище моральне почуття, яке виникає у людини після усвідомлення порушення моральних норм або соціальних правил. Це почуття виникає на глибинному рівні, коли особистість оцінює свої вчинки як такі, що суперечать її внутрішнім моральним переконанням або загальноприйнятим етичним стандартам. Вона спричиняє бажання виправити свої помилки, оскільки людина відчуває не тільки зовнішню відповідальність, а й внутрішній моральний обов'язок перед собою та оточенням [71].
2. Регулятивна здатність. Провина є важливою складовою морального розвитку особистості, виступаючи як внутрішній регулятор поведінки. Вона сприяє внутрішній корекції моральних оцінок та дій, а також дозволяє людині уникати повторення помилок у майбутньому.
3. Аспект системи ставлень особистості до себе, інших людей і світу. Провина тісно пов'язана з самовідношенням та здатністю особистості оцінювати свої вчинки в контексті соціальних норм.
4. Одна з базових емоцій людини. Як одна з основних емоцій, провинна є необхідною для морального розвитку та функціонування соціальних зв'язків. Вона викликає потребу в очищенні совісті та виправленні помилок, що допомагає підтримувати гармонійні стосунки з іншими людьми [64].
5. Механізм неформального соціального контролю. Провина виконує функцію соціального контролю, допомагаючи людині регулювати свою поведінку відповідно до соціальних норм, навіть без зовнішнього тиску чи санкцій.
6. Феномен самоусвідомлення, самокалібрування та самостереження. Провина пов'язана з глибоким процесом самоусвідомлення та рефлексії. Цей процес допомагає людині осмислювати свої помилки, робити висновки та приймати рішення, що сприяють її моральному зростанню.

7. Спосіб осмислення протиріч та конфліктних ситуацій. Провина є способом осмислення складних моральних протиріч та конфліктних ситуацій, які виникають в житті людини. Вона допомагає людині усвідомлювати етичні дилеми і шукати шляхи їх вирішення, що сприяє розвитку моральної зрілості та здатності до конструктивного вирішення конфліктів [58].

Почуття провини в психології - це складний і багатогранний термін, який характеризує різні компоненти психічної діяльності у співвідношенні з психологією людини. Вона демонструє ставлення особистості до своїх дій, їх результатів, соціальних стандартів і цінностей [60].

3. Фрейд класифікував три види провини: невротичну, нормальну та патологічну. Невротична провина характеризується зосередженістю на самих бажаннях і відсутністю моральних турбот. Нормальна провина – це здорова реакція на фактичні або потенційні моральні провини. Патологічне почуття провини проявляється, коли людина не може вирішити свої конфлікти, це може призвести до психічних розладів, у тому числі неврозів [81].

Переживання провини можна описати через три основні виміри: афективний, когнітивний і мотиваційний. Афективний компонент включає внутрішнє емоційне напруження, пов'язане з можливістю втрати самоповаги через негативні наслідки власного вчинку. Якщо людина визнає свою провину, це може викликати бажання виправити ситуацію та компенсувати завдану шкоду, що є мотиваційним аспектом провини. Однак найбільш складним і важливим є когнітивний вимір, який включає усвідомлення шкідливих наслідків власної поведінки. Це вимагає здатності робити правильні причинно-наслідкові висновки [4].

Саморегулююча функція провини полягає в тому, що вона дає людині інформацію про її поведінку. Дослідження показують, що усвідомлення провини сприяє не лише коригуванню поведінки, а й допомагає зняти міжособистісне напруження, мотивуючи людину до альтруїстичних вчинків [38; 39].

Загалом, функції провини для виживання культури є безсумнівними, хоча вони мають свою високу ціну. Експериментальні дані свідчать, що люди, які часто відчують провину, зазвичай є більш стриманими та скутими в діях. Дослідження показують, що провина значно корелює з такими рисами, як сором, низька самооцінка, тривожність і депресія, а також з необхідністю соціальної бажаності. Різноманітні форми провини дозволяють локалізувати порушення, визначити масштаби збитків та суб'єктів відповідальності [43; 46; 48].

1.3. Значення зв'язку між недовірою до себе та почуттям провини.

Зв'язок між почуттям провини та недовірою до себе відіграє ключову роль у формуванні емоційного стану жінки, значною мірою визначаючи її сприйняття власної особистості та можливостей. Почуття провини, яке виникає через невідповідність власних дій або рішень очікуванням чи нормам, нерідко супроводжується критичним ставленням до себе. Це може підсилювати сумніви у своїх здібностях і підривати впевненість у здатності досягати успіху або приймати правильні рішення. Таким чином, провини стає тригером для формування недовіри до себе, створюючи замкнене коло емоційної нестабільності.

Недовіра до себе, у свою чергу, поглиблює вплив провини, оскільки жінка починає інтерпретувати будь-які невдачі чи труднощі як підтвердження своєї неспроможності. Це викликає постійне самозвинувачення і знижує здатність до самопідтримки, що критично важливо для подолання негативних переживань. У результаті жінка може уникати нових викликів або ситуацій, де потрібна ініціатива, через страх повторення "помилки" або посилення почуття провини [66].

Зв'язок між цими феноменами також впливає на якість міжособистісних стосунків. Жінка, яка недовіряє собі, може почуватися невпевнено у своїй ролі у взаємодії з іншими людьми, що лише підсилює відчуття провини за уявну неспроможність бути "достатньо хорошою" у різних сферах життя. Отже, ця

динаміка негативно впливає на здатність до встановлення гармонійних стосунків, підтримки позитивного емоційного стану та розвитку конструктивної самооцінки [51].

Роль цього зв'язку полягає у тому, що він виступає критичним чинником, який формує емоційний дисбаланс і знижує якість життя жінки. Розуміння цього взаємозв'язку є важливим для розробки підходів до психологічної підтримки, спрямованих на зниження впливу провини та зміцнення довіри до себе, що дозволяє покращити емоційний стан і відновити внутрішню рівновагу.

Сьогодні громадська віра та соціальні очікування мають значний вплив на розвиток почуття провини. Традиційні цінності можуть чинити тиск на індивіда, викликаючи у нього відчуття боргу через невиконання необхідних стандартів або недосягнення соціально схвалених цілей.

У сфері гендерних досліджень досвід провини часто приписують традиційним ролям і очікуванням суспільства. Такі стереотипи, як «ідеальна мати», «ідеальна дружина» або «ідеальна працівниця», визначають, чого жінки повинні намагатися досягти. Нездатність досягти цих цілей може призвести до стресу, перевтоми та почуття незначності, що все призводить до почуття провини [74].

Дослідження К. Горні демонструють, що у жінок часто виникають невротичні суперечки, які пояснюються соціальними відмінностями щодо того, що їм потрібно і як вони повинні почуватися. Це може викликати невротичну потребу в перфекціонізмі та бажання досягти нереальних цілей, почуття провини та розчарування в собі. В. Фрідан у своїй книзі «Містика жіночності» згадує, що суспільні конвенції щодо жінок часто схвалюють їх особистий розвиток і самовдосконалення. Жінки, які хочуть досягти професійного розвитку чи самостійності, можуть відчувати відповідальність за те, що не дотримуються традиційного визначення жіночності.

Теорія етапів втрати Е. Кюблер-Росс акцентує увагу на значущості почуття провини під час переживання втрати. Особливо жінки мають сильну

схильність відчувати провину під час розлучення або смерті коханої людини, особливо це стосується них. Це можна пояснити почуттям відповідальності за розірвання стосунків або за відсутність турботи про померлого. Наприклад, жінка може мати почуття провини за те, що не змогла врятувати сім'ю, або за вплив цього рішення на дітей. Коли хтось помирає, його кохана людина може відчувати провину за те, що не запобіг цій події або за те, що не звернув уваги на померлого за життя.

Конфлікт між материнством і роботою є одним із основних факторів, що викликає у жінок почуття провини. Сьогодні суспільство часто очікує, що жінка досягне успіху в професійній сфері, одночасно виконуючи сімейні обов'язки. Це може призвести до конфлікту ролей, жінки почуваються розщепленими між роботою та домом, це викликає у них почуття провини.

Дослідження М. Бадда та Д. Лернера показало, що жінки, які вважають, що їхня кар'єра негативно впливає на сім'ю, мають більший ступінь провини, ніж жінки, які в це не вірять. Ця емоція може негативно вплинути на їхнє самопочуття та задоволеність життям.

А. Хохшильд у своїй книзі описує проблему необхідності виконувати обидві роботи. Вона визнає, що навіть маючи професійні досягнення, жінки часто не відіграють першочергової ролі у домашніх обов'язках і вихованні дітей, що призводить до високого рівня стресу та відчуття, що вони недостатньо беруть участь у сімейному житті.

Сучасні дослідження також стосуються впливу культурних правил на розвиток почуття провини у жінок. Культурні та релігійні стандарти, перелічені нижче, мають значний вплив на перелічені настрої. Традиційні уявлення про роль жінки в суспільстві можуть призвести до суворих моральних обмежень на поведінку та рішення жінок, що виникають через конфлікт між особистими уподобаннями та соціальними правилами.

Такі вчені, як С. де Бовуар, визнають, що жінки історично вважалися іншими, ніж чоловіки, що призводило до нерівності та обмежувало їхні

можливості. Це може призвести до того, що жінки почуваються боржниками за спробу вийти за межі своєї традиційної ролі [16].

Культурні уявлення про жіночу сексуальність також впливають на почуття провини. У багатьох культурах стандарти сексуальної поведінки подвійні, і жінки мають більші обмеження, ніж чоловіки. Це зумовлює виникнення провини, пов'язаної зі статевою пристрастю або відхиленням від встановленої норми [94].

Інші релігійні ідеології також можуть сприяти розвитку у жінок почуття провини. Деякі релігійні традиції мають суворі правила щодо поведінки жінки, її одягу та участі в сім'ї, якщо їх порушувати, то це вважається гріхом. Жінки, які прагнуть незалежності або особистої реалізації, можуть мати внутрішню боротьбу між релігійними принципами та особистими бажаннями.

Соціологи та антропологи, такі як М. Мід, зосереджують увагу на ролі культурного контексту у розвитку жіночих обов'язків. Ідеї про жінок походять з історії, релігії, економічних умов та інших джерел. Наприклад, у традиційних культурах, таких як деякі племена в Папуа-Новій Гвінеї, жіночність асоціюється з родючістю та материнством. Жінки, які не відповідають цим вимогам або мають інші цілі, можуть почуватися відповідальними.

У західних культурах, де різноманітність жіночності та материнства більша, жінки все ще змушені мати справу з традиційними очікуваннями жіночності, незважаючи на те, що вони мають більше можливостей для самовираження та кар'єри, ці ролі можуть стати конфліктними.

Психологічні дослідження показують, що жінки зазвичай схильні до самокритики та почуття провини через процес соціалізації, який сприяє відповідальності, турботі про інших та виконанню соціальних обов'язків.

Американський психолог К. Гілліган у своїй книзі під назвою «In a Different Voice» стверджує, що жінками керує «етика турботи», яка викликає у них більшу схильність відчувати відповідальність за благополуччя інших. Це може викликати жаль, якщо вони не виконують свої обов'язки належним чином [8].

Внутрішня боротьба між особистими бажаннями та бажанням задовольнити потреби інших є ще однією причиною провини. Жінки часто набувають здатності жертвувати власними бажаннями на користь інших, що призводить до почуття провини, коли вони намагаються реалізувати себе або зробити перерву.

Б. Браун зазначає, що жінок, як правило, заохочують бути бездоганними у всіх сферах життя, що призводить до постійної самокритики та розвитку почуття провини за очевидні чи уявні недоліки.

Дослідження Н. Пассеро з Університету Сассекса показало, що жінки, які дотримуються традиційних гендерних ролей, більш сприйнятливі до почуття провини, особливо це стосується тих, кому доводиться балансувати між роботою та материнством, оскільки соціальні правила щодо пріоритету сім'ї учасники можуть викликати у них відчуття, що їх не оцінюють.

Теорія соціального порівняння Л. Фестінгера також припускає, що жінки можуть мати почуття провини, коли їх порівнюють з іншими, особливо в соціальних мережах, де ідеальні образи можуть призвести до нереалістичних очікувань.

Відносини з близькими людьми є ще однією причиною провини для жінок, які часто вважають себе причиною емоційного клімату в сім'ї. Конфлікти у стосунках можуть спричинити виникнення почуття провини, особливо це стосується випадків, коли жінка вважає, що вона винна у проблемах.

Психологічні дослідження також демонструють, що жінки відчують більшу відповідальність за емоційний клімат сім'ї, ніж чоловіки, це може призвести до посилення почуття провини щодо конфліктів або труднощів у стосунках.

Д. Готтман, дослідник сімейних відносин, підкреслює, що конфлікти можуть мати позитивний ефект, але їх тривалість або незавершеність часто ведуть до виникнення почуття провини, особливо серед жінок, які часто відчують відповідальність за проблеми у стосунках. Важливі життєві події,

як-от розлучення, втрата близької людини чи роботи, можуть значно впливати на емоційний стан, спричиняючи почуття провини.

Розлучення є одним із найбільш стресових переживань, яке часто супроводжується почуттям провини. Е. Кюблер-Росс відома своїми дослідженнями процесу горювання, вона зазначає, що розлучення може наступати за тими самими стадіями страждань, однією з яких є почуття провини. Особливо жінки можуть відчувати відповідальність за розпад сім'ї, оскільки суспільство визначає їх захисниками сімейних уз і вихователями дітей. Жінки можуть розглядати розлучення як крах шлюбу, що посилює відчуття провини перед дітьми.

Також у втраті близької людини часто зустрічається почуття провини. Кюблер-Росс зазначає, що це може бути викликано невисловленими емоціями, невиконаними діями або невіршеними конфліктами з померлою людиною, зокрема тому, що вони не мали можливості попрощатися або бути присутнім у вирішальні моменти. Д. Лерман, відомий танатолог, стверджує, що відчуття провини під час втрати близької людини є звичайною реакцією, яка відображає потребу в емоційній праці.

Також важливою є втрата роботи, особливо для жінок, це може мати негативний вплив як на їхнє фінансове становище, так і на почуття власної гідності та професіоналізму. Соціолог Р. Сеннетт зазначає, що робота має вирішальне значення для самовираження, якщо людина втрачає здатність до цього, втрачається і сенс життя. К. Хорні визнає, що на жінок тиснуть суспільні вимоги до їх ролі, і якщо вони втратять роботу, вони можуть почуватися винними через те, що не відповідають цим вимогам, особливо якщо вони є основними годувальниками.

Як наслідок, відчуття жіночої провини є складним утворенням, яке спричинене поєднанням психологічних, культурних і соціальних компонентів. Це може бути викликано відсутністю передбачення, особистими та професійними невдачами або важкими подіями в житті. Працуйте над

підвищенням самооцінки, підтримка близьких і професійна допомога – усе це може бути корисним у подоланні цієї емоції.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз основних психологічних теорій провини вказує на її складну природу як емоційного та соціального феномену. Провина не є вродженою, а формується під впливом соціалізації, виховання та культурних норм. Вона виконує важливу функцію морального регулятора поведінки, сприяючи адаптації індивіда до соціальних вимог. Провина виникає через порушення внутрішніх стандартів і соціальних норм, що має значення для розвитку моральної чутливості, здатності до саморефлексії і самовиправлення. Такі теорії, як теорія Еріксона та Василюка, підкреслюють важливість цього почуття в процесі соціалізації, розвитку емпатії та моральної відповідальності. Провина не лише вказує на порушення норм, але й мотивує до виправлення поведінки та розвитку особистої відповідальності за власні вчинки. Тому провина стає не лише сигналом про порушення соціальних або моральних норм, але й необхідним елементом морального зростання, який стимулює самопізнання та самовдосконалення.

2. Теоретичні підходи до дослідження почуття провини та недовіри до себе показують, що ці явища є важливими аспектами особистісного розвитку. Провина може впливати на внутрішнє сприйняття себе та відносини до власних вчинків. Психоаналітичні та когнітивно-біхевіоральні теорії пояснюють виникнення цих переживань через внутрішні конфлікти, самокритичну оцінку вчинків і часто через реакцію на соціальні чи культурні очікування. Під впливом соціальних і гендерних стереотипів, провина може сприяти формуванню низької самооцінки та недовіри до себе, що є однією з причин психологічних проблем, таких як депресія або тривожні розлади. Проте теоретичні концепції, запропоновані Роджерсом і Беком, показують, що провина, хоч і може призводити до самокритики, водночас відіграє роль у розвитку особистісного самовдосконалення і соціальної адаптації. Вони

підкреслюють, що здатність визнавати свої помилки та працювати над ними є важливою частиною психологічного здоров'я та розвитку. Самокритика, зокрема, є необхідною для того, щоб змінювати і покращувати свою поведінку відповідно до соціальних та моральних норм.

3. Провина виконує численні функції, серед яких виділяються моральна та соціальна регуляція, а також допомога в розвитку самосвідомості. Вона є важливим емоційним та когнітивним механізмом, що сприяє аналізу помилок і коригуванню поведінки згідно з соціальними нормами. Це почуття мотивує до покращення відносин з іншими людьми та власного розвитку, оскільки допомагає аналізувати своє місце в соціумі і оцінювати свою поведінку з моральної точки зору. Провина також є важливим фактором у розвитку емоційної інтелігенції, оскільки вона стимулює індивіда до розуміння наслідків своїх вчинків для інших людей. Проте, надмірне відчуття провини може мати шкідливий вплив на психічне здоров'я. Це може призводити до зниження самооцінки, розвитку тривожних і депресивних розладів, оскільки постійне переживання провини може сприяти самоізоляції і зниженню рівня психічного благополуччя. Психологічний ефект від надмірної провини часто виявляється у формі постійного самозвинувачення та негативних емоцій, що підриває здатність до самопідтримки та емоційної стійкості.

4. В соціальному контексті провина виконувала роль механізму адаптації до суспільства, але її надмірне проявлення може стати джерелом внутрішніх суперечностей. Природна функція провини як регулятора соціальної поведінки може бути спотворена, коли особа стає надмірно самокритичною, що веде до постійного переживання невдач і втрати мотивації. В таких випадках, провина перестає бути механізмом саморегуляції та розвитку і стає тягарем, який ускладнює нормальне функціонування особистості в суспільстві. Надмірний акцент на почутті провини призводить до того, що індивід стає замкнутим у колі емоційної невірноваженості, що знижує його здатність до адаптації в різних соціальних ситуаціях. Це може

стати серйозною перешкодою для досягнення особистісного та професійного розвитку, а також для підтримки здорових стосунків із навколишніми [69].

5. Недовіра до себе та почуття провини формують замкнене коло емоційної неврівноваженості, яке суттєво знижує самооцінку і ускладнює досягнення успіху. Провина, що виникає через невідповідність певним стандартам, посилює сумніви щодо власних можливостей і знижує впевненість у собі. Це, в свою чергу, погіршує здатність до самопідтримки, взаємодії з іншими людьми та створення здорових міжособистісних відносин. Особливо в контексті гендерних стереотипів, жінки часто відчують додатковий тиск, примушуючи їх відчувати провину за невідповідність ідеалам «ідеальної жінки». Це негативно позначається на їх емоційному та психологічному стані, поглиблюючи почуття самокритики та невдоволення собою. Соціальні та культурні норми, що пропагують ідеї про роль жінки в суспільстві, можуть створювати додаткові труднощі для жінок, які вже стикаються з внутрішніми конфліктами щодо своєї самооцінки і здатності відповідати цим вимогам.

6. Окрім цього, провина, як психологічний феномен, має важливе значення в розвитку соціальної та моральної відповідальності. Вона стимулює індивідуума до усвідомлення своїх помилок, що є важливим аспектом саморозвитку та особистісного зростання. Коли особа здатна усвідомити, чому її вчинки порушують норми чи цінності, це дозволяє їй внести корективи в поведінку, що є основою для подальшого адаптування в соціумі та розвитку міжособистісних стосунків. Провина може виступати важливим механізмом самоконтролю, що допомагає людині уникати негативних соціальних наслідків своїх дій. Проте важливо, щоб це почуття було в межах здорової самокритики, оскільки надмірна провина може призвести до стресу, тривоги або депресії, погіршуючи якість життя та взаємодії з оточенням. Баланс між конструктивною і деструктивною провиною є критичним для гармонійного розвитку особистості та її здатності до адаптації в соціумі.

7. Психологічний контекст провини у жінок має свої специфічні особливості, пов'язані з культурними та соціальними очікуваннями. У багатьох культурах існують ідеалізовані образи «ідеальної жінки», які включають певні норми і ролі, до яких жінки повинні відповідати. Це створює додатковий тиск на жінок, змушуючи їх часто відчувати провини за невідповідність таким стандартам. Відчуття провини, пов'язане з соціальними вимогами до зовнішнього вигляду, поведінки чи ролі в родині, може бути особливо сильним, коли жінка не відповідає цим умовам. Гендерні стереотипи часто сприяють виникненню внутрішніх конфліктів, де почуття провини супроводжується низькою самооцінкою та недовірою до власних можливостей. Тому надмірне переживання провини у жінок може призвести до емоційної неврівноваженості, що знижує якість їхнього життя і ускладнює самореалізацію. Для подолання цього психологічного бар'єра важливо створювати умови для зміни суспільних норм і стереотипів, що дозволить жінкам відчувати себе вільно від зовнішнього тиску і розвиватися згідно з власними цінностями та переконаннями. Психологічна підтримка, розвиток самоприйняття та корекція соціальних уявлень про жінок є необхідними умовами для подолання надмірної провини і побудови здорових міжособистісних відносин.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ЖІНОК

2.1. Організація та методики дослідження зв'язку між недовірою до себе та почуттям провини у жінок

У 2023 – 2024 роках дослідження здійснювалося дистанційно через онлайн-форми Google і проходило в чотири етапи. Спочатку були визначені предмет і об'єкт дослідження, сформульована тема, встановлена мета та визначені основні завдання. На наступному етапі було проведено теоретичний аналіз і узагальнення літератури, а також проведено відбір учасників для дослідження. Третій етап включав безпосереднє проведення дослідження та перевірку гіпотез. Останній етап передбачав математико-статистичну обробку інтерпретацію отриманих даних, а також формування висновків і підготовку остаточного оформлення роботи.

Дослідження проводилося за єдиним комплексом методик і виконувалося на добровільних засадах, випробовувані включалися в групу за критерієм «жінки у віці від 18 до 60 років». Процедура дослідження розпочиналася з пояснення мети і причин дослідження, що допомагало випробовуваним краще зрозуміти його суть. Цей етап є важливим для забезпечення ефективної співпраці та отримання надійних даних. Усі методики виконувалися в електронному форматі через онлайн-опитувальники. У дослідженні приймали участь 60 осіб жіночої статі, віком від 18 до 25 років.

Для емпіричного дослідження зв'язку між недовірою до себе та відчуттям провини у жінок у даній роботі були обрані такі методики:

1. Методика на визначення довіри особистості до світу, до інших людей, до себе (А. Купрейченко)

Методика складається з 15 питань, поділених на три категорії: 1) довіра до навколишнього світу (4 пункти), 2) довіра до інших осіб (5 пунктів), 3) довіра до себе (6 пунктів). Оцінка проводиться за шкалою Лайкерта, яка має

такі варіанти відповіді: 1) не вірно, 2) здебільшого не вірно, 3) важко визначити, 4) здебільшого вірно, 5) вірно.

Шкала «Довіра до світу»: Високі показники цієї шкали вказують на позитивне сприйняття людиною навколишнього світу, здатність розуміти цінності інших людей і толерантне ставлення до різних моделей поведінки. Людина демонструє відкритість до подій у світі, без страху взаємодіє з іншими, зберігаючи стійкість та цілісність, незважаючи на негативні впливи. Низькі значення свідчать про обережність особистості, яка сприймає навколишній світ як джерело небезпеки, домінування негативних очікувань щодо подій, що обмежує її активність та ініціативність.

Шкала «Довіра до інших людей»: Високі значення на цій шкалі свідчать про здатність особистості будувати стійкі та позитивні стосунки з іншими людьми, конструктивно взаємодіяти у різних ситуаціях. Людина впевнена в інших, може покластися на них під час взаємодії і демонструє орієнтацію на партнера. Низькі значення відображають недовіру до інших, побоювання, що вони можуть використати її у власних цілях, що заважає співпраці. Такі люди поводяться обережно, не враховують думку інших і не проявляють чутливості до їх поглядів.

Шкала «Довіра до себе»: Високі показники цієї шкали вказують на впевненість особистості в своїх відчуттях, пам'яті, логічних висновках. Такі люди переконані у своїй компетентності, вірять у власні сили, цінність і значимість. Вони демонструють високий рівень самоприйняття, що дозволяє відчувати захист, безпеку і впевнено виражати свої почуття та думки. Низькі значення свідчать про сумніви щодо здатності будувати стосунки з близькими людьми, труднощі в розрізненні «хорошого» і «поганого», невпевненість у своїй здатності орієнтуватися в критичних ситуаціях і розпізнавати помилки [52].

2. Тест-опитувальник відчуття провини О. Малєєвої та О. Саннікової.

Тест-опитувальник, створений О. Малєєвою під керівництвом професора О. Саннікової, спрямований на визначення інтенсивності почуття

провини та його впливу на поведінку особистості. Методика розроблена у 2007 році в Південноукраїнському державному педагогічному університеті імені К. Д. Ушинського.

Опитувальник складається з 25 тверджень, кожне з яких стосується емоційних реакцій та моделей поведінки, пов'язаних із почуттям провини. Респондентам пропонується оцінити, чи відповідають ці твердження їхньому особистому досвіду, обираючи між відповідями «Так» або «Ні». Відповіді кодуються: «Так» оцінюється в 1 бал, «Ні» – у 0 балів.

Загальна кількість балів визначає рівень почуття провини:

- 1-6 балів – почуття провини має адаптивний характер, є помірним і сприяє саморозвитку.
- 7-13 балів – відчуття провини не завжди конструктивне і може перешкоджати комфортному існуванню.
- 14-18 балів – свідчить про надмірну відповідальність за інших, яка може бути обтяжливою для особистості.
- 19-25 балів – характерне відчуття "надмірної провини", яке пов'язане з необґрунтованою відповідальністю за чужі дії чи події.

Твердження тесту охоплюють різні аспекти почуття провини, зокрема ставлення до власних помилок, готовність брати на себе відповідальність за дії інших, реакції на критику, страх самотності, занепокоєння за близьких та схильність до самозвинувачення.

Методика дозволяє виявити, як почуття провини впливає на соціальні взаємини, здатність приймати рішення та рівень емоційного самоприйняття. Це ефективний інструмент для психологічної діагностики та саморефлексії [59].

3. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя».

Методика "КОСБ-3", створена українськими вченими О. Савченко та О. Калюк, служить для оцінки когнітивних складових суб'єктивного благополуччя. Вона складається з 20 запитань, на які відповідають за 5-бальною шкалою. Ця методика включає три підшкали, що дозволяють оцінити

три окремі аспекти задоволеності життям: "Задоволення власним життям", "Незадоволеність собою та розчарування в житті", а також "Задоволення відносинами з іншими" [54].

Було підтверджено високу конвергентну валідність шкал методики, оскільки загальний показник задоволеності життям корелює з усіма шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), крім шкали «Автономія», а також з опитувальником «Задоволеність життям» (Н. Мельникова). Значення всіх шкал авторської методики корелюють з показниками інших методів, що відповідають змісту методик і віковому складу вибірки.

Для проведення емпіричного дослідження ми використовували різноманітні методи математичної обробки даних, а саме:

- для визначення рівня значущості у відмінностях між порівнюваними показниками використовувався U-критерій Манна-Уїтні для непараметричних даних;
- для вивчення впливу незалежних змінних, іменованих факторами, на залежну змінну, для пошуку залежностей в експериментальних даних шляхом дослідження значущості відмінностей в середніх значеннях застосовували дисперсійний аналіз;
- для встановлення зв'язку між змінними використовувався кореляційний аналіз [11; 24; 59; 60].

Вибір психодіагностичного інструментарію базувався на предметі та завданнях дослідження, що сприяло комплексному розумінню жінками особливостей підвищення впевненості у майбутньому.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження недовіри до себе як чинника виникнення почуття провини у жінок.

Аналіз анкет опитаних жінок виявив кілька цікавих тенденцій, що можуть бути важливими для розуміння їх психологічного стану, зокрема у контексті недовіри до себе та виникнення провини. Розподіл респонденток за

наявністю або відсутністю стосунків показує, що 63% опитаних жінок перебувають у відносинах, що може вказувати на важливість підтримки в межах емоційних зв'язків для їх психологічного благополуччя. Водночас 37% жінок, які не перебувають у стосунках, можливо, більше стикаються з відчуттям самотності та потребують іншої форми емоційної підтримки, що може впливати на їх рівень самооцінки та виникнення почуття провини.

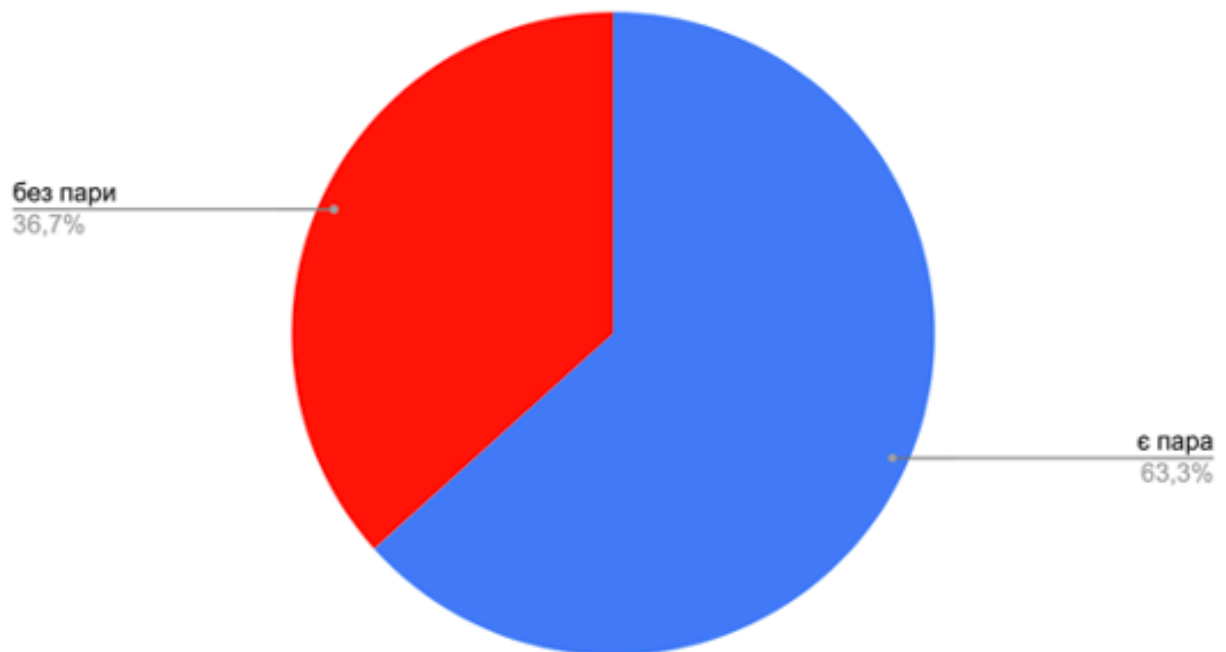


Рис. 2.1 Сімейний статус досліджуваних жінок (кількість осіб, що мають відносини та є самотніми).

Щодо умов проживання, 67% респонденток живуть з батьками, що може свідчити про певний рівень емоційної залежності та пошуку підтримки від родини, особливо у молодому віці. Це також може впливати на їх здатність довіряти собі та розвивати незалежність. Жінки, які живуть окремо (33%), можуть бути більш самостійними у своїх рішеннях, але також зіткнутися з більшими труднощами в адаптації до самостійного життя, що може посилювати відчуття відповідальності та провини, якщо вони не відчують підтримки.

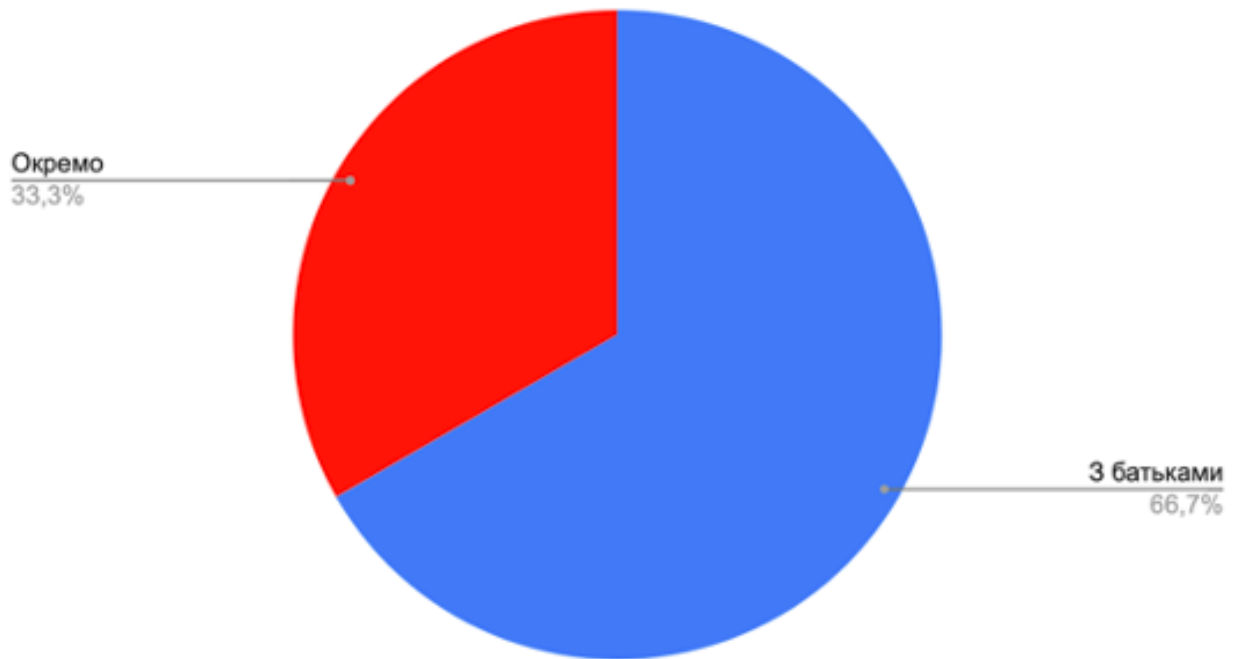


Рис. 2.2 Проживання досліджуваних(кількість осіб, що проживають з батьками та окремо).

Вік опитаних жінок також відіграє важливу роль. 40% респонденток становлять 18-річні, що свідчить про те, що велика частина опитаних перебуває на етапі пошуку своєї ідентичності та самопізнання, що може сприяти розвитку невпевненості та недовіри до себе. 16% – 19-річні та 16% – 20-річні, що вказує на те, що більшість жінок перебувають на важливих етапах дорослішання, коли соціальні очікування та вимоги до себе можуть бути найбільш тиснучими. 11% респонденток, які мають 23 роки, можуть мати вже більш стабільне розуміння своєї особистості та самоприйняття, проте навіть у цьому віці можуть залишатися певні психологічні труднощі, які потребують уваги.

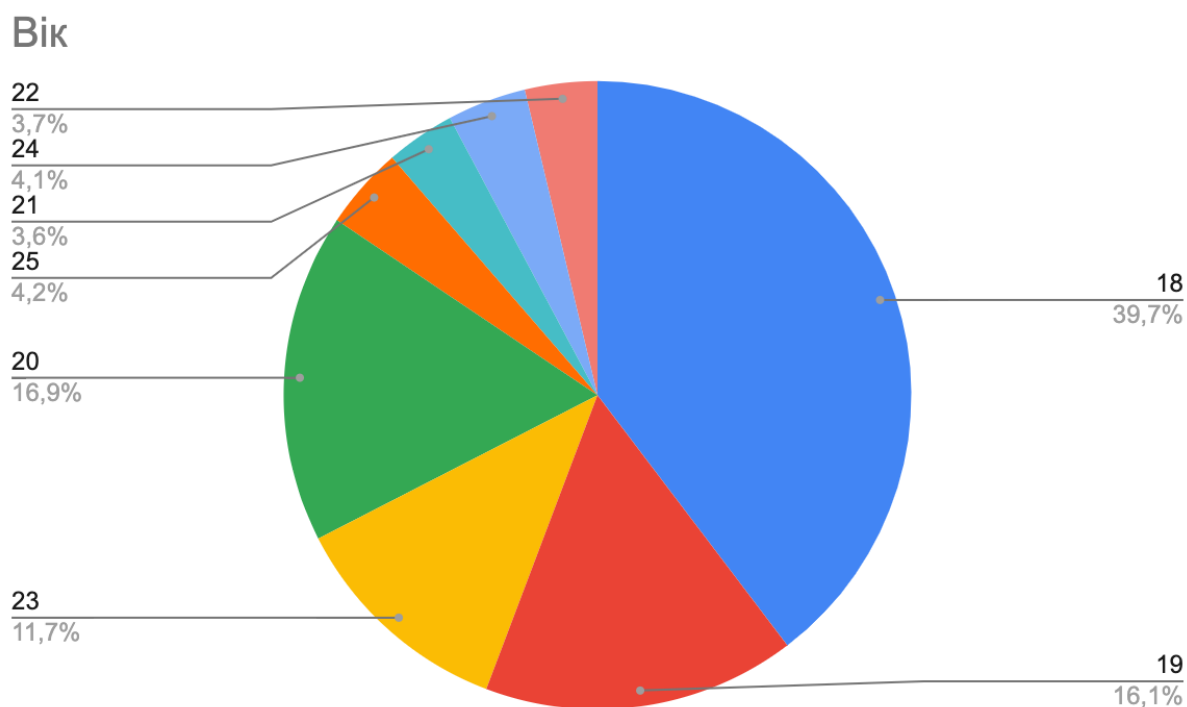


Рис. 2.3 Вік досліджуваних(кількість осіб в роках).

Дані свідчать про те, що більшість жінок (77%) не мають високого рівня задоволеності життям, що може бути показником певних психологічних, соціальних чи економічних труднощів. Середній рівень задоволеності у 40% жінок може вказувати на відсутність значущих проблем, але й не наявність яскраво вираженого почуття щастя чи благополуччя. Водночас, низький рівень у 37% жінок є тривожним сигналом, оскільки свідчить про можливі труднощі в життєвих аспектах, які впливають на їхній загальний добробут.

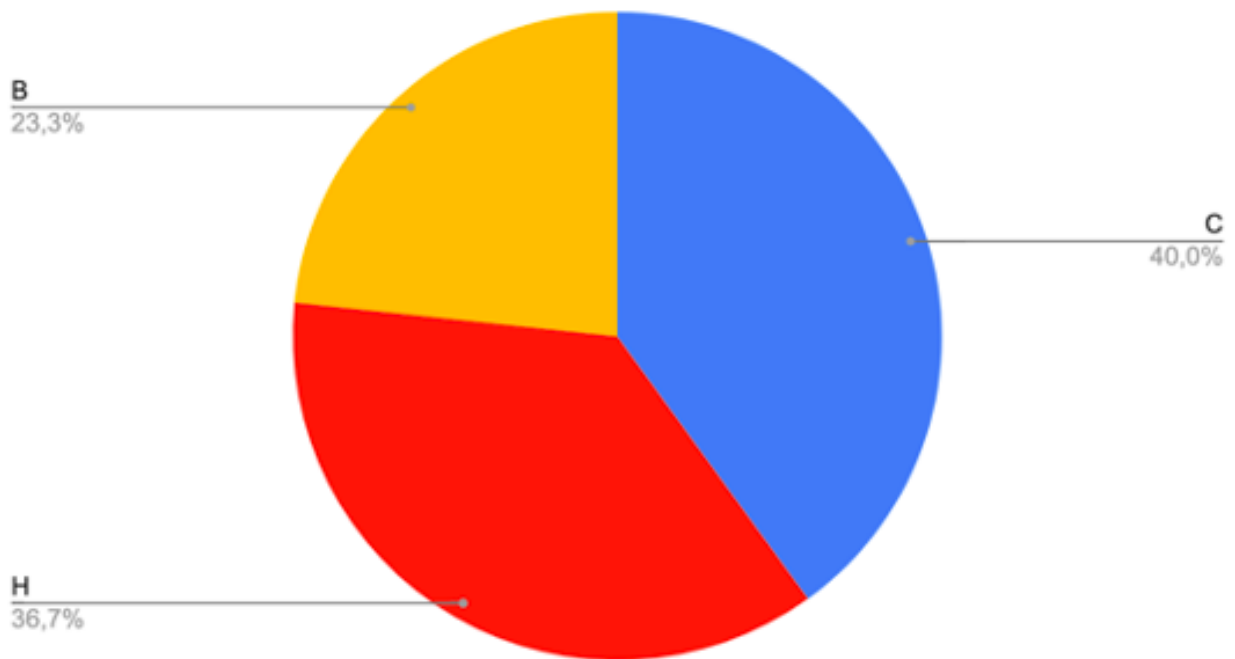


Рис. 2.4 Загальний рівень задоволеності життям у опитаних жінок (високий, середній чи низький рівні).

У значної частини жінок (53%) відсутнє сприйняття почуття провини як конструктивного елемента, що може допомогти в саморефлексії чи виправленні помилок. Це може свідчити про недостатнє усвідомлення особистої відповідальності або наявність інших механізмів регуляції поведінки, які компенсують роль провини.

Водночас, 47% жінок мають схильність до надмірної відповідальності за інших, що може бути пов'язано з високими очікуваннями, вихованням або соціальними стереотипами щодо ролі жінки. Така риса часто супроводжується стресом, вигоранням та почуттям незадоволеності, оскільки індивід бере на себе обов'язки, які не завжди відповідають її можливостям чи бажанням.

Нульовий показник користі почуття провини свідчить про те, що ця емоція сприймається лише як негативний досвід, який не виконує адаптивної функції в цій вибірці жінок. Це може вказувати на потребу в роботі з особистісними межами, стратегіями подолання стресу або розвитком самоприйняття.

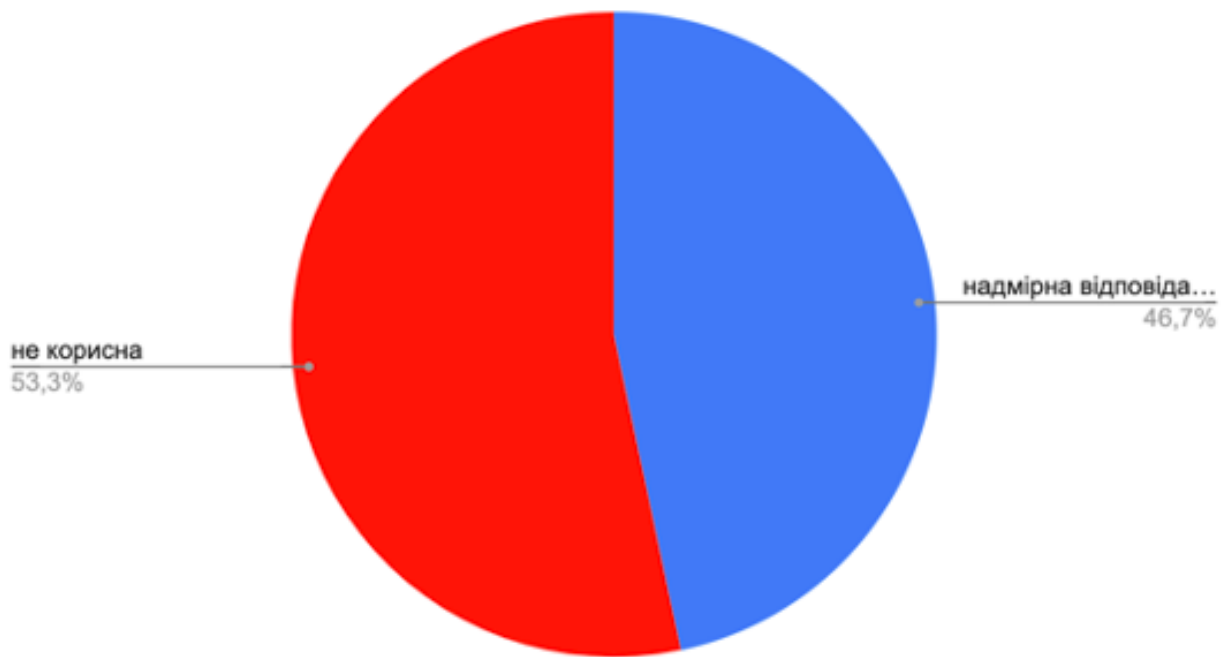


Рис. 2.5 Значення провини у житті опитаних жінок (корисна чи шкідлива).

45% жінок мають високі показники довіри до себе, це свідчить про наявність у них позитивної самооцінки, впевненості у власних здібностях та можливостях. Це важливий ресурс для досягнення життєвих цілей, подолання труднощів та збереження емоційної стабільності. Високий рівень довіри до себе також може бути пов'язаний із позитивним досвідом, успішною соціалізацією чи підтримкою з боку оточення.

Те, що решта жінок мають середні показники довіри до себе, вказує на помірний рівень впевненості, який може залежати від контексту чи ситуації. Такий стан часто пов'язаний із балансом між успішним досвідом та певними сумнівами, які можуть виникати під час складних викликів.

Загальна картина показує, що значна частина жінок має достатній потенціал для самореалізації, однак середній рівень довіри у більшості може свідчити про потребу в підтримці чи розвитку впевненості у складних чи нових ситуаціях.

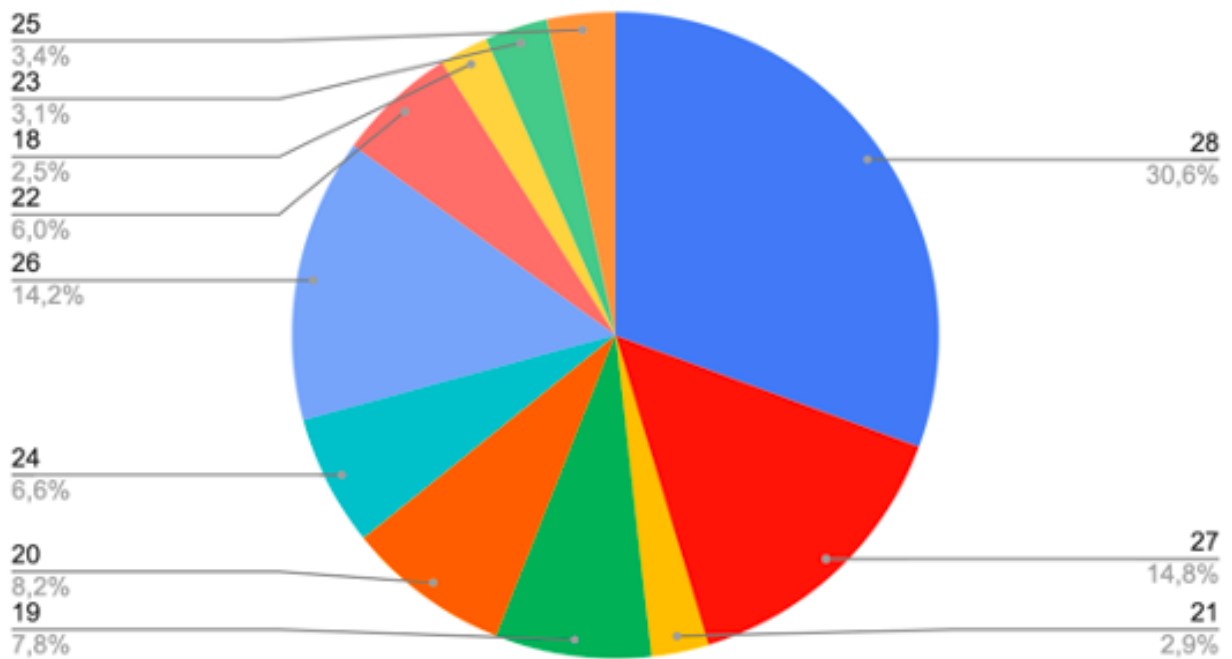


Рис. 2.6 Показники довіри до себе (чим вище значення -тим вищий рівень довіри).

Згідно зі встановленими критеріями статистичного аналізу, рівень значущості 5% ($p < 0,05$) вважається мінімальним або граничним, 1% ($p < 0,01$) – достатнім, а 0,1% ($p < 0,001$) – високим для оцінки статистичної значущості результатів. Якщо емпіричне значення обчисленого критерію є нижчим за критичні значення, це свідчить про прийняття нульової гіпотези, що означає відсутність відмінностей у показниках. У таблицях рівень значимості позначається зірочкою відповідно до таких значень: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Відсутність статистично значущих відмінностей за показниками психологічного благополуччя в залежності від рівня відчуття провини у двох групах свідчить про те, що рівень провини, незалежно від його характеру («надмірна відповідальність за інших» або «почуття провини не корисне для вас»), не впливає суттєво на загальний рівень благополуччя жінок. Це може означати, що провина, хоч і є важливим емоційним фактором, не є головним чинником, що визначає стан психологічного благополуччя.

Таблиця 2.1

Показники психологічного благополуччя у залежності від рівня стилю відчуття провини(особи, що за методикою О. Малєвої та О. Саннікової відчувають надмірну відповідальність за інших та ті для кого користі від відчуття провини немає).

Параметри	Значення U	p	Група	Середнє	SD
задоволеність власним життям	87.5	0.317	надмірна відповідальність за інших	23.5	4.49
-	-	-	не корисна	20.8	7.11
незадоволеність собою і розчарування в житті	76.5	0.144	надмірна відповідальність за інших	18.1	4.94
-	-	-	не корисна	20.3	3.02
задоволеність відносинами з іншими	96.0	0.518	надмірна відповідальність за інших	25.3	3.17
-	-	-	не корисна	23.0	6.73
загальна задоволеність	81.5	0.212	надмірна відповідальність за інших	30.6	8.76
-	-	-	не корисна	23.5	14.83

Відсутність статистично значущих відмінностей за показниками психологічного благополуччя залежно від сімейного статусу (є пара, немає пари) свідчить про те, що на рівень задоволення життям та соціальних відносин не має суттєвого впливу наявність чи відсутність партнера. Жінки в обох групах мають схожі оцінки свого життя, умов життя та соціальних взаємодій, що вказує на те, що внутрішні фактори, такі як самооцінка,

здатність до саморегуляції та впевненість у своїх силах, є більш важливими для психологічного благополуччя, ніж сімейний статус.

Це також може означати, що незалежно від того, чи є у жінки партнер, вона здатна досягати високого рівня задоволення від життя, зокрема через позитивні відносини з іншими людьми або через власну здатність самостійно справлятися з труднощами. Оскільки для жінок, які не мають пари, також важливим є задоволення від досягнень, оцінка власних ресурсів і здатність будувати здорові соціальні зв'язки, то сімейний статус не є основним чинником, який визначає рівень психологічного благополуччя.

Таблиця 2.2

Показники психологічного благополуччя у залежності від сімейного положення досліджуваних(є любовні стосунки чи немає).

Параметри	Значення U	p	Група	Середнє	SD
задоволеність власним життям	99.0	0.829	без пари	22.0	7.33
-	-	-	є пара	22.1	5.47
незадоволеність собою і розчарування в житті	86.0	0.436	без пари	20.1	4.44
-	-	-	є пара	18.8	3.94
задоволеність відносинами з іншими	103.0	0.966	без пари	23.7	6.13
-	-	-	є пара	24.3	5.12
загальна задоволеність	96.5	0.747	без пари	25.6	13.74
-	-	-	є пара	27.5	12.39

Є тенденція, що довіра до світу у жінок із високим рівнем незадоволеності собою є вищою серед тих, хто має стосунки, порівняно з жінками без пари. Це може свідчити про те, що наявність партнера створює відчуття більшої стабільності та підтримки, навіть у ситуаціях внутрішньої незадоволеності. У цьому випадку партнерські стосунки, можливо, виконують роль компенсаторного механізму, що частково зменшує прояви загальної недовіри до навколишнього світу.

Натомість, при середньому та низькому рівнях незадоволеності собою, жінки без пари демонструють вищий рівень довіри до світу, ніж ті, хто перебуває у стосунках. Це може бути пояснено тим, що у жінок, які не мають стосунків, довіра до світу є більш індивідуальною рисою, не залежною від зовнішніх взаємин. Тоді як у жінок із партнерами низький рівень довіри до світу може відображати залежність від емоційного клімату у стосунках чи вплив зовнішніх факторів, пов'язаних із спільним життям.

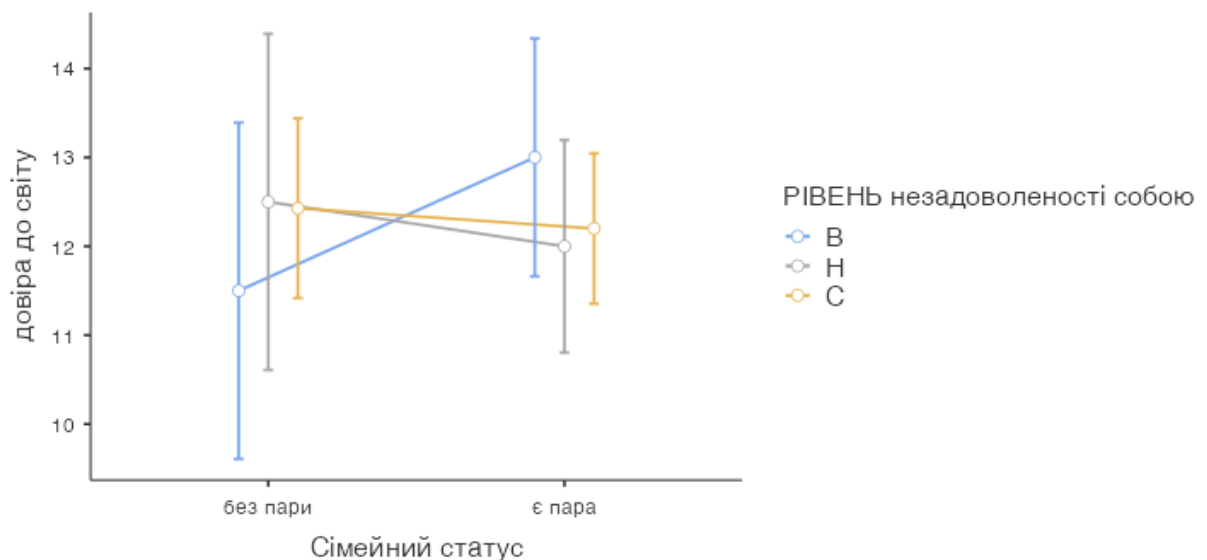


Рис. 2.7 Довіра до світу залежно від рівня незадоволеності собою.

Відсутність статистично значущих відмінностей у показниках психологічного благополуччя залежно від того, чи живе особа з батьками, чи ні, може свідчити про те, що психологічне благополуччя не визначається тільки умовами проживання. Це означає, що жінки, незалежно від того, чи

проживають вони з батьками, чи окремо, мають схожі рівні задоволення своїм життям, стосунками з іншими людьми і загальним сприйняттям себе.

Такий результат може свідчити про те, що важливіші фактори для психоемоційного благополуччя включають особистісні характеристики, такі як самооцінка, здатність до адаптації та підтримка соціальних зв'язків, а не тільки залежність від типу житла або наявності батьківського дому. Тобто, навіть при різних життєвих умовах, психологічний комфорт і задоволеність жінок можуть не залежати від того, чи живуть вони з батьками.

Таблиця 2.3

Показники психологічного благополуччя у залежності від типу проживання.

Параметри	Значення U	p	Група	Середн €	SD
задоволеність власним життям	87.5	0.596	З батьками	21.6	5.74
-	-	-	Окремо	22.9	6.98
незадоволеність собою і розчарування в житті	73.5	0.250	З батьками	18.4	4.20
-	-	-	Окремо	21.1	3.38
задоволеність відносинами з іншими	72.0	0.225	З батьками	23.4	5.00
-	-	-	Окремо	25.4	6.22
загальна задоволеність	94.5	0.826	З батьками	26.6	12.35
-	-	-	Окремо	27.2	14.05

При високому загальному рівні психологічної задоволеності жінки демонструють вищий рівень довіри до себе, коли почуття провини не є для них корисним. Це може свідчити про те, що жінки, які не сприймають провину як надмірний або руйнівний фактор, відчувають більшу внутрішню впевненість.

Відсутність надмірної провини дозволяє зберігати позитивну самооцінку та рівновагу, що сприяє більшому самовизначенню і довірі до себе.

Водночас, при низькому та середньому рівні психологічної задоволеності, довіра до себе вища у випадку, коли жінка відчуває надмірну відповідальність за інших. Це може свідчити, що навіть у періоди низької або помірної задоволеності життям жінки, які переживають відповідальність за благополуччя інших, можуть відчувати більше контролю над ситуацією і більш високу самооцінку. Цей стан може спонукати їх до активних дій та самоконтролю, що в результаті підвищує рівень довіри до себе, порівняно з ситуацією, коли вони не відчувають відповідальності за інших.

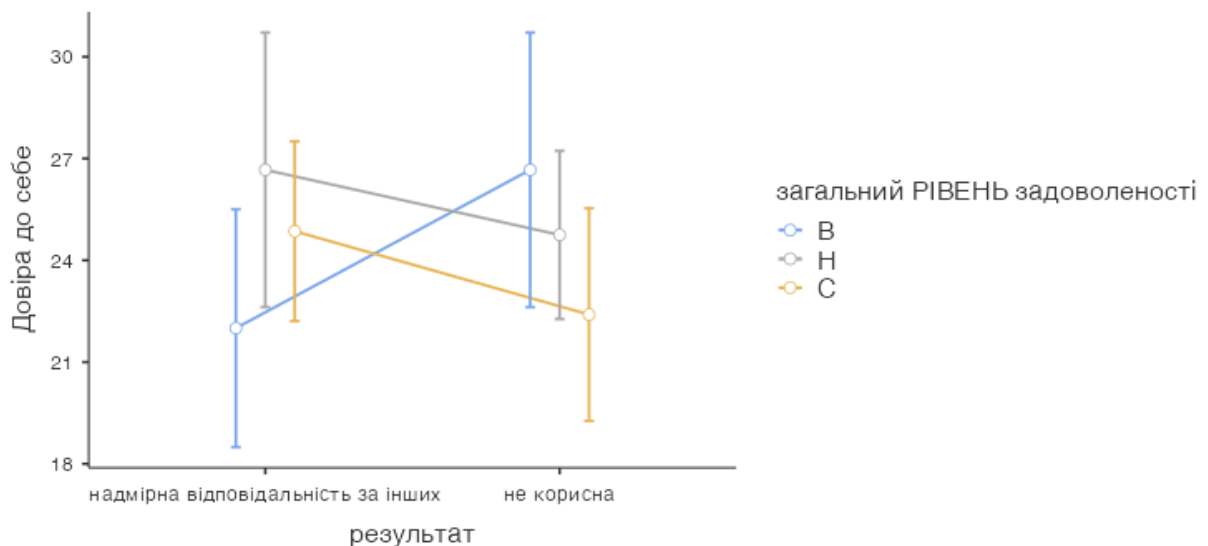


Рис. 2.8 Довіра до себе залежно від загального рівня задоволеності життям.

Відсутність статистично значущих відмінностей у показниках довіри залежно від рівня стилю відчуття провини між групами «надмірна відповідальність за інших» і «почуття провини не корисно» може вказувати на те, що стиль відчуття провини не впливає безпосередньо на рівень довіри до себе чи до інших. Це означає, що навіть за різних стилів відчуття провини, які виявляються в таких поведінкових реакціях, як надмірна відповідальність або усвідомлення, що почуття провини є деструктивним, рівень довіри в обох групах залишається стабільним.

Такий результат може свідчити про те, що довіра не є фактором, який безпосередньо залежить від стилю провини, а може бути більш пов'язана з іншими психологічними характеристиками, такими як особистісні переконання, соціальна підтримка чи досвід міжособистісних стосунків. Різні способи переживання провини можуть не мати значного впливу на загальне відчуття довіри, оскільки цей фактор може бути більш стійким і не так легко змінюється під впливом емоційних станів, пов'язаних із почуттям провини.

Таблиця 2.4

Показники довіри у залежності від рівня стилю відчуття провини.

Параметри	Значення U	p	Група	Середнє	SD
довіра до світу	97.5	0.533	надмірна відповідальність за інших	12.21	1.25
-	-	-	не корисна	12.38	1.26
довіра до інших людей	90.0	0.349	надмірна відповідальність за інших	8.07	2.40
-	-	-	не корисна	9.00	3.16
Довіра до себе	108.0	0.883	надмірна відповідальність за інших	24.43	3.44
-	-	-	не корисна	24.38	3.65

Результати статистичного аналізу, що показують кореляційні зв'язки між різними типами довіри та відчуттям провини, свідчать про наявність як позитивних, так і негативних кореляцій, хоча вони й не є статистично значущими. Позитивний зв'язок між відчуттям провини та довірою до світу ($r = 0.073$) вказує на те, що люди, які мають більш виражене відчуття провини, можуть мати трохи більшу схильність до довіри до зовнішнього світу. Однак

ця кореляція є дуже слабкою, що означає, що відчуття провини не має сильного впливу на цей аспект довіри.

Негативний зв'язок між відчуттям провини та довірою до інших людей ($r = -0.124$) вказує на те, що зростання почуття провини може супроводжуватися зменшенням довіри до оточуючих. Це може бути обумовлено тим, що люди, які відчувають сильну провину, можуть почуватися менш впевненими в своїх відносинах з іншими, що може призводити до зниження довіри. Проте, оскільки ця кореляція також є незначною, можна стверджувати, що між цими двома змінними існує лише слабкий зворотний зв'язок.

Кореляція між відчуттям провини та довірою до себе ($r = 0.079$) є також дуже слабкою і позитивною, що може означати, що особи, які відчувають провину, можуть дещо більше довіряти своїм власним силам і можливостям. Однак, як і в попередніх випадках, цей зв'язок є незначущим, що вказує на відсутність значного впливу провини на рівень довіри до себе. У цілому, можна зробити висновок, що відчуття провини не має сильно вираженого і прямого впливу на різні типи довіри в межах цієї вибірки.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки довіри з показниками провини.

Параметри	довіра до світу	довіра до інших людей	Довіра до себе
Відчуття провини	0.073	-0.124	0.079

Відсутність статистично значущих відмінностей за показниками довіри до світу, довіри до інших людей та довіри до себе залежно від типу проживання (з батьками чи окремо) свідчить про те, що умови проживання не мають значного впливу на рівень довіри до різних аспектів життя у жінок. Незалежно від того, чи живе людина з батьками, чи окремо, її довіра до світу, оточуючих та до себе залишається на подібному рівні.

Це може означати, що довіра у респондентів не залежить від фізичного оточення або типу сімейної ситуації, а може бути зумовлена іншими факторами, такими як особистісні характеристики, попередній досвід або соціально-психологічні аспекти. Враховуючи, що тип проживання не має суттєвого впливу на показники довіри, можна зробити висновок, що ці параметри більше залежать від індивідуальних внутрішніх характеристик і соціальних взаємодій, а не від того, з ким і де людина проживає.

Таблиця 2.6

Показники довіри у залежності від типу проживання.

Параметри	Значення U	p	Група	Середнє	SD
довіра до світу	80.5	0.370	З батьками	12.40	1.10
-	-	-	Окремо	12.10	1.52
довіра до інших людей	98.0	0.945	З батьками	8.55	3.07
-	-	-	Окремо	8.60	2.41
Довіра до себе	96.5	0.894	З батьками	24.40	3.49
-	-	-	Окремо	24.40	3.69

При високому рівні незадоволеності собою довіра до себе вища у жінок, які живуть окремо від батьків, порівняно з тими, хто проживає з ними. Це може свідчити про те, що автономія та незалежність, характерні для життя окремо, допомагають жінкам з низькою самооцінкою зміцнити свою внутрішню впевненість. Життя поза батьківським домом дає більше можливостей для самовираження та особистісного розвитку, що може позитивно впливати на довіру до себе, навіть за умов високої незадоволеності собою.

Водночас, при середньому рівні незадоволеності собою, довіра до себе вища у тих, хто живе з батьками. Це свідчить про те, що в умовах середньої незадоволеності підтримка батьків і стабільність родини можуть позитивно впливати на самовідчуття жінок. Відчуття безпеки та емоційної підтримки з

боку батьків допомагає зберегти впевненість у собі навіть при середньому рівні незадоволеності собою.

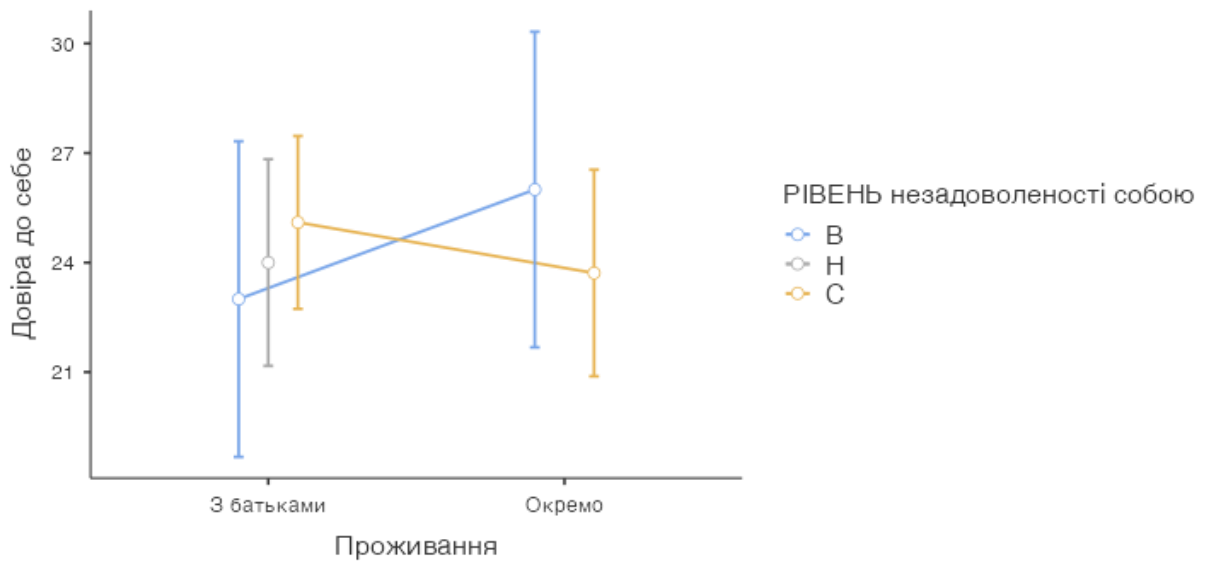


Рис. 2.9 Довіра до себе залежно від рівня незадоволеності собою.

Відсутність статистично значущих відмінностей за показниками провини залежно від типу проживання (з батьками чи окремо) вказує на те, що місце проживання не має істотного впливу на рівень провини у жінок. Це означає, що незалежно від того, чи перебуває людина в родинному оточенні з батьками, чи самотійно, її відчуття провини залишається на подібному рівні.

Таблиця 2.7

Показники провини у залежності від типу проживання

Параметри	Значення U	p	Група	Середнє	SD
Відчуття провини	53.0	0.036	З батьками	13.8	1.32
-	-	-	Окремо	12.5	1.58

Відсутність статистично значущих відмінностей за показниками провини залежно від сімейного статусу може свідчити про те, що жінки незалежно від того, чи мають партнера, можуть стикатися з подібними емоційними переживаннями, зокрема через соціальні чи культурні очікування, які нав'язуються їм суспільством. Сімейний статус може не бути основним

чинником, що визначає рівень відчуття провини, оскільки це переживання може бути більше пов'язане з іншими емоційними чи психологічними процесами, такими як самосприйняття чи внутрішня відповідальність.

Таблиця 2.8

Показники провини у залежності від сімейного статусу.

Параметри	Значення U	p	Група	Середнє	SD
Відчуття провини	76.0	0.217	без пари	13.7	1.56
-	-	-	є пара	13.2	1.50

Відчуття провини, незалежно від рівня незадоволеності собою, вища у осіб, які не мають стосунків, порівняно з тими, хто має відносини. Це може свідчити про те, що відсутність партнерських зв'язків може сприяти збільшенню відчуття провини. Люди без стосунків можуть частіше звинувачувати себе за нестворення або за відсутність успішних емоційних зв'язків, що збільшує рівень провини. Водночас, наявність стосунків може знижувати це відчуття, оскільки партнерство забезпечує емоційну підтримку і зменшує внутрішнє напруження, пов'язане з провинною.

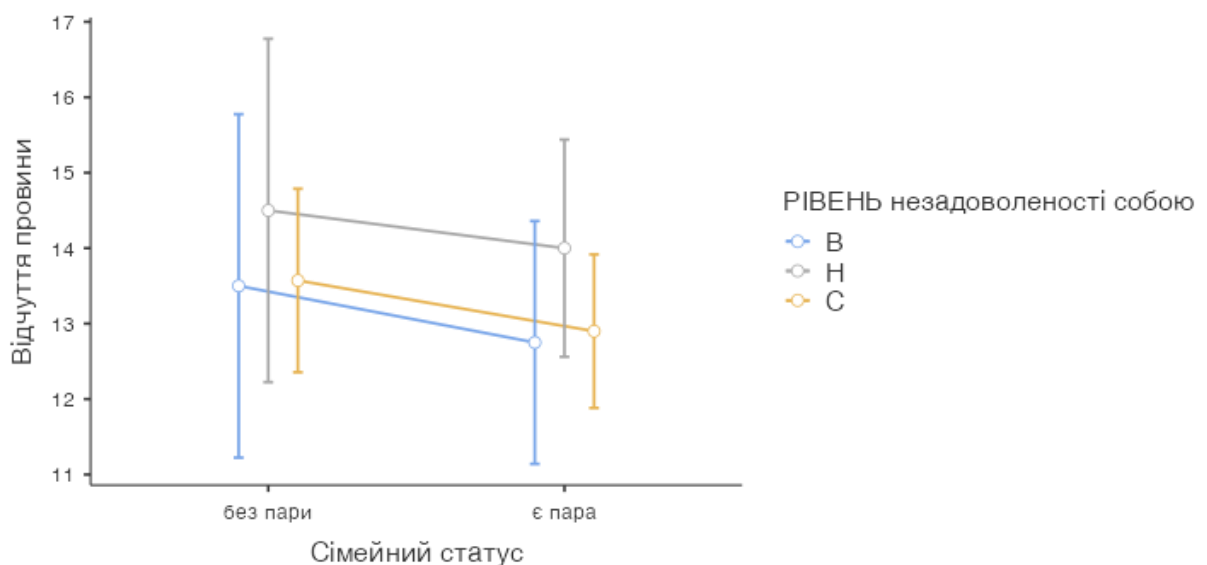


Рис. 2.10 Відчуття провини залежно від рівня незадоволеності собою.

Тенденція до негативного зв'язку між довірою до світу та незадоволеністю собою і розчаруванням у житті, а також загальною задоволеністю життям, може свідчити про те, що жінки, які мають низький рівень довіри до світу, частіше відчують незадоволеність собою і розчарування в житті. Це може бути результатом почуття безнадійності або страху перед зовнішнім світом, що, у свою чергу, знижує їхнє загальне задоволення від життя. Низька довіра до світу може створювати відчуття невизначеності, що впливає на емоційну стійкість і позитивне сприйняття життя.

Тенденція до позитивного зв'язку між довірою до світу і задоволеністю відносинами з іншими вказує на те, що жінки, які довіряють навколишньому світу, з більшою ймовірністю задоволені своїми відносинами з іншими людьми. Вища довіра до світу може сприяти розвитку більш відкритих, гармонійних стосунків, оскільки жінки з таким ставленням, ймовірно, легше встановлюють довірливі та взаємопідтримуючі зв'язки з оточенням.

Позитивний зв'язок між довірою до себе та задоволеністю відносинами з іншими свідчить про те, що жінки з високим рівнем самодовіри, як правило, мають більш здорові та задовільні взаємини з іншими людьми. Висока самодовіра може допомогти жінкам бути впевненими в собі, відкритими та здатними до здорового спілкування, що сприяє побудові стійких та позитивних міжособистісних зв'язків.

Нарешті, тенденція до позитивного зв'язку між відчуттям провини та задоволеністю власним життям може свідчити, що деякі жінки, які відчують провину, схильні працювати над власними помилками і змінювати поведінку, що призводить до підвищення задоволення життям. Відчуття провини може бути сигналом до саморозвитку і самокорекції, що в свою чергу дозволяє жінкам досягти більшого внутрішнього спокою і задоволення від життя.

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки довіри та провини з показниками психологічного благополуччя.

Параметри	Задовол.вла сним життям	Незадовол. собой і розчарування в житті	Задовол. відносинам і з іншими	Загал. задовол.
довіра до світу	-0.050*	0.079	0.014*	-0.034*
довіра до інших людей	-0.272	-0.059	-0.284	-0.252
Довіра до себе	-0.069	0.144	0.043*	-0.064
Відчуття провини	0.034*	-0.329	-0.066	0.114

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

При середньому рівні незадоволеності собою довіра до інших людей однакова у жінок, які живуть з батьками, та у тих, хто живе окремо. Це може свідчити про те, що на цьому етапі життя зовнішні обставини, як-от проживання з батьками чи окремо, не мають значного впливу на рівень довіри до інших людей. У жінок з середнім рівнем незадоволеності собою можуть бути схожі соціальні та емоційні механізми, які формують їхню здатність довіряти іншим.

Однак при високому рівні незадоволеності собою довіра до інших людей вища у жінок, які живуть окремо від батьків. Це може вказувати на те, що жінки з високим рівнем незадоволеності собою, які мають більшу автономію, намагаються формувати зв'язки з іншими людьми, щоб компенсувати відчуття ізоляції або емоційної нестабільності. Життя окремо може стимулювати їх до більш активного встановлення соціальних контактів і, відповідно, до більшої довіри до інших [83].

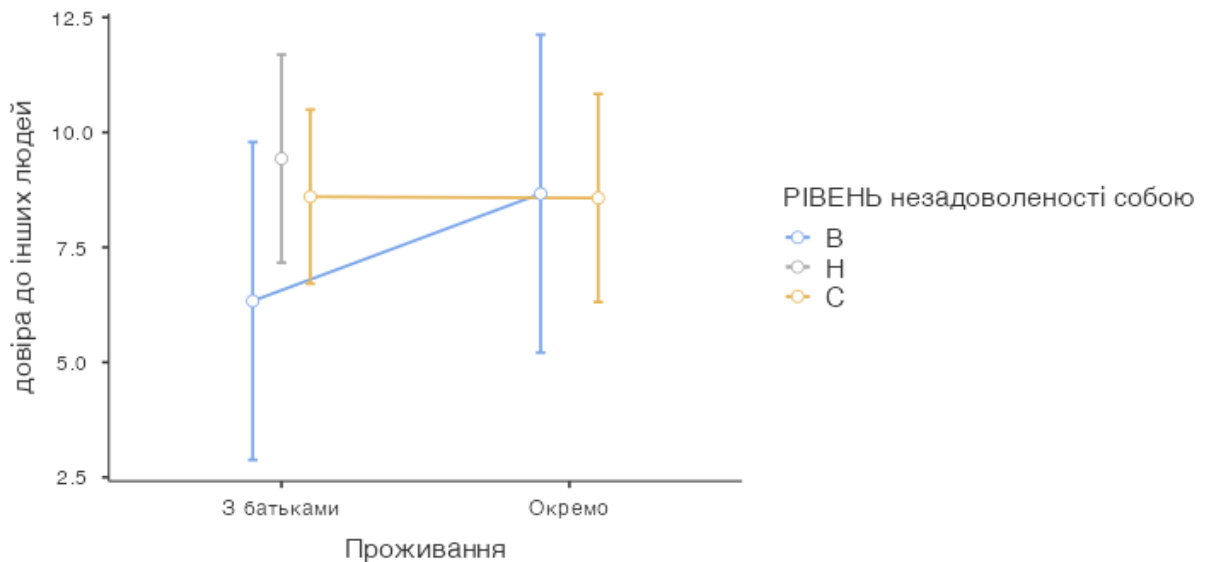


Рис. 2.11 Довіра до інших людей залежно від рівня незадоволеності собою.

При високому рівні задоволеності власним життям довіра до себе вища у жінок, для яких почуття провини не є корисним, порівняно з тими, хто має надмірну відповідальність за інших. Це може свідчити про те, що жінки, які не переживають надмірну провину, здатні зберігати більш позитивне ставлення до себе, що сприяє більш високому рівню довіри до себе. Відсутність надмірної відповідальності за інших дозволяє їм зберігати емоційну рівновагу та задоволеність життям, що позитивно впливає на їх самооцінку.

У той час, при низькому рівні задоволеності власним життям, довіра до себе вища у жінок, які мають надмірну відповідальність за інших, ніж у тих, для кого почуття провини не є корисним. Це може вказувати на те, що навіть у періоди низької задоволеності життям, жінки, які відчувають велику відповідальність за інших, можуть компенсувати це за рахунок активності та контролю, що, у свою чергу, підвищує їх довіру до себе. Надмірна відповідальність за інших може давати відчуття важливості та значущості, що допомагає підтримувати певну рівновагу і самоповагу [72].

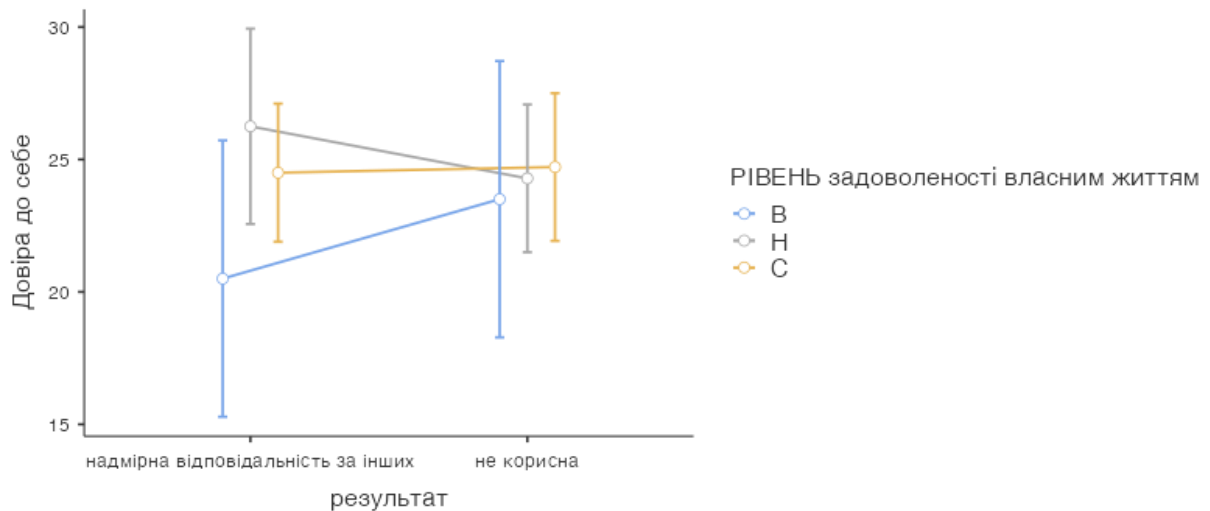


Рис. 2.12 Довіра до себе залежно від рівня задоволеності власним життям.

Висновки до розділу 2

На основі результатів емпіричного дослідження можна сформулювати такі висновки щодо взаємозв'язку між недовірою до себе та відчуттям провини у жінок:

1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору методик. У дослідженні брали участь 60 жінок віком від 18 до 25 років, що були обрані за критерієм «жінки у віці від 18 до 60 років». Всі учасниці добровільно приєдналися до дослідження, яке проводилося з використанням онлайн-опитувальників. Респондентки поділялися за сімейним статусом: 63% перебували у стосунках, а 37% були самотніми. Щодо умов проживання, 67% жінок жили з батьками, що може свідчити про емоційну залежність, в той час як 33% мешкали окремо. Вік опитаних відображав різні етапи дорослішання, де 40% респонденток становили 18-річні, що знаходяться на етапі пошуку своєї ідентичності. Дослідження було проведено дистанційно через онлайн-форму з використанням кількох методик, що дозволило здійснити ефективний і надійний збір даних у реальному часі. Серед обраних методик були методика довіри А. Купрейченка та тест О. Малєєвої, що дозволили комплексно оцінити психоемоційний стан учасниць дослідження. Методика довіри була спрямована на оцінку рівня довіри до себе, інших людей і світу, що дало

можливість не лише вивчити загальні показники довіри, але й дослідити взаємозв'язок між цими складовими та почуттям провини. Цей аспект є особливо важливим, оскільки наявність або відсутність довіри може суттєво впливати на інтерпретацію та переживання провини.

Тест О. Малєєвої, в свою чергу, дозволив з'ясувати рівень почуття провини у учасниць дослідження. Ця методика допомогла розмежувати адаптивну провину, яка сприяє розвитку самоусвідомлення і морального зростання, та надмірну провину, що може бути ознакою емоційного дискомфорту або навіть психічних розладів. Виокремлення таких аспектів дозволило краще зрозуміти, як саме почуття провини впливає на загальний психоемоційний стан жінок, що особливо важливо для розробки рекомендацій щодо корекції негативних наслідків цього почуття.

Вибір цих методик обґрунтовано їх здатністю надавати цілісне уявлення про психологічні аспекти взаємодії між самовідчуттям та провиною. Вони дозволяють не тільки вивчити окремі компоненти довіри та провини, але й дослідити їх взаємозв'язок, що є важливим для розуміння глибини емоційних переживань учасниць. Крім того, ці методики надають цінну інформацію щодо впливу таких почуттів на емоційне благополуччя жінок, що є основним аспектом у контексті психологічної підтримки та корекційної роботи.

2. Аналіз і інтерпретація емпіричних даних. Аналіз показав, що рівень недовіри до себе не має прямого і сильного впливу на відчуття провини. Це свідчить про те, що почуття провини формується під впливом інших факторів, зокрема емоційних і когнітивних аспектів внутрішнього світу жінок. Водночас, жінки з високим рівнем незадоволеності собою, які живуть окремо, демонструють вищий рівень довіри до себе. Такий парадоксальний взаємозв'язок може бути пояснений тим, що автономія та незалежність сприяють розвитку впевненості у власних можливостях, навіть за умов низького загального самовідчуття. Це підкреслює важливість самостійності як чинника, що компенсує недоліки самооцінки.

Відсутність значущих відмінностей у рівнях психологічного благополуччя між жінками, що живуть із батьками, та тими, хто проживає окремо без партнерів, вказує на переважання впливу внутрішніх психологічних факторів над зовнішніми обставинами. Це може свідчити про те, що такі зовнішні умови, як сімейний статус або проживання з батьками, менш значущі для емоційного благополуччя, ніж індивідуальні особливості, зокрема здатність до саморегуляції, адаптивність та внутрішня стійкість. Такий висновок акцентує увагу на необхідності підтримки особистісного розвитку незалежно від зовнішніх умов.

Психологічне благополуччя жінок виявилось тісніше пов'язаним із самооцінкою та здатністю до саморегуляції, ніж із соціальними або емоційними зв'язками. Цей результат підкреслює роль внутрішніх механізмів у забезпеченні емоційної стабільності. Зокрема, здатність жінок до рефлексії та контролю над своїми емоціями допомагає їм уникати надмірного почуття провини, яке могло б посилювати емоційний дискомфорт. Натомість зв'язки із зовнішнім світом або рівень довіри до інших людей не є такими вагомими чинниками у цьому контексті.

Відчуття провини, хоча й має певний зв'язок із рівнем довіри до світу, суттєво не впливає на довіру до себе чи інших людей. Це може свідчити про те, що провина переважно формується на рівні індивідуальних внутрішніх конфліктів, а не через зовнішні взаємодії або оцінку соціального оточення. Такий висновок підтверджує значущість внутрішніх психологічних характеристик, як-от критичність до себе, емоційна чутливість та схильність до самоаналізу, у формуванні цього почуття.

Отримані результати демонструють, що формування почуття провини більше залежить від особистісних якостей жінок, ніж від зовнішніх соціальних або сімейних умов. Це відкриває перспективи для розробки індивідуальних програм підтримки, які зосереджуються на розвитку самоповаги, автономії та здатності до саморегуляції, що є ключовими для емоційного благополуччя та подолання надмірного почуття провини.

Загалом, експериментальне дослідження підтвердило, що для деяких жінок відчуття провини може стати своєрідним мотиваційним фактором, який сприяє рефлексії над власною поведінкою, стимулюючи прагнення до змін. Цей механізм особливо проявляється у тих випадках, коли почуття провини має адаптивний характер, не перевантажуючи емоційну сферу, а навпаки, даючи можливість усвідомити потребу в особистісному розвитку. Завдяки цьому підвищується здатність жінок до самокорекції та самовдосконалення, що позитивно впливає на їх загальне відчуття задоволеності життям.

Водночас, результати підкреслили, що ключову роль у цьому процесі відіграє баланс між здоровою самокритикою і підтримкою внутрішньої гармонії. Надмірне або деструктивне почуття провини, навпаки, може знижувати мотивацію до змін, провокуючи внутрішній конфлікт і почуття безпорадності. Тому важливо, щоб емоційна реакція жінок на власні недоліки та помилки мала конструктивний характер, що дозволяє трансформувати негативний досвід у ресурси для подальшого розвитку [92; 93].

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ ТА ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

3.1. Програма тренінгу із підвищення впевненості у собі як один із основних напрямів подолання почуття провини у жінок.

Аналіз наявних психокорекційних програм є надзвичайно важливим етапом у розробці та вдосконаленні ефективних підходів, спрямованих на формування здорової самооцінки та самоповаги в період раннього дорослішання. Цей процес дозволяє не лише виявити найбільш ефективні практики, але й врахувати актуальні наукові дослідження та адаптувати методики, щоб вони максимально відповідали потребам цільових груп. Ось кілька основних аспектів, які є важливими для цього процесу:

- Огляд наявних досліджень. Систематичний аналіз наукових і психологічних публікацій щодо самовпевненості та самоконцепції може допомогти визначити актуальні тенденції та методи, які використовуються у сучасних психокорекційних програмах. Цей огляд дає можливість виділити найбільш ефективні підходи до роботи з самооцінкою та самоповагою, які застосовуються на практиці [40].
- Експертне оцінювання програм. Залучення психологів, психотерапевтів та інших фахівців до експертної оцінки існуючих програм дозволяє отримати професійні висновки про їхню ефективність. Це дає змогу виявити сильні та слабкі сторони кожної програми, а також визначити можливості для адаптації до специфічних потреб цільових груп.
- Аналіз і адаптація методологій. Важливим етапом є визначення успішних методів та підходів, що використовуються в наявних програмах. Ці методи можуть стати основою для створення нових психокорекційних програм, однак важливо адаптувати їх відповідно до конкретних вимог та особливостей цільових груп.

- Врахування культурних аспектів. Культурні особливості та соціальні контексти відіграють важливу роль у розробці програм. Адаптація методик до конкретних культурних умов дозволяє зробити програми більш прийнятними та ефективними для учасників, забезпечуючи кращу взаємодію і результат.
- Моніторинг та оцінка результатів. Постійний моніторинг ефективності програми є необхідним для її вдосконалення. Оцінка результатів, таких як підвищення самооцінки, зниження рівня стресу та покращення комунікативних навичок, дозволяє коригувати програму та забезпечити досягнення її цілей [33].

Таким чином, детальний аналіз існуючих психокорекційних програм є важливою складовою процесу створення науково обґрунтованої та практично ефективної програми для розвитку позитивної самооцінки та самоповаги на етапі раннього дорослого життя. Метою такої програми є не тільки формування здорової самооцінки, але й сприяння розвитку самоповаги серед молодих людей.

Передбачається виконання наступних завдань:

- Розробка та вдосконалення психотерапевтичних методик, спрямованих на підвищення самооцінки учасників.
- Створення тренінгових програм і дискусій, які дозволяють покращити самооцінку та комунікативні навички учасників.
- Визначення критеріїв та індикаторів, за якими можна оцінювати ефективність програми, таких як рівень самосвідомості, зниження стресу та покращення міжособистісного спілкування [6].

Чітке формулювання мети та завдань програми є ключовим етапом у її підготовці. Це дозволить забезпечити злагоджену реалізацію всіх етапів і досягти основної мети – формування позитивної самооцінки та самоповаги жінок, що є необхідною умовою для подальшого особистісного зростання і соціальної адаптації.

Розробка методів і інструментів для психокорекційної програми, спрямованої на підвищення самооцінки та покращення комунікації, є критично важливим етапом її реалізації. Цей процес включає створення конкретних ресурсів, що сприятимуть досягненню визначених цілей програми [14].

Першим кроком є розробка навчальних матеріалів, таких як практичні вправи, кейс-стаді, інтерактивні дискусії та інші ресурси, орієнтовані на основні цілі програми. Це дозволить учасникам ефективно працювати над підвищенням самооцінки та розвитком комунікативних навичок (Додаток Б).

Наступним етапом є створення інструментів для оцінки прогресу учасників, таких як тести та анкети, які вимірюватимуть зміни в самооцінці та рівні комунікаційної ефективності. Це дасть змогу відстежувати досягнення цілей програми та виявляти потреби для коригування підходів.

Важливу частину програми становитимуть тренінги та дискусії, що зосереджені на покращенні самооцінки та комунікативних здібностей. Для цього необхідно розробити структуру і зміст цих сесій, а також створити навчальні ресурси для ефективного використання під час занять.

Особливу увагу слід приділити адаптації методів до вікових, культурних та психологічних особливостей цільової аудиторії, зокрема молодих людей на етапі ранньої дорослості. Це дозволить забезпечити максимально ефективне сприйняття та застосування матеріалів [45].

Перед початком реалізації програми необхідно провести тестування розроблених інструментів через пілотні заняття, щоб оцінити їх ефективність та відповідність потребам учасників. Збір зворотного зв'язку дозволить внести необхідні корективи, забезпечивши ефективність програми.

У результаті, розробка та впровадження ефективних методів і інструментів є основою для успіху психокорекційної програми. Вони сприятимуть розвитку позитивної самооцінки та комунікативних навичок, що є важливими складовими особистісного зростання молодих людей.

Для психокорекційної програми потрібні конкретні методи та інструменти, спрямовані на підвищення самооцінки та покращення спілкування:

1. Групове навчання та обговорення. Розробка тренінгів, які сприяють взаємодії та колективній підтримці серед учасників. Це включатиме спільне обговорення проблем і ситуацій, а також практикування навичок позитивного спілкування та підвищення самооцінки.
2. Індивідуальні бесіди. Надання учасникам можливості отримати індивідуальну допомогу та консультації експертів у галузі психології. Це сприятиме вирішенню особистих проблем і розвитку самооцінки на особистому рівні.
3. Самоспостереження та рефлексія. Шляхом самоаналізу та рефлексії, наприклад, використання журналів спостережень і регулярних завдань для оцінки власних позицій та ідей. Ці інструменти сприятимуть самовдосконаленню та рефлексії [15; 33].
4. Психометричні тести, які є спеціалізованими. Використання психометричних оцінок для оцінки самооцінки та комунікативних навичок до та після зарахування на програму. Це сприятиме об'єктивній оцінці прогресу учасників.
5. Рольові ігри та віртуальні досліди. Використання рольових і імітаційних ігор для навчання позитивним комунікативним здібностям і розв'язанню конфліктів. Ці інструменти полегшать практику в реальних ситуаціях.
6. Веб-платформа для допомоги та спілкування. Створення цифрового ресурсу для учасників, який може надати підтримку, поділитися знаннями та отримати доступ до навчальних матеріалів.
7. Соціальні мережі та форуми. Використання платформ соціальних медіа та форумів для створення спільноти учасників, які будуть обговорювати свої досягнення, ділитися досвідом і рекламувати один одного [15].

Ці методи та інструменти важливі для досягнення мети програми.

Реалізація програми передбачала рекламування програми перед цільовою аудиторією, набір учасників шляхом реєстрації та відбору, проведення запланованих тренінгів та дискусій відповідно до наміченого розкладу, збір даних про прогрес і результати учасників, а також виконання виконання програми та оцінка результатів.

Також під час програми були встановлені критерії успішності та методи збору та аналізу даних. Одним із основних критеріїв успіху є підвищення самооцінки учасників. Ми використовуємо психологічні оцінки та анкети для вимірювання цього показника до та після завершення програми. Іншим важливим елементом є підвищення самооцінки учасників. Для розрахунку цього показника ми використовуємо спеціальні психометричні методи. Оцінка ефективності програми також передбачає збір відгуків та оцінок учасників щодо цінності програми та задоволення, яке вона приносить. Ми визначаємо кількість учасників, які брали участь у програмі, а також кількість людей, які відмовилися від участі, це дозволить нам оцінити популярність програми та її відповідність кейсам [20; 21].

Тренінги програми для жінок, які переживають недовіру до себе та почуття провини, зосереджуються на розвитку їхньої самоцінності та покращенні міжособистісних навичок.

Перший тренінг, «Важливість самооцінки для особистого успіху», спрямований на формування у жінок почуття власної цінності та важливості. Мета – допомогти учасницям розпізнати зв'язок між самооцінкою і досягненням особистого успіху, активізувати внутрішні ресурси для подолання перешкод і досягнення поставлених цілей (Додаток В).

Другий тренінг, «Ефективне спілкування та конфліктологія», орієнтований на розвиток навичок комунікації та конструктивного вирішення конфліктів. Його завдання – навчити учасниць слухати і виражати свої думки, а також знаходити шляхи ефективного розв'язання конфліктів, що сприятиме зниженню внутрішнього напруження та покращенню взаємодії з іншими (Додаток Г).

Третій тренінг, «Розвиток емоційного інтелекту», допомагає учасникам розпізнавати і управляти своїми емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Це дозволяє жінкам розвивати емоційну грамотність, покращуючи взаємодію з оточенням і знижуючи рівень стресу (Додаток Д).

Кожен з цих тренінгів сприяє не тільки розвитку певних навичок, але й створенню підтримуючого середовища для особистісної трансформації. Усі вони спрямовані на підвищення самооцінки жінок, що дозволить їм ефективніше взаємодіяти з навколишнім світом і покращити їхнє загальне благополуччя.

Програма триває один тиждень, заняття проводяться щосереди та п'ятниці з 18:00 до 21:00, кожне з яких триває 3 години. Першу годину відводять на теоретичну частину, що дозволяє учасницям ознайомитися з основними концепціями, після чого решту часу присвячують практичним вправам, дискусіям та застосуванню отриманих знань у реальних ситуаціях.

Для занять використовуються різноманітні матеріали – книги, тести, опитування, а також технологічні ресурси, такі як комп'ютери та проектори для полегшення доступу до додаткової інформації та візуалізації навчальних матеріалів. Це дозволяє забезпечити інтерактивний та ефективний процес навчання, що сприяє глибокому засвоєнню матеріалу.

3.2. Рекомендації щодо методів відновлення впевненості в собі та подолання почуття провини.

На основі проведених експериментальних досліджень розроблено практичні рекомендації для жінок щодо підвищення та розвитку самооцінки. Відновлення впевненості в собі та подолання почуття провини є важливими аспектами психологічного благополуччя жінок, особливо в період молодості, коли відбувається активне формування особистісної ідентичності та самосприйняття. Дослідження, проведене у 2023-2024 роках, виявило важливі зв'язки між недовірою до себе та відчуттям провини у жінок віком від 18 до 25 років.

Результати дослідження показали, що ці фактори можуть значною мірою впливати на загальний рівень емоційного благополуччя, задоволення життям і стосунками з іншими людьми. Зокрема, жінки, які відчують більшу провину, можуть мати труднощі з адаптацією до життєвих ситуацій, що в свою чергу позначається на їх здатності до саморегуляції та довірі до себе. Таким чином, важливо розробити ефективні методи відновлення впевненості в собі та подолання почуття провини, що можуть допомогти жінкам у подоланні цих труднощів і сприяти розвитку більш стійкого психологічного благополуччя.

1. Психологічні методи роботи з відчуттям провини.

Почуття провини є однією з найбільш поширених емоцій, які жінки можуть відчувати внаслідок реальних або уявних порушень соціальних норм або власних стандартів. Згідно з результатами дослідження, відчуття провини часто є наслідком високої відповідальності за дії інших людей, що може призводити до емоційного виснаження і погіршення самовідчуття. Для подолання цього почуття необхідно застосовувати техніки, які дозволяють змінити негативні патерни мислення та сприяти зменшенню внутрішньої відповідальності за дії інших. Одним із таких методів є когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на корекцію нераціональних переконань і патернів поведінки. Важливим елементом цієї терапії є робота з внутрішнім критиком, який часто є джерелом почуття провини. Жінки повинні навчитися розрізняти реальну провину, яка сприяє саморозвитку, і надмірну провину, яка є шкідливою для психічного здоров'я [23; 25].

2. Техніки самоприйняття і розвитку самодовіри.

Самоприйняття є ключовим компонентом для відновлення впевненості в собі. Результати дослідження свідчать, що жінки, які мають низький рівень самоприйняття, часто страждають від сумнівів щодо власної цінності та здібностей, що безпосередньо впливає на їхню довіру до себе та відчуття провини. Для покращення самоприйняття важливо застосовувати техніки, що допомагають жінкам сприймати себе такими, якими вони є, без надмірної самокритики. Це може включати ведення журналу вдячності, де жінка фіксує

свої досягнення та позитивні риси, а також медитації та афірмації для розвитку позитивного самовідчуття. Крім того, важливим аспектом є навчання жінок розрізняти реалістичні очікування від нереалістичних і встановлювати здорові кордони в стосунках, що також сприяє зміцненню внутрішньої впевненості [28].

3. Соціальна підтримка та розвиток здорових міжособистісних зв'язків.

Довіра до інших людей і підтримка з боку оточення є важливими факторами, що впливають на рівень впевненості жінки в собі. У дослідженні було виявлено, що жінки, які відчують підтримку від партнерів або родини, мають вищий рівень довіри до себе та світу загалом. Таким чином, важливо акцентувати увагу на розвитку здорових соціальних зв'язків, що забезпечують емоційну підтримку та позитивне підкріплення. Для цього можуть бути використані методи групової терапії або створення підтримувальних соціальних мереж, де жінки можуть ділитися своїми переживаннями, отримувати поради та відчувати себе почутими. Психологічні техніки, такі як активне слухання та емоційна підтримка, можуть бути використані як в індивідуальній, так і в груповій роботі для зменшення відчуття ізоляваності та підвищення рівня соціальної адаптації [96].

4. Розвиток емоційної регуляції та стійкості.

Емоційна регуляція є важливим аспектом психологічного благополуччя, що визначає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій і ефективно управляти своїми емоціями. У жінок, які відчують почуття провини, часто спостерігається низька емоційна стійкість, що проявляється у швидкому емоційному виснаженні та труднощах у подоланні негативних емоцій. Однак емоційна регуляція може бути розвинута через практики, що знижують рівень стресу та дозволяють краще справлятися з емоціями. Одним із таких методів є майндфулнес (усвідомленість), що допомагає людям зосередитися на даному моменті, знижуючи рівень тривожності і страху. Крім того, важливим є навчання жінок використовувати техніки дихання, медитації

та прогресивного м'язового розслаблення для зниження рівня стресу та розвитку внутрішньої стійкості. Тренування емоційної регуляції дозволяє зменшити імпульсивні реакції та допомагає у формуванні здорового емоційного стану, що має позитивний вплив на психологічне благополуччя [49; 78; 90].

5. Підвищення самооцінки через саморозвиток.

Самооцінка є основою для формування впевненості в собі. У жінок, які переживають емоційні труднощі через почуття провини, часто спостерігається знижена самооцінка, що зумовлює їхню схильність до негативного самоосуду та страху перед помилками. Для зміцнення самооцінки важливо створювати умови для саморозвитку та досягнення нових успіхів. Це включає постановку досяжних цілей, які можуть варіюватися від маленьких кроків у професійному розвитку до особистісних досягнень, таких як заняття спортом чи розвиток нових навичок. Кожне досягнення, навіть невелике, має значення, адже воно створює відчуття власної цінності і здатності досягати поставлених завдань. Важливим є також підтримка з боку оточуючих, які можуть надихати та мотивувати на нові звершення. Це дозволяє створити позитивний цикл, коли кожен успіх підвищує самооцінку, а підвищена самооцінка сприяє подальшим досягненням [7; 50; 53; 77].

6. Психологічне відновлення через прощення себе.

Процес прощення себе є одним із найважливіших етапів подолання почуття провини. Багато жінок відчують провину не тільки за свої вчинки, але й за минулі помилки, що призводить до надмірного самокритицизму та невпевненості в собі. Однак прощення себе є необхідним етапом для відновлення емоційного здоров'я та внутрішньої гармонії. Для цього жінки повинні навчитися сприймати помилки як частину особистісного розвитку та відпускати негативні емоції, що пов'язані з ними. Техніки самопрощення включають самовизначення, усвідомлення власних обмежень та визнання, що всі люди мають право на помилки. Це також включає зміну ставлення до помилок – не як до безперервної поразки, а як до можливості для росту та

розвитку. Психологічне відновлення через прощення себе дозволяє звільнитися від важкого тягара провини та зосередитися на позитивних аспектах особистісного розвитку [86].

7. Роль зовнішньої підтримки в процесі відновлення.

Зовнішня підтримка є незамінним фактором у процесі відновлення впевненості в собі. Жінки, які переживають почуття провини, часто відчують себе ізольованими та непотрібними для інших, що посилює їхній стрес і тривогу. Однак підтримка з боку близьких, друзів, партнерів та психологів може значно зменшити відчуття самотності і допомогти у процесі відновлення. Важливо, щоб жінки мали можливість висловити свої переживання та отримати емоційну підтримку від оточення, яке сприймає їх без засудження. Для цього можуть бути корисні відкриті бесіди, підтримка в групах за інтересами, а також професійна допомога психологів, які надають безпечне середовище для розмови та розв'язання внутрішніх конфліктів. Зовнішня підтримка відіграє важливу роль у розвитку довіри до себе та світу, оскільки дозволяє побачити себе в іншому світлі та отримати позитивне підкріплення від оточуючих [86; 89].

8. Інтеграція позитивного мислення та самовдосконалення.

Однією з основних стратегій для подолання почуття провини та відновлення впевненості є інтеграція позитивного мислення в повсякденне життя. Позитивне мислення допомагає жінкам змінити своє сприйняття себе і навколишнього світу, зменшуючи вплив негативних емоцій та переконань. Це включає розвиток навичок позитивної саморозмови, коли жінки починають акцентувати увагу на своїх сильних сторонах і досягненнях, а не на помилках. Позитивне мислення також включає зміну фокусу з проблем на можливості для росту та розвитку. Інтеграція самовдосконалення, як постійний процес, дозволяє жінкам не тільки справлятися з почуттям провини, але й створювати умови для постійного розвитку в різних сферах життя – від кар'єри до особистих відносин. Цей підхід сприяє формуванню впевненості в собі і дозволяє подолати психологічні бар'єри, що заважають розвитку [24].

Можна зазначити, що подолання почуття провини та відновлення впевненості в собі є складним, але важливим процесом для жінок, які стикаються з емоційними труднощами. Важливим є розвиток емоційної регуляції та стійкості, що дозволяє адаптуватися до стресових ситуацій і зменшити негативні емоції. Зміцнення самооцінки через досягнення особистісних успіхів і саморозвиток відіграє ключову роль у відновленні впевненості, дозволяючи жінкам побачити свою цінність і здатність досягати поставлених цілей [2; 63].

Процес прощення себе є необхідним для подолання самокритики та глибокої провини, відкриваючи можливість для внутрішнього зцілення і росту. Зовнішня підтримка, як від близьких, так і від професіоналів, відіграє важливу роль у зниженні відчуття ізолюваності та посиленні емоційної стійкості. Позитивне мислення та інтеграція самовдосконалення як постійного процесу допомагають жінкам створити умови для розвитку та досягнення гармонії, що є важливим фактором для підтримки психологічного благополуччя.

Отже, ці рекомендації створюють комплексний підхід до подолання почуття провини та відновлення впевненості в собі, заснований на розвитку емоційної стійкості, позитивної самооцінки, підтримки з боку оточення та постійному самовдосконаленні. Реалізація цих методів дозволить жінкам не тільки звільнитися від негативних емоцій, але й досягти високого рівня психологічного благополуччя та внутрішньої гармонії [48; 56].

.

Висновки до розділу 3

1. Розробка рекомендацій та спрямованість програми.

На основі проведеного експериментального дослідження було створено низку рекомендацій, які спрямовані на вдосконалення самооцінки дорослих осіб, особливо жінок у віці 18-25 років. У період раннього дорослішання багато хто стикається із внутрішніми суперечностями, почуттям провини та емоційною ізолюваністю, що негативно впливає на їх психологічний стан.

Програма спрямована на подолання цих проблем через адаптацію психокорекційних методів до реалій культурного та соціального середовища. Використання сучасних підходів, таких як тренінги, психотерапевтичні методики, рольові ігри та психологічні тести, сприяє створенню умов для гармонійного розвитку особистості. Завдяки цьому жінки отримують можливість покращити свої комунікативні навички, зміцнити самооцінку і знайти емоційну рівновагу, яка є ключем до соціальної адаптації.

2. Робота з почуттям провини та розвитком самоприйняття.

Почуття провини часто стає причиною низької самооцінки, що впливає на здатність людини взаємодіяти із зовнішнім світом. Враховуючи це, програма акцентує увагу на роботі з такими емоціями за допомогою когнітивно-поведінкових методів, які дозволяють змінити негативні переконання, знизити надмірну відповідальність за дії інших людей і сформувати більш реалістичне ставлення до себе. Для розвитку самоприйняття використовуються техніки, спрямовані на підвищення усвідомленості та прийняття власної особистості. Наприклад, ведення журналу вдячності допомагає переорієнтувати увагу з негативних аспектів на позитивні, медитація знижує рівень тривожності, а афірмації сприяють формуванню позитивного ставлення до себе. Це дозволяє зменшити самокритику та побудувати здорові взаємини із собою, що є основою для емоційного благополуччя.

3. Роль підтримки та методів зниження стресу.

Соціальна підтримка є важливим фактором у формуванні здорової самооцінки. Близькі люди та соціальні мережі відіграють вирішальну роль у створенні відчуття захищеності та впевненості у собі. Програма передбачає акцент на створенні здорових міжособистісних зв'язків, які сприяють зниженню емоційної ізольованості. Для подолання стресу використовуються такі методики, як майндфулнес, що розвиває здатність жити "тут і зараз", і прогресивне м'язове розслаблення, яке зменшує фізичну та емоційну напругу. Ці практики допомагають жінкам навчитися краще контролювати свої емоції,

знижувати рівень тривоги та покращувати загальне самопочуття. Здатність ефективно справлятися зі стресом є критичним елементом емоційної стійкості, що дозволяє зберігати внутрішній баланс навіть у складних життєвих обставинах.

4. Досягнення малих цілей та формування самоповаги.

Важливим аспектом програми є розвиток почуття власної цінності через досягнення невеликих, але значущих цілей. Поступове виконання завдань дає змогу учасникам відчувати впевненість у своїх силах та оцінити власні успіхи. Кожне досягнення, навіть найменше, стає кроком до зміцнення самоповаги та відновлення віри у власні можливості. Цей процес допомагає формувати здорову самооцінку, яка є стійкою до зовнішніх впливів. Окрім того, такий підхід дозволяє жінкам краще усвідомлювати свої сильні сторони, що сприяє гармонійному особистісному зростанню і впевненості у власних силах. Систематичне досягнення цілей формує відчуття контролю над своїм життям, що є важливим кроком до психологічної незалежності.

5. Ефективність програми та висновки.

Запропонована програма є багатогранною та враховує всі аспекти емоційного та соціального розвитку особистості. Вона спрямована на покращення психологічного стану жінок, формування здорової самооцінки, розвитку емоційної стійкості та забезпечення успішної соціальної адаптації. Особлива увага приділяється інтеграції практик самоприйняття, які допомагають подолати почуття провини, знижують рівень самокритики і сприяють формуванню гармонійної особистості. Завдяки комплексному підходу, який охоплює роботу з емоційною сферою, стресом та досягненням цілей, програма створює умови для тривалого та стабільного вдосконалення психологічного стану учасниць, допомагаючи їм досягати гармонії у житті та взаєминах.

6. Запропонована програма демонструє важливість індивідуального підходу до роботи з самооцінкою, враховуючи особливості віку, соціального статусу та життєвого досвіду учасниць. Орієнтація на особисті потреби та

переживання кожної жінки забезпечує більшу ефективність впроваджених методик, сприяючи не лише розвитку впевненості у собі, а й покращенню здатності приймати самостійні рішення та долати труднощі в особистому та соціальному житті.

7. Використання технік самоприйняття та роботи з емоціями також свідчить про їхню здатність суттєво впливати на загальне емоційне благополуччя. Вміння аналізувати свої почуття, приймати помилки та бачити свої сильні сторони дозволяє учасницям формувати гармонійне ставлення до себе, що є важливим чинником для розвитку позитивних відносин з оточуючими. Таким чином, програма підтримує не лише особистісне, а й міжособистісне зростання.

8. Результати впровадження програми підтверджують необхідність продовження досліджень у цій сфері, а також розробки додаткових модулів, які могли б враховувати інші аспекти розвитку особистості. Подальша робота у цьому напрямі дозволить адаптувати програму для ширшої аудиторії та забезпечити її використання як інструменту для підтримки психічного здоров'я та особистісного зростання у різних вікових та соціальних групах.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз основних психологічних теорій, що пояснюють природу виникнення почуття провини та недовіри до себе, виявив складний і багаторівневий характер цих явищ, які формуються під впливом соціалізації, моральних норм, культурних стандартів і сімейних моделей виховання. Почуття провини виступає важливим регулятором поведінки, сприяючи розвитку моральної чутливості, здатності до співпереживання та саморефлексії. Проте, у разі надмірної інтенсивності або постійної присутності, провини може викликати психоемоційні проблеми, серед яких особливо виділяються підвищена тривожність, зниження самооцінки, труднощі у прийнятті рішень і навіть соціальна ізоляція. Це підкреслює необхідність розробки підходів до управління почуттям провини, які б дозволили зберегти її адаптивну функцію без негативного впливу на психічне здоров'я.

2. Теоретичне дослідження різновидів провини дало змогу детально розглянути її адаптивні та дезадаптивні аспекти, кожен із яких має різний вплив на емоційний і поведінковий стан особистості. Адаптивна провини виникає як результат усвідомлення власних помилок і стимулює саморозвиток, вдосконалення навичок та поліпшення міжособистісних взаємин. Вона допомагає людині виявляти емпатію до інших, брати на себе відповідальність за свої дії та уникати повторення небажаних помилок. Натомість, дезадаптивна провини, яка зазвичай характеризується надмірною інтенсивністю або неадекватністю причин, може завдати значної шкоди психоемоційному стану. Вона породжує постійні сумніви у власних здібностях, надмірну самокритику, відчуття безвиході, що значно ускладнює досягнення особистих цілей і знижує загальний рівень задоволеності життям. Такий поділ дає змогу не лише краще зрозуміти природу цього почуття, але й адаптувати корекційні стратегії для кожного конкретного випадку.

3. Вивчення значення зв'язку між недовірою до себе та почуттям провини дозволило виявити їхню складну взаємозалежність, яка часто проявляється у формуванні замкненого кола емоційної нестабільності. Недовіра до себе призводить до підвищеної вразливості до критики, самокритики та сумнівів у власних рішеннях, що, своєю чергою, посилює почуття провини навіть за мінімальні помилки. Такі емоції можуть посилюватися під впливом соціальних і гендерних стереотипів, які формують високі, а іноді й нереалістичні очікування до жінок, знижуючи впевненість у собі та погіршуючи психологічне благополуччя. Таким чином, усвідомлення цієї взаємозалежності є важливим кроком у розробці ефективних методів психокорекції.

4. Емпіричне дослідження показало, що недовіра до себе є потужним чинником виникнення деструктивного почуття провини, яке негативно впливає на емоційний стан жінок і перешкоджає їхньому особистісному розвитку. Жінки з високим рівнем недовіри до себе частіше стикаються з надмірною самокритикою та переконанням у власній некомпетентності, що веде до гальмування емоційного і соціального розвитку. Разом із цим, отримані результати свідчать, що за певних умов почуття провини може мати адаптивний характер і стимулювати самовдосконалення, якщо його інтенсивність залишається в межах, які не пригнічують психоемоційний стан. Це дозволяє краще зрозуміти специфіку впливу провини залежно від рівня довіри до себе.

5. На основі отриманих результатів було створено програму тренінгу, спрямовану на підвищення впевненості в собі у жінок молодого віку. Програма включає використання когнітивно-поведінкових методів для виявлення та трансформації негативних переконань, які лежать в основі недовіри до себе. Також важливим елементом програми є практики самоприйняття, серед яких ведення журналу вдячності, афірмації та медитації, що сприяють зниженню рівня самокритики. Крім того, у тренінгу застосовуються техніки зниження стресу, зокрема прогресивне м'язове

розслаблення та дихальні практики, які дозволяють учасницям зміцнити довіру до себе та покращити емоційну стійкість.

6. Рекомендації для подолання почуття провини та відновлення впевненості в собі передбачають комплексний підхід, який поєднує психокорекційні методи, техніки зниження стресу та розвиток навичок саморефлексії. Використання методик майндфулнес допомагає жінкам зосереджуватися на теперішньому моменті та зменшувати рівень тривожності. Техніки прогресивного м'язового розслаблення сприяють фізіологічному зниженню напруги, що позитивно впливає на емоційний стан. Застосування методів малих досягнень допомагає поступово зміцнювати самооцінку через досягнення невеликих, але значущих цілей. Поєднання цих підходів із розвитком соціальної підтримки та навичок управління емоціями дозволяє ефективно подолати негативні переживання, пов'язані з провиною, і сприяє формуванню здорової довіри до себе.

Дослідження підтверджує важливість комплексного підходу до подолання почуття провини та недовіри до себе у жінок, що включає як теоретичне, так і практичне освоєння психологічних методик. Такий підхід спрямований на глибоке розуміння механізмів формування цих емоційних переживань та їх впливу на особистість. Включення теоретичних знань дозволяє сформулювати чітке уявлення про природу виникнення почуття провини та недовіри до себе, тоді як практичні техніки допомагають подолати ці негативні переживання на рівні щоденного життя, зміцнюючи впевненість у собі та покращуючи емоційне благополуччя.

Перспективою подальших досліджень є вивчення різних вікових категорій жінок та їхнього досвіду переживання почуття провини та недовіри до себе в контексті різних етапів життя. Це дозволить більш детально дослідити, як певні соціальні, професійні чи особистісні виклики впливають на формування цих емоційних станів у молодих жінок, жінок середнього віку та осіб літнього віку. Крім того, аналіз змін у рівні провини та недовіри до себе в залежності від вікових особливостей сприятиме створенню більш

адаптованих та ефективних програм психологічної підтримки для жінок на різних етапах їхнього життя. Подальші дослідження також можуть зосередитися на визначенні зв'язку між переживаннями провини та недовіри до себе з іншими психологічними характеристиками, такими як тривожність, стресостійкість чи здатність до саморефлексії. Це допоможе розробити більш цілісні моделі психологічної підтримки, орієнтовані на комплексний розвиток особистості, та визначити, які саме підходи будуть найбільш ефективними для різних вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Агапченко І. В. Дослідження категорії довіри у міждисциплінарному підході. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*, 2018, Т. 23, Вип. 1 (47), С. 13–25.
2. Ананова І. В. Дослідження захисних механізмів у людей з високим рівнем почуття провини. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. К.: Гнозіс, 2004. Т. VI. Вип. 7. С. 6–13.
3. Ананова І. В. Неконструктивне переживання почуття вини. Теоретичний аналіз та обґрунтування поняття. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. К.: Гнозіс, 2005. Т. VI. Вип. 7. С. 14–20.
4. Ананова І. В. Особливості системи ставлень до себе та свого життя осіб з невротичними розладами, схильних до самозвинувачення. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. К.: Гнозіс, 2005. Т. VII. Вип. 6. С. 6–14.
5. Ананова І. В. Порівняльний аналіз тематики переживання провини особами з невротичним реагуванням. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: зб. наук. праць. Серія «Психологічні науки» за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Миколаїв: МДУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. Т. 2. Вип. 6. С. 20–26.
6. Ананова І. В. Проблема почуття вини та його подолання у психотерапії. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2005. №653. С. 10–15.
7. Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170–174.

8. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України 3(53). 2019. С.24–32.

9. Блинова О. Є., Бабатіна С. І., Дудка Т. М., Одінцова А. М. та ін. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія від. ред. Блинова О. Є. Херсон: Вид. ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

10. Бондарчук О. І., Гордієнко Н. В., Казакова С. В., Москальова А. С., Нежинська О. О., Пінчук Н. І., Ткач Т. В. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти. К.: Ун-т менеджменту освіти НАПН України, 2015. 48 с.

11. Боснюк В. Ф. Математичні методи у психології : Курс лекцій. Харків : НУЦЗ України, 2016. 56 с. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/1321/KURS_LEKSIJ_Matematichni_metodi_v_psihologii.pdf

12. Боянецька Н. Особливості надання психологічної допомоги клієнтам з почуттям провини. 2022. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4520>

13. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.

14. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно- поведінкову терапію. Львів : «Свічадо», 2014. 243с.

15. Вовченко О. А. Тілесно-орієнтований підхід до психодіагностики та психокорекції емоційного інтелекту у підлітків із порушенням розумового розвитку. Габітус. 2020. Вип. 13, Т. 2. С. 33–37.

16. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія : навч. посіб. – К. : Академія, 2004. – 308 с.

17. **Горобець А. С.** «Психологічні особливості проживання почуття провини у підлітків з різною акцентуацією характеру».

18. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія Психологія*, 2022.

19. Єрмакова Н. О. Довіра до себе як особистісна детермінанта професійного зростання студентів юнацького віку. *Вісник післядипломної освіти*, 2012, Вип. 6, С. 241–249. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2012_6_30

20. Захарова, О. О. Психологічні особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 23(3). 2022. С. 114–117.

21. Зінченко С. В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest the ories and methods*. 2023. № 9. С. 379–381.

22. Зінчина О. Б. Курс лекцій з соціології (для студентів 2-3-го курсів денної і заочної форм навчання напрямів підготовки 6.030601 Менеджмент, 6.020107 Туризм, 6.140101 Готельно-ресторанна справа, 6.060102 Архітектура, 6.060101 Будівництво, 6.080101 Геодезія, картографія та землеустрій, 6.070101 Транспортні технології (за видами транспорту), 6.050702 Електромеханіка, 6.050701 Електротехніка та електротехнології) Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. Х.: ХНАМГ, 2012. 149 с.

23. Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. С. 107–113.

24. Каргіна Н. В., Рубський В. М. Психологічна підтримка психологічного благополуччя особистості. *Теорія і практика сучасної психології*, 2020. No 2. С. 28–32. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.4>.

25. Кінаш, О. В. Самооцінка особистості в період ранньої дорослості. *Психологічні перспективи*, 1(25), 2020. С. 142-151.

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

27. Кравець Н.М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. 2022. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/05>.

28. Кравченко В.Ю. Довіра як складова життєстійкості особистості. *Virtus: Scientific Journal*. November, 2017. P.42–45.
29. Крива Н. Л. Проблема довіри в сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018, No 5, С. 128–132.
30. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с.
31. Лисенко Д. П. Довіра як соціально-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018, No 3, С. 123–126. http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/26.pdf
32. Лисенко Д. П. Довіра в предметному полі психологічних досліджень. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2018. № 40. С. 196–208. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.196-208>.
33. Литвиненко О. О. Корекція почуття провини у молодих підлітків за допомогою аксіологічного тренінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2015, Вип. 6, С. 94–99.
34. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69
35. Луценко Ю. А. Теоретико-методологічні аспекти надання психосоціальної підтримки окремим категоріям населення на основі салютогенного підходу. *Габітус*, 2021. Вип. 27. С. 204–208. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.34>.
36. Малосва О. Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Одеса, 2007, 22 с.
37. Мельник, М. Ю. Психологічні особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці (на прикладі молодих людей, які проживають у містах). Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Національний університет «Львівська політехніка». 2021.
38. Мельник М. Ю. Самооцінка особистості в ранньому дорослому віці: вплив сімейних відносин. *Вісник Національного університету «Львівська*

політехніка», 296, 2021. С. 209–215.

39. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86–92.

40. Міщиха Л. П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2014. 400 с.

41. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. Збірник наукових праць. Харків, 2020. Випуск 1. С.166-168.

42. Міщиха, Л. П., Кравченко, В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022, (2). <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4>

43. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 97-101.

44. Отенко С. Почуття пов'язаності – джерело щастя. Щастя та сучасне суспільство: збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20–21 березня 2020 р.). Львів: СПОЛОМ, 2020. С. 190–193.

45. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2011. 468 с

46. Папітченко Л. «Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості». Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, серія 12, психологічні науки, грудень 2020. DOI: 10.31392/NPU-ps.series12.2020.12(57).07.

47. Петренко В. В. Довіра молоді до ЗМІ у період військових дій в Україні. *Theoretical methods and improvement of science. Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference Bordeaux, France (December 12–14, 2022)*, 2022, С. 283–286.

48. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70–73.

49. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології, 2019. № 6, Т.1. С. 148–152. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30>.

50. Рожкова, О. О. Психологічні особливості самооцінки особистості в період ранньої дорослості: вплив соціальних чинників. Науковий вісник Дніпропетровського університету імені Олеся Гончара, 27(2), 2022. С. 133–137

51. Рожкова, О. О. Самооцінка особистості в період ранньої дорослості. Науковий вісник Дніпропетровського університету імені Олеся Гончара, 27(2), 2022. С. 128–132.

52. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/159/250>

53. Савченко О., Кузнецов К. Довіра як компонент економічної поведінки особистості. *Розвиток професійної культури майбутніх фахівців: виклики, досвід, стратегії, перспективи: зб. матер. Міжнародної науково-практичної конференції; 7 квітня 2020 р.*, К.: Університет ДФС України, 2020, С. 306–308.

54. Савченко, О., Калюк, О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, (1(25), 89-101.2022.

55. Ситник С. В., Пивоварчик І. М. Довіра до людей та її прояв у міжособистісній взаємодії. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2021. № 5, С. 59–65.

56. Софіна Л. В. Основні теоретичні підходи до вивчення почуття провини. *Вісник Київського університету. Соціологія. Психологія. Педагогіка*, 2005, Вип. 22–23, С. 83–85.

57. Софіна Л. В. Особливості переживання почуття провини в навчально-професійній діяльності. *Вісник Київського університету: Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2005. Вип. 24-25. Серія «Психологія». С. 29–32.

58. Софіна Л. В. Аналіз дослідження характеристик почуття. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка. - 2005. - Т.7. - Вип. 26. С. 309–315.

59. Софіна Л. В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2009. <http://www.disslib.org/indyvidualno-psykholohichni-vidminnosti-perezhyvannja-pochuttja-provyny.html>

60. Софіна Л. В., Кириленко Т. С. Особливості зіставлення переживання почуття провини з емоційними переживаннями особистості. Актуальні проблеми психології .За редакцією: Максименка С. Д., Карамушки Л. М. 2007. Т.1. Ч.19. С. 173–177.

61. Татьянчиков А. О. Математичні методи в психології: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 48 с.

62. Фоменко К. І. Математичні методи у психології: розрахунки у Statistica : навч. пос. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2017. 84 с.

63. Царькова О. В. Почуття провини як глибинний психологічний компонент у батьків дітей з психофізіологічними вадами. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.13. С. 235–240. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2.13_42

64. Царькова О.В. Аналіз поняття провини, її форм та видів. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7048>, 2014.

65. Царькова О. В. Феномен почуття провини у зарубіжній та вітчизняній психології. <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/692>

66. Чайка Г. В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія Психологія*, 2022, Т. 33 (72), No 1, С. 31–36. URI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/05>
67. Чайка Г. Вплив базової довіри на психологічне здоров'я людини. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2023. №1(57). С. 46–51. URI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.1.8>.
68. Чаркіна О. А. Діалог поколінь: комплекс провини і феномен сімейної лояльності у розрізі системно-структурного підходу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. -№ 3. С. 102–107.
69. Чольман С. Ю. Залежність самоставлення від особистісного профілю людини. *Психологічні науки*. 2017. С. 59-62.
70. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11–13.
71. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. :Прапор, 2007. 640 с.
72. Шевченко Н. Ф., Назірова С. О. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. *Scientific collection «Interconf»*. 2018. № 60. С. 183–196.
73. Шевченко С. В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів: дис. канд. наук . Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. академії пед. наук України. Київ, Україна, 2018, 260 с.
74. Юрченко, Г. І. Гендерні особливості переживання почуття провини: дипломна робота магістра. Одеса, 2020. 87 с.
75. Якунін В. А. Психологія. Вінниця: Либідь, 2005. 329 с.
76. Ausubel D.P. Relationships between shame and guilt in the socializing process. *Psychological Review*. 1955. V. 62.
77. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 1992, Vol. 28, p. 759–775.
78. Diener E. New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research. *The American psychologist*, 2012. No 67. P. 590–597.
79. Epstein S. *Constructive Thinking. The Key to Emotional Intelligence*.

London: Westport, Connecticut, 1998, 285 p.

80. Ericson E. H. Identity: youth and crisis. N.Y.: W.W. Norton and Company, 1994, 336 p.

81. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. London: Hogarth Press, 1959. Vol. 20. P. 77–175.

82. Gilbert P. Evolution, Social Roles, and the Differences in Shame and Guilt. Social Research. 2003. V70, N.4. P.1205–1230.

83. Govier T. Self-Trust, Autonomy, and Self-Esteem. Hypatia, 1993. Vol. 8, No. 1, P. 99–120. <https://www.jstor.org/stable/3810303>.

84. Jenkins R.E. Guilt feelings: their function and dysfunction. Feeling and Emotion. New York: Hafner Publishing Co. https://www.researchgate.net/publication/21615676_Human_Emotions_Function_and_Dysfunction

85. Koropetska O. Problems and Ways of Self-Realization of Personality of Middle Age Period in Modern Ukrainian Society. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Вип. 23. С.86–93.

86. Kryazh I., Grankina-Sazonova N. Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality. Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools, 2018. Vol. 26(2), p. 326–334 <https://farplss.org/index.php/journal/article/view/356>

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

88. Levy T. M., Orlans M. Attachment, Trauma, and Healing: Understanding and Treating Attachment Disorder in Children and Families. 2nd ed. Jessica Kingsley Publishers, 2014. 480 p.

89. Martínez L. M., Estrada D, Prada S. I. Mental health, interpersonal trust and subjective well-being in a high violence context. SSM. Population Health, 2019, Vol. 8. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100423>

90. Miething A., Y.B. Almquist, Ch. Edling, J. Rydgren, Mikael Rostila.

Friendship trust and psychological well-being from late adolescence to early adulthood: A structural equation modelling approach. *Scand J Public Health*, 2017. Vol. 45(3). P. 244–252

91. Peterson C., Seligman M.E.P. *Character strengths and virtues*. New York: Oxford University Press, 2004. http://www.ledysinger.com/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf

92. Poulin M., R. Cohen. World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Silver Psychol Aging.*, 2008. Vol. 23(1). P: 13–23.

93. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 69. No 4. P. 719–727.

94. Skoe E.A., Cumberland A., Eigenberg N., Hansen K., Perry J. The influences of sex and gender-role identity on moral cognition and prosocial personality traits. *Sex Role: A Journal of Research*. 2002. V.46, N.9-10. P.295–309.

95. Weining A.N., E.L. Smith. Self-Esteem and Trust: Correlation Between Self-Esteem and Willingness to Trust in Undergraduate Students. *Inquiries Journal*, 2012. Vol. 4. No. 08. P. 1–2

Всього джерел – 95

Джерел за останні десять років – 50

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 5 (85, 86, 88, 89, 90)

Джерел українських авторів за останні десять років – 45 (1, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 51, 53, 54, 55, 62, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 72, 73, 74)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник: "Недовіра до себе та почуття провини".

Інструкція: Оцініть, наскільки ви згодні або не згодні із наступними твердженнями. Використовуйте шкалу від 1 до 5, де:

- 1 – зовсім не згодна,
- 2 – радше не згодна,
- 3 – не можу визначитися,
- 4 – радше згодна,
- 5 – повністю згодна.

Підшкала 1: Недовіра до себе.

1. Мені важко приймати рішення без сторонньої допомоги.
2. Я часто сумніваюся у своїх можливостях навіть у звичних ситуаціях.
3. Я боюся помилитися, тому уникаю брати на себе відповідальність.
4. Я не довіряю власним судженням, навіть якщо вони здаються логічними.
5. Мені здається, що інші знають краще, що для мене підходить.
6. Я постійно перевіряю свої дії, боячись зробити помилку.

Підшкала 2: Почуття провини.

7. Я часто відчуваю провину навіть тоді, коли це не моя провинна.
8. Я довго переживаю через свої помилки, навіть якщо вони незначні.
9. Я відчуваю провину, коли не можу задовольнити очікування інших.
10. Мені здається, що я недостатньо хороша в очах близьких.
11. Коли щось іде не так, я звинувачую себе, навіть якщо не можу це змінити.
12. Я намагаюся уникати конфліктів, бо відчуваю провину, якщо вони виникають.

Ключ для аналізу:

1. **Обрахунок балів.** Підрахуйте середній бал за кожною підшкалою:

Недовіра до себе: підсумуйте бали за твердженнями 1–6 і поділіть на 6.

Почуття провини: підсумуйте бали за твердженнями 7–12 і поділіть на 6.

2. Інтерпретація результатів.

Рівень недовіри до себе:

1–2.5 – низький,

2.6–3.5 – середній,

3.6–5.0 – високий.

Рівень почуття провини:

1–2.5 – низький,

2.6–3.5 – середній,

3.6–5.0 – високий.

Цей опитувальник дозволить оцінити як окремі рівні недовіри до себе і почуття провини, так і зв'язок між ними.

Вправи на підвищення рівня впевненості, підвищення довіри до себе та зменшення впливу почуття провини на життя жінки.

Вправа 1.

Мета: Формування усвідомлення ситуацій, у яких жінка може покладатися на себе, для розвитку впевненості у власних силах.

Суть: Протягом тижня жінка веде щоденник, куди записує всі випадки, коли їй вдалося довіритися власним рішенням і самостійно діяти. Наприклад, це можуть бути ситуації на роботі, вдома чи під час повсякденних справ: вибір маршруту, вирішення побутового питання, прийняття рішення без сторонньої поради тощо. У записах важливо фіксувати не лише ситуацію, але й результати дій та емоції, які виникли після цього. Наприкінці тижня жінка аналізує записи, визначає найуспішніші моменти та звертає увагу на ситуації, де їй було складніше довіритися собі. Це допоможе побачити свої сильні сторони й оцінити реальні успіхи.

Бажаний результат: Зростання усвідомлення власної компетентності, підвищення довіри до себе через виявлення позитивних моментів у своїх діях.

Вправа 2.

Мета: Зниження рівня самокритики через створення умов для позитивного самосприйняття.

Суть: Жінка пише листа самій собі від імені уявної близької людини, яка її повністю підтримує та приймає. У цьому листі вона висловлює підтримку, розуміння, вдячність за зусилля, акцентуючи увагу на її досягненнях і позитивних якостях. Наприклад, у листі можуть бути фрази: "Ти заслуговуєш на відпочинок, адже завжди намагаєшся зробити все можливе" або "Я пишаюся твоїми зусиллями навіть у складних ситуаціях". Після написання листа жінка перечитує його, намагаючись усвідомити, що такі слова вона могла б сказати будь-якій іншій людині в подібній ситуації, і що вона теж заслуговує на підтримку.

Бажаний результат: Зменшення рівня самокритики, формування більш емпатичного ставлення до себе та прийняття власних недоліків.

Вправа 3.

Мета: Розвиток усвідомлення почуття провини та здатності його контролювати.

Суть: Жінка протягом однієї години концентрується на своїх думках і уникає будь-яких висловлювань або уявлень, які можуть викликати відчуття провини. Наприклад, замість того, щоб думати: "Я мала зробити це краще", вона фокусується на думці: "Я зробила все, що могла, і це нормально". Після завершення вправи жінка записує свої відчуття під час виконання: чи було легко чи важко стримувати думки, які викликають провину, які емоції виникали. Такий аналіз дозволяє помітити, як часто й у яких ситуаціях виникає почуття провини, і поступово працювати над його зменшенням.

Бажаний результат: Усвідомлення власної здатності контролювати почуття провини, зниження його інтенсивності.

Вправа 4.

Мета: Зміцнення довіри до себе через відпрацювання самостійного прийняття рішень.

Суть: Жінка створює список рішень, які їй потрібно прийняти протягом дня або тижня. Це можуть бути як дрібні побутові вибори (наприклад, вибір одягу чи страви), так і важливіші питання (планування витрат, організація зустрічей). У процесі прийняття кожного рішення вона керується лише власними переконаннями, уникаючи впливу зовнішніх порад. Після кожного рішення вона записує, чому саме зробила такий вибір і які результати отримала. Ця вправа дозволяє відстежити, як довіра до себе впливає на якість рішень і їх результати.

Бажаний результат: Підвищення здатності приймати самостійні рішення, формування впевненості у правильності власних виборів.

Вправа 5.

Мета: Емоційне звільнення від накопиченого почуття провини.

Суть: Жінка пише на аркуші всі ситуації, у яких вона відчувала провину, зазначаючи, що саме її турбувало. Наприклад: "Я відчуваю провину, бо не встигла допомогти колезі", "Я злюся на себе за те, що не ідеальна мама". Після запису кожної ситуації вона подумки прощає себе, кажучи: "Я роблю все, що можу, і це нормально". Наприкінці вправи аркуш символічно знищується — розривається або спалюється. Це дозволяє символічно позбутися накопиченого емоційного тягаря та перенести увагу на позитивні аспекти власної поведінки.

Бажаний результат: Зменшення емоційного навантаження через усвідомлення того, що почуття провини є перебільшеним або безпідставним.

Вправа 6.

Мета: Розвиток позитивного самосприйняття через емоційну підтримку себе.

Суть: Щодня жінка підходить до дзеркала та проговорює 5 позитивних тверджень про себе. Наприклад: "Я справляюся з усіма труднощами", "Я розумна й талановита", "Я заслуговую на любов і повагу". Важливо робити це вголос, з впевненим голосом і прямим поглядом у дзеркало. Якщо на початку вправи з'являється дискомфорт або сумнів у словах, це нормально. З часом регулярне повторення цих тверджень зміцнює віру у власні сили та допомагає зменшити внутрішню критику.

Бажаний результат: Формування позитивного уявлення про себе, зниження впливу негативних думок і сумнівів у своїх силах.

Вправа 7.

Мета: Усвідомлення необґрунтованості почуття провини через зміну сприйняття ситуації.

Суть: Жінка згадує ситуацію, у якій вона відчувала провину, і записує її докладно, зазначаючи, чому виникло це відчуття. Потім вона складає

альтернативний погляд на цю ситуацію, наприклад: "Я зробила все можливе в цій ситуації", "Це не лише моя відповідальність", "Усі люди роблять помилки, і я теж маю на це право". Завдяки переформулюванню жінка вчиться бачити, що почуття провини часто є перебільшеним або зовсім безпідставним.

Бажаний результат: Здатність більш реалістично оцінювати ситуації, зменшення впливу почуття провини на повсякденне життя.

Тренінг: «Важливість самооцінки для особистого успіху».

Мета тренінгу: Допомогти жінкам усвідомити зв'язок між самооцінкою та успішністю в житті, розвинути почуття власної цінності, активізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів і досягнення особистих цілей.

Цільова аудиторія: Жінки, які прагнуть особистісного розвитку, покращення самооцінки та досягнення особистих чи професійних успіхів.

Тривалість: 3 години.

Структура тренінгу.**1. Вступна частина (20 хвилин)****1.1. Привітання та створення позитивної атмосфери.**

Тренер вітає учасниць і створює атмосферу довіри та доброзичливості. Зазначається, що тренінг є безпечним простором для обміну думками, досвідом та відкриттями.

1.2. Ознайомлення з метою тренінгу.

Тренер пояснює, що під час заняття учасниці дізнаються:

- що таке самооцінка та чому вона важлива для досягнення успіху;
- як внутрішня цінність впливає на здатність долати труднощі;
- як знайти й активізувати власні ресурси.

1.3. Вправа «Знайомство».

Кожна учасниця називає своє ім'я, рід діяльності та відповідає на питання: «Яка риса мого характеру допомагає мені почуватися впевненою?».

1.4. Обговорення правил групи.

Учасниці разом із тренером формулюють правила роботи:

- дотримання конфіденційності;
- активна участь у вправах;
- повага до думок і почуттів інших;
- відмова від критики та осуду.

2. Теоретичний блок (20 хвилин)

2.1. Що таке самооцінка?

Тренер розповідає, що самооцінка – це уявлення людини про власну значущість, здібності та можливості. Вона може бути:

- адекватною (відповідає реальним здібностям);
- заниженою (людина недооцінює себе);
- завищеною (людина переоцінює власні можливості).

2.2. Зв'язок самооцінки з особистим успіхом.

Пояснюється, як висока самооцінка сприяє досягненню цілей, формуванню впевненості та подоланню труднощів.

Висока самооцінка дає відчуття впевненості у своїх силах.

Занижена самооцінка може призводити до страху невдачі, уникання можливостей і самосаботажу.

Завищена самооцінка іноді заважає об'єктивно оцінювати ситуацію.

2.3. Що формує самооцінку

Роль сімейного виховання (підтримка чи критика з боку батьків).

Соціальні стереотипи, які можуть обмежувати жінок.

Життєвий досвід (успіхи, невдачі, їхнє сприйняття).

3. Практичний блок (2 години)

3.1. Вправа «Колесо цінності» (30 хвилин)

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої сильні сторони.

Тренер роздає учасникам схему «Колеса цінності», поділену на сектори:

- досягнення;
- навички;
- зовнішність;
- стосунки;
- емоційна стійкість;
- творчість;
- інші індивідуальні аспекти.

Учасниці записують у кожному секторі те, чим вони пишаються або вважають своєю перевагою.

Обговорення: учасниці діляться враженнями, зосереджуючись на нових усвідомленнях щодо своїх сильних сторін.

3.2. Вправа «Перепишуємо негативні переконання» (40 хвилин)

Мета: трансформувати обмежувальні переконання в підтримуючі установки.

Тренер просить учасниць записати 3-5 негативних переконань про себе, наприклад:

- «Я ніколи не зможу досягти успіху».
- «Мені бракує здібностей».
- Далі учасниці формулюють позитивні твердження, які замінюють ці установки:
- «Я заслуговую успіху, і кожен день роблю кроки для його досягнення».

Групове обговорення: учасниці розповідають, як нові переконання змінюють їхній настрій.

3.3. Вправа «Карта мого успіху» (50 хвилин)

Мета: візуалізувати цілі та ресурси для їх досягнення.

Тренер пропонує створити карту, де:

- у центрі – головна мета;
- навколо – ресурси (власні якості, підтримка інших, можливості);
- перешкоди, які потрібно подолати.

Учасниці малюють свої карти, використовуючи кольори, символи чи картинки.

У фіналі кожна учасниця презентує свою карту й отримує позитивний зворотний зв'язок від групи.

4. Завершальна частина (20 хвилин)

4.1. Вправа «Мій ресурсний стан».

Мета: закріпити відчуття впевненості й натхнення.

Учасниці сідають зручно, заплющують очі.

Тренер пропонує уявити ситуацію, де кожна з них уже досягла успіху, відчути радість, впевненість, задоволення.

Обговорення: як змінилися відчуття, що запам'яталося найбільше.

4.2. Підбиття підсумків.

Кожна учасниця відповідає на питання:

- «Що нового я усвідомила сьогодні?»
- «Що я планую змінити у своєму житті?»

4.3. Завершення та зворотний зв'язок.

Тренер дякує учасницям, дарує їм пам'ятки з позитивними афірмаціями, наприклад:

- «Я цінна і унікальна».
- «Я заслуговую на успіх».
- «Мої можливості безмежні».

Очікувані результати:

Учасниці усвідомлять свої сильні сторони та внутрішні ресурси.

Виникне мотивація змінювати негативні переконання.

Покращиться здатність ставити цілі й досягати їх.

Підвищиться рівень самооцінки, а разом із ним – впевненість у власних силах.

Тренінг: «Ефективне спілкування та конструктивне вирішення конфліктів».

Мета:

Допомогти молодим жінкам віком 18–25 років, які відчувають недовіру до себе, зміцнити впевненість через розвиток навичок ефективного спілкування та конструктивного вирішення конфліктів. Тренінг спрямований на зниження внутрішнього напруження, формування довіри до своїх думок та покращення взаємодії з іншими.

Програма тренінгу.

1. Вступ (30 хвилин)

Знайомство та налаштування на роботу. Тренер відкриває тренінг, пропонуючи коротку вправу для знайомства. Учасниці називають своє ім'я та завершують речення: «Я хочу навчитися...». Це допомагає створити комфортну атмосферу й виявити потреби групи.

Обговорення очікувань і правил. Тренер пропонує групі сформулювати спільні правила роботи (активна участь, взаємоповага, конфіденційність). Потім стисло озвучує мету тренінгу.

Теоретичний старт: основи комунікації. Тренер розповідає про ключові компоненти ефективного спілкування:

- вміння слухати (активне слухання);
- вираження своїх думок через «Я-повідомлення»;
- управління емоціями під час розмови.

На цьому етапі учасниці отримують приклади ситуацій, де ефективне спілкування змінює хід подій, що допомагає зрозуміти його важливість.

2. Практичний блок: спілкування без бар'єрів (1 година)

Вправа «Активне слухання». Учасниці працюють у парах. Одна ділиться історією про складну комунікацію, інша практикує активне слухання, ставлячи уточнювальні запитання та передаючи емпатію через фрази: «Я розумію, як це може бути важко», «Мені важливо тебе почути».

Після зміни ролей учасниці обговорюють у колі, що вдалося, а що було складним. Тренер звертає увагу на важливість фокусу на співрозмовнику та емоційній підтримці.

Розвиток довіри через «Я-повідомлення». Учасниці отримують типові ситуації, наприклад:

- «Подруга порушує домовленості»;
- «Член сім'ї не враховує вашу думку».

Кожна складає фразу для вирішення ситуації за допомогою «Я-повідомлення»: «Я відчуваюся... коли... тому що мені важливо...». Тренер допомагає адаптувати повідомлення, щоб уникнути агресивності чи звинувачень.

3. Конфліктологія: як перетворити проблему на можливість (1 година)

Аналіз конфлікту. Кожна учасниця пригадує реальний конфлікт із життя. Тренер пропонує структуру для аналізу:

1. Що стало причиною конфлікту?
2. Як ви реагували?
3. Що б ви хотіли змінити?

Учасниці обговорюють у малих групах способи, як можна було діяти інакше. Це допомагає їм побачити свої дії з іншого боку та віднайти більш ефективні підходи.

Рольова гра «Шлях до порозуміння». Учасниці об'єднуються в трійки, де одна виконує роль конфліктної сторони, друга – опонента, а третя – спостерігача. Завдання: знайти спосіб співпраці, використовуючи техніки слухання, емпатії та конструктивного висловлення. Після завершення вправи кожна трійка обговорює досвід.

4. Завершення та рефлексія (30 хвилин)

Підбиття підсумків. Тренер пропонує учасницям завершити речення:

- «Сьогодні я зрозуміла...»;
- «Я хочу застосовувати...».

Закріплення результатів. Учасниці отримують пам'ятки з основними техніками спілкування, які можна використовувати у повсякденному житті.

Заключне слово тренера. Наголос на тому, що кожен крок у розвитку комунікації та самовпевненості допомагає жінкам стати більш сильними, відкритими й гармонійними у стосунках із собою та світом.

Очікувані результати:

- Зростання довіри до своїх слів і рішень.
- Розуміння принципів активного слухання та «Я-послання».
- Вміння аналізувати конфлікти й знаходити конструктивні шляхи їх розв'язання.
- Зниження внутрішнього напруження й покращення взаємодії з іншими.

Тренінг: «Розвиток емоційного інтелекту»**Мета:**

Сформувати у молодих жінок віком 18–25 років навички розпізнавання і управління емоціями, а також розуміння емоцій інших. Тренінг спрямований на підвищення емоційної грамотності, зниження рівня стресу та покращення міжособистісних стосунків, сприяючи формуванню довіри до себе.

Програма тренінгу**1. Вступ і налаштування на роботу (20 хвилин)****Знайомство.**

Тренер пропонує учасницям коротко представитися, додавши до свого імені асоціацію з емоцією (наприклад, «Я – Оля, асоціюю себе з радістю»). Це допомагає створити доброзичливу атмосферу та заохочує відкритість.

Визначення очікувань. Тренер запитує, що учасниці хочуть дізнатися про емоційний інтелект і як це може допомогти їм у повсякденному житті.

Вступ у тему.

Тренер коротко пояснює, що таке емоційний інтелект, його складові:

- саморозуміння (усвідомлення власних емоцій);
- саморегуляція (управління емоціями);
- емпатія (розуміння емоцій інших людей);
- соціальні навички (побудова гармонійних стосунків).

2. Практичний блок: усвідомлення емоцій (40 хвилин)

Вправа «Мій емоційний день». Кожна учасниця пригадує свій останній день і записує емоції, які вона відчувала у різних ситуаціях. Потім тренер допомагає класифікувати ці емоції як позитивні, негативні чи нейтральні, звертаючи увагу на їхній вплив на поведінку.

Візуалізація емоцій. Учасниці малюють свої емоції у вигляді символів чи образів (наприклад, радість як сонце, тривога як хмара). Після цього обговорюють у групі, як ці емоції впливають на їхнє життя та рішення.

3. Управління емоціями (50 хвилин).

Техніка «Пауза і дія». Тренер пояснює, як розвивати вміння зупинятися, перш ніж реагувати на складні емоції. Учасниці практикують вправу: уявляють стресову ситуацію та пропрацьовують її через техніки дихання та самозаспокоєння.

Метод «Позитивна трансформація». Учасниці вчаться знаходити позитив у складних емоціях. Наприклад, розглядають, як тривога може підказувати про важливість події, а злість – стимулювати до захисту своїх кордонів.

4. Емпатія та взаємодія з іншими (40 хвилин).

Вправа «Емоційне дзеркало». Учасниці працюють у парах. Одна описує емоцію, яку часто відчуває в комунікації з іншими, друга намагається зрозуміти її та дати відповідь, використовуючи емпатичні вислови: «Я розумію, що тобі важко», «Ти, мабуть, відчуваєш...».

Театр емоцій. Група створює короткі сценки, які відображають типові життєві ситуації (наприклад, непорозуміння з другом або колегою). Завдання – спробувати знайти гармонійне вирішення, використовуючи емпатію та розуміння почуттів інших.

5. Завершення та рефлексія (30 хвилин)

Підбиття підсумків. Тренер запитує учасниць:

- «Що нового я дізналася про свої емоції?»
- «Що спробую застосовувати у житті після цього тренінгу?»

Пам'ятка. Учасниці отримують роздаткові матеріали з практичними порадами щодо управління емоціями, вправами для саморегуляції та емпатії.

Заключне слово. Тренер наголошує на тому, що розвиток емоційного інтелекту – це постійна робота, яка допомагає краще розуміти себе, знижувати стрес і будувати міцні стосунки з оточенням.

Очікувані результати:

- Учасниці зможуть розпізнавати власні емоції та розуміти їхній вплив на поведінку.
- Навчатися використовувати техніки управління емоціями у стресових ситуаціях.
- Здобудуть навички емпатії, які покращать їхню взаємодію з іншими.
- Знизять рівень емоційного напруження, підвищуючи довіру до своїх рішень.