

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

Кафедра психології

Ворожейкіна Олена Олександрівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Особливості переживання почуття провини у жінок у ситуації війни

053 «Психологія»
«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. _____ О. О. Ворожейкіна

Науковий керівник (консультант)

Апішева Амінет Шабанівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ.....	7
1.1. Аналіз сучасних психологічних досліджень почуття провини.....	7
1.2. Провина, пов'язана зі стресом і травмою.....	18
1.3. Визначення істотних ознак поняття провини.....	23
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ.....	32
2.1. Організація і проведення емпіричного дослідження переживання провини у жінок у ситуації війни.....	32
2.2. Результати емпіричного дослідження провини у жінок у ситуації війни.....	44
Висновки до розділу 2.....	56
РОЗДІЛ 3. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ.....	58
3.1. Змістові, процесуальні, вікові особливості переживання провини у жінок під час війни.....	58
3.2. Відмінності у переживанні провини у жінок залежно від їх місцеперебування	66
3.3. Розробка лекцій та вправ-експериментів для психокорекційної роботи з переживанням	

провини.....	74
Висновки до розділу 3.....	84
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність роботи. Повномасштабна військова агресія Росії проти України стала причиною численних психологічних проблем, з якими стикаються українці. І ті, хто залишилися у власних оселях, і ті, хто полишили свої домівки як внутрішньо переміщені особи чи вимушені мігранти, перебувають у потенційно травмівній ситуації та наражаються на вплив багатьох стресових чинників. Дослідження психоемоційного стану українців у ситуації війни свідчать про загострення важких переживань, серед яких – переживання почуття провини. Зокрема, провину відчують жінки, які в умовах війни вимушені робити складні вибори, ухвалювати рішення, які суттєво впливають на їхні життя та на життя їхніх неповнолітніх дітей.

Провина як феномен є об'єктом вивчення гуманітарних наук, зокрема психології, у якій насамперед приділено увагу її суб'єктивному складнику – переживанню почуття провини. У ХХІ ст. почуття провини вивчали українські дослідники Я. Амурова, І. Ананова, В. Васютинський, О. Іванченко, О. Малєєва, А. Матях, Л. Ростомова, О. Саннікова, Л. Софіна, О. Царькова, О. Чаркіна, А. Четверик-Бурчак, Ю. Швалб та ін., зарубіжні дослідники В. Basile, С. Cavalera, Н. Eyre, Е. Julle-Danière, В. Lickel, К. Malinakova, F. Mancini, М. Miceli, А. Rotkirch, Т. Schmader, J. Tangney та ін.

Особливості переживання почуття провини у ситуації війни, зокрема як одного з симптомів «синдрому виживання», «синдрому біженця», «синдрому провини вцілілого», досліджують Ю. Бойко-Бузиль, О. Завгородня, Л. Захаренко, О. Краєва та ін.

Інтерес до феномена провини обумовив появу багатоманіття трактувань і концепцій, що потребують аналізу та систематизації. Крім того, існує потреба в розробці психоедукаційних матеріалів, спрямованих на допомогу в розумінні та подоланні різних психологічних станів, зокрема у переживанні провини. Отже, актуальність проблеми провини в ситуації війни та важливість дослідження проявів цього психологічного феномена, зокрема

у жінок, зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Особливості переживання почуття провини у жінок у ситуації війни».**

Мета роботи – дослідити психологічні особливості переживання почуття провини у жінок у ситуації війни та розробити методичні матеріали для роботи з цим почуттям.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати й систематизувати сучасні дослідження переживання почуття провини, у тому числі дослідження, присвячені зв'язкам провини зі стресом і травмою.

2. Визначити істотні ознаки поняття провини для вибору психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження.

3. Емпірично дослідити особливості переживання почуття провини у жінок у ситуації війни.

4. Розробити та апробувати методичні матеріали для роботи з переживанням почуття провини.

Об'єкт дослідження – переживання почуття провини як психологічний феномен.

Предмет дослідження – переживання почуття провини у жінок у ситуації війни.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань було використано:

- теоретичні методи, зокрема загальнонаукові методи пізнання – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизацію – для аналізу та класифікації досліджень, присвячених почуттю провини; для уточнення поняття провини – виділення істотних ознак поняття провини для вибору релевантного психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження; для систематизації методик, призначених для вивчення провини;

- емпіричні методи – структурне інтерв'ю І. Ананової – для дослідження змістових і процесуальних аспектів переживання провини;

анкетування; психодіагностичні методики: модифіковану методику Дембо – Рубінштейн – для дослідження процесуальних характеристик переживання провини, Опитувальник міжособистісної провини (Л. О’Коннор, Дж. Вайсс та ін.) – для дослідження типів ірраціональної провини, Опитувальник агресивності Басса – Даркі (адаптація А. Осницького) – для дослідження загального рівня провини й агресивних, ворожих реакцій;

- методи кількісної обробки даних – визначення середніх значень; коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – для виявлення кореляційних зв’язків між показниками провини й агресії, між різними процесуальними характеристиками переживання провини; U-критерій Манна – Уїтні для виявлення відмінностей між групами жінок відповідно до віку, місцеперебування, наявності неповнолітніх дітей;

- якісно-кількісний метод категоризації – для обробки результатів структурного інтерв’ю.

Обробку даних здійснено за допомогою програми Microsoft Excel.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- досліджено змістові та процесуальні особливості переживання почуття провини у ситуації війни;

запропоновано:

- систематизацію основних напрямків сучасних (2000-2020-ті рр.) психологічних досліджень, присвячених переживанню почуття провини;

- перелік істотних ознак поняття провини, що дозволяє узагальнити теоретичні розробки різних напрямків вивчення провини;

дістали подальшого розвитку:

- уявлення про вікові особливості переживання провини, про материнську провину, про зв’язки провини з агресією.

Практичне значення дослідження полягає у розробці лекцій для практичних психологів, а також вправ-експериментів, що можуть бути використані в індивідуальній психокорекційній роботі та в роботі з групами.

Отримані дані щодо відмінностей у переживанні провини у жінок з різних вікових груп, груп відповідно до місцеперебування, наявності неповнолітніх дітей можуть бути враховані при організації групових зустрічей.

Експериментальну базу дослідження склали 60 жінок, громадянок України віком від 20 до 70 років. Жінки, які виїхали за кордон, проходили опитування онлайн за допомогою гуглформи. Частина жінок, які залишились в різних містах України (у Києві, Одесі, Львові та ін.), проходили опитування онлайн, решта заповнювали роздруковані анкети в місті Одесі.

Результати роботи апробовано на:

- V Міжнародній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку»: Ворожейкіна О. О., Апішева А. Ш. Особливості переживання почуття провини у жінок, які виїхали за кордон і які залишились в Україні після початку повномасштабної війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет «КРОК», 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1835>;

- Міжнародній онлайн-конференції Національної асоціації гештальт-терапевтів України «Гештальт-дебюти. Формування приватної практики в онлайн-режимі» (5-6 жовтня 2024 р.);

- XVI Науково-практичній психотерапевтичній конференції Харківського інституту гештальта і психодрами «Рухи для життя: гештальт і психодрама» (12-13 жовтня 2024 р.);

- Міжнародній психологічній онлайн-конференції «Pro гештальт» (14-17 листопада 2024 р.).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (94 найменування) і додатків. Загальний обсяг роботи – 116 сторінок, основний зміст викладено

на 89 сторінках. Робота містить 16 таблиць, 1 рисунок, 6 додатків (на 15 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

1.1. Аналіз сучасних психологічних досліджень почуття провини

Сучасні психологічні дослідження, присвячені почуттю провини, мають своїм підґрунтям теоретичні розробки ХХ ст., коли феномен провини набув самостійного наукового значення. Для розуміння актуальних тенденцій у дослідженні провини побіжно розглянемо основні підходи, у межах яких розпочалось вивчення цього явища, – насамперед це підходи, пов'язані з психотерапевтичною практикою.

Дослідження провини було розпочато у **межах психоаналізу**, де її вивчали як дезадаптивну емоцію [5]. З. Фройд пов'язував виникнення провини з едиповим комплексом, який належить несвідомому. Згідно з психоаналітичною теорією розвитку, у три-чотири роки дитина ще не здатна відокремлювати реальність від фантазій, проте вже має бажання «позбавитися» одного з батьків, щоб «володіти» іншим. Саме в цей час виникає почуття провини [76]. Едиповий комплекс впливає на формування Над-Я, слугуючи меті реорганізації попередніх інтроєктів та ідеалів. Завершення едипового конфлікту відбувається остаточною інтерналізацією дитиною власного морального кодексу. Почуття провини набуває сигнальної функції – дитина навчається уникати ситуацій, що можуть призвести до інтенсивного почуття винуватості [92].

Провина, яка є напругою між Я та Я-ідеальним, значною мірою може бути неусвідомленою. З. Фройд описує надмірну провину у випадках нав'язливих неврозів, меланхолії та істерії, пояснюючи різницю між цими станами за допомогою відносин між інстанціями Я, Над-Я і Воно та захисних механізмів психіки. На думку З. Фройда, в усіх більш-менш тяжких випадках неврозу ідеться про почуття провини, яке «знаходить задоволення у хворобі та не хоче відмовлятися від покарань у вигляді страждань» [40, с. 94]. З.

Фройд відзначає схожість почуттів провини та страху. Витіснені бажання перетворюються на тривожність: провини невротиків виростає з переживань, а не вчинків [41].

К. Горні поділяє думку З. Фрейда про провідну роль провини в картині неврозів. Страх несхвалення, самозвинувачення, відчуття полегшення при отриманні поганих звісток можуть свідчити про приховане почуття провини. Водночас те, що схоже на почуття провини, часто є тривожністю або захистом від неї. Згідно з поглядами К. Горні, коли невротик звинувачує себе, важливим є не те, чи є провини справжньою, а те, які функції вона виконує: є проявом страху несхвалення, захистом від нього, захистом від звинувачень [65].

На думку Е. Еріксона, почуття провини може бути наслідком подолання однієї з криз розвитку особистості – стадії трьох-п'яти років. У цьому випадку провини є механізмом психологічного захисту від безпорадності та краху уявлення про власну всемогутність [58].

Е. Фромм також вважає проблему провини однією з найважливіших у психоаналізі. На його думку, при авторитарній орієнтації людини це почуття є панівним і викликає почуття власної неповноцінності або усвідомлене чи неусвідомлене бажання бути покараною. Щодо таких пацієнтів точніше сказати, що вони відчувають не провини, а страх покарання або страх втратити любов авторитетів. Водночас деякі пацієнти взагалі не відчувають провини: скарги на симптоми психогенного характеру, неможливість працювати чи відсутність почуття щастя в сімейних стосунках, на думку Е. Фромма, можуть свідчити про приховане почуття провини [62].

Е. Нойман розмірковує про почуття провини в контексті витіснених та репресованих особистісних компонентів. При придушенні сумління демонструє свою силу в усвідомленому почутті провини, а при механізмі витіснення це почуття є неусвідомленим. В обох випадках джерелом провини виступає аперцепція власної тіні [79].

Представники **екзистенційного напрямку психотерапії** аналізують онтологічний аспект провини, пропонуючи поняття «онтологічна провина», «екзистенційна провина». Її розуміють як позитивну, конструктивну силу, що спонукає людину до виявлення свого потенціалу і самореалізації [7, с. 21-22]. На думку Л. Коротяєвої, головною заслугою психологів екзистенційного напрямку є те, що вони підкреслили аспект саморозвитку і самовдосконалення людини [21]. На психологічному рівні екзистенційна провина може пробудити жаль, сум щодо втрачених можливостей. Водночас це може бути вихідною точкою для відновлення стосунків з собою та іншими. Екзистенційна провина може бути рушійною силою до того, що Е. Еріксон називає «досягненням ідентичності» [54].

Дж. Холліс наголошує на необхідності розрізняти «реальну провину як форму відповідальності; провину як уявний захист від страху; екзистенційну провину» [42, с. 36]. Також він називає це модальностями провини: провина як відповідальність за власні рішення, провина як засіб боротьби з тривогою і контекстуальна провина [64]. Поділяючи погляди психоаналітиків, Дж. Холліс вважає, що у переважній більшості випадків те, що людина вважає провиною, є захистом від почуття страху, побічною реакцією на тривогу, яку людина не усвідомлює. Почуття провини як захист стає на заваді тому, щоб людина була самою собою, навіть якщо це викликає в когось невдоволення. Дж. Холліс зараховує цей тип провини до різновиду екзистенційної провини.

Контекстуальна провина неминуче супроводжує людину: її життя нероздільно пов'язане зі смертю та завданням шкоди іншим і довкіллю. На думку Дж. Холліса, людина має визнати свою причетність до світового зла, а також визнати зло, яке вона сама скоїла, і навчитися пробачати себе за це [42].

На думку Р. Мея, деякі психотерапевти ставляться до почуття провини спрощено, намагаючись допомогти його позбутися. Він вважає слухним те, що почуття провини може бути гіпертрофованим і відтак травмивним. Однак

почуття провини не можна і неможливо позбутися, адже воно є складником цілісної особистості та є необхідним для психологічного здоров'я. Р. Мей вважає, що почуття провини нерозривно пов'язане зі свободою, автономією і моральною відповідальністю. Людина вимушена жити «між двома світами»: біологічним і духовним – і це протиріччя є природним. Отже, на думку Р. Мея, почуття провини не є чимось, що слід викоринювати. Завдання терапії – допомогти подолати нездорове почуття провини і навчитися жити із тією природною напругою, що неподільно пов'язана з людським єством [75].

І. Ялом наголошує на відповідальності людини перед самою собою і за «злочини проти самої себе». Він називає почуття провини «темною тінню відповідальності», що нерідко вривається у простір екзистенційної психотерапії. Згадуючи тексти М. Гайдеггера, І. Ялом говорить, що той на позначення провини і відповідальності використовував одне й те саме слово – *schuldig*. Згідно з таким уявленням, людина є винною у тій же мірі, у якій вона є відповідальною за себе і за світ [94].

Звернімось до уявлень про провину **в межах гештальт-терапії** – напрямку, який започаткував Ф. Перлз у діалозі та як альтернативу психоаналізу. У гештальт-терапії визначено диференціацію провини на «нормальну, здорову» і «хворобливу, патологічну» [7, с. 22]. Звільнення від почуття провини і тривоги, на думку засновника гештальт-терапії, завжди вважалось одним з найважливіших терапевтичних завдань [84]. Ф. Перлз розглядає провину як проєкцію власної агресії людини: особа не визнає своїх агресивних імпульсів і сприймає їх як агресію, що спрямована на неї [83]. Ще одним поглядом на провину в межах гештальт-терапії є уявлення про провину й образу як про «симптоми порушеного злиття» [84]. Провина й образа є формами супротиву контакту, усвідомленню та диференціації. Це прив'язування себе до іншої людини чи якогось об'єкту, ізолювання себе від іншого досвіду. Будь-який невроз сповнений провини й образи [84].

З середини ХХ століття вивчення почуття провини відбувається у межах загального психологічного знання. Дослідники звертають увагу не

лише на її деструктивний аспект, а й на регулятивну, адаптивну роль. Провину розуміють як емоцію з вираженою просоціальною мотивацією, складним походженням, що базується на інтеріоризації соціальних норм, та складною структурою [7]. Аналіз сучасних (2000-2020-ті рр.) досліджень, присвячених почуттю провини, виявив різноманіття досліджуваних аспектів цього почуття і контекстів, у яких воно вивчається.

Одним з найбільш поширених напрямків емпіричних досліджень почуття провини є **вивчення індивідуально-психологічних відмінностей** переживання цього почуття. Дослідники вивчають зв'язки між показниками провини та типом нервової системи, темпераментом, тривожністю, емоційною зрілістю, іншими особистісними рисами тощо.

Дослідження Л. Софіної присвячено індивідуально-психологічним відмінностям переживання провини. Виявлено кореляцію між показниками почуття провини й індивідуально-психологічними властивостями на всіх рівнях структури особистості. З'ясовано, що найбільш вираженим є зв'язок між показниками почуття провини й чутливістю нервової системи, а також емотивністю, тривожністю та застряганням особистості. Висока інтенсивність переживання провини пов'язана зі схильністю до двох типів поведінки: з проявами агресивності або, навпаки, із невмінням людини відстоювати себе [36, с. 168-171].

О. Малеева вивчала провину як особистісну рису – схильність до переживання почуття провини. Її визначено як складну рису особистості, «що представляє собою сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових та вольових утворень, пов'язаних з усвідомленням відповідальності за власні вчинки і життя в цілому» [26, с. 218]. Виділено формально-динамічні та якісні групи компонентів схильності до переживання почуття провини й розроблено діагностичний інструментарій для їх вимірювання. Дослідження виявило зв'язок виділених характеристик схильності до переживання почуття провини з параметрами емпатії, мотивації афіліації, самоствавлення, адаптивності та іншими особистісними рисами [26, с. 218-221].

Дослідження А. Четверик-Бурчак, В. Матях присвячено особливостям переживання провини особами з різними рівнями особистісної зрілості. З'ясовано, що рівень переживання почуття провини пов'язаний із рівнем розвитку особистісної зрілості та рівнем розвитку емоційної зрілості. В осіб із низьким рівнем особистісної зрілості виявлено більшу схильність до переживання провини-стану і провини-риси, ніж в осіб із високим рівнем особистісної зрілості [48].

О. Матласевич вивчав почуття провини у зв'язку з релігійністю. Емпіричне дослідження підтвердило позитивні зв'язки між цими феноменами [27].

Продовжуючи традицію вивчення провини у межах психоаналітичних поглядів, Я. Амурова досліджувала прояви деструктивних станів – тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації – у зв'язку з почуттям провини. Виявлено, що «чим більше особистість переживає деструктивні стани, тим актуальніша для неї є вина» [2, с. 72]. Визначено, що головним фактором несвідомої провини є едипальна залежність, «яка зумовлює деструктивні тенденції психіки, як: самопокарання; тенденція до психологічної смерті; тенденція до психологічного імпотування психіки; мазохізм; агресія (аутоагресія); самодепривація; проекція вини на іншу особу; ідентифікація з образом Ісуса Христа (стражденність)» [2, с. 72]. Провина містить енергетичний потенціал, який у такий спосіб шукає реалізації, однак це має лише тимчасовий ефект [1]. Крім того, провинна пов'язана з почуттям меншовартості та з амбівалентним ставленням до фігур батьків.

Спираючись на уявлення К. Юнга про психологічні комплекси, О. Чаркіна досліджувала комплекс провини у зв'язку з феноменом сімейної лояльності. Підтверджено зв'язок між комплексом провини та сімейною лояльністю. Виявлено, що переживання комплексу провини у межах феномена сімейної лояльності проявляється у вигляді невротичних симптомів. Попри те, що провинна вважається просоціальною емоцією,

визначено, що комплекс провини негативно впливає на базові відносини особистості [47].

Значна частина сучасних емпіричних досліджень почуття провини присвячена вивченню **особливостей переживання провини у людей, що знаходяться у певних життєвих обставинах чи виконують певні соціальні ролі**, які підвищують імовірність виникнення провини чи її інтенсивність.

A. Rotkirch, K. Janhunen вивчають материнську провину (maternal guilt). Дослідження свідчать, що почуття провини відіграє значну роль у регулюванні материнського внеску. У ситуаціях дитячо-батьківських конфліктів почуття провини допомагає запобігти агресії або зменшити її, запобігти покинутості дітей. Показники провини матерів варіюють залежно від соціального й культурного контексту. Проте доведено, що є й універсальні характеристики, зокрема виявлено, що в дитячо-батьківському конфлікті провина відіграє значну роль [86].

Феномену почуття провини у материнстві також присвячено дослідження В.-М. Леник, Н. Когутяк, які вивчали вплив соціальних мереж на формування провини у матерів [24].

Дослідження почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я та функціональними розладами здійснила О. Царькова. Дослідниця розглядає таке переживання провини «як складне глибинно-психологічне утворення, архітипія якого породжується з неусвідомлення комплексу повинності, ігнорування власної цінності та самості у зв'язку з відчуттям власної «причинності» в інвалідації дитини, переживанням морального страждання та пошуку гіперкомпенсації» [44, с. 357]. Виявлено, що ірраціональні переживання провини продукують неадекватні способи її опанування, неадекватні моделі компенсаторної поведінки, призводячи до вторинної моральної травматизації батьків. Виявлено зв'язок між переживанням батьками провини і сорому та типами ставлення до хвороби дитини [44, с. 359].

Ірраціональну дезадаптивну провину в працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС досліджувала О. Іванченко. Виявлено такі особливості переживання провини у рятувальників: ті з них, в кого переважає провина-риси, «більш схильні до переживань провини, ніж сорому, мають внутрішню атрибутивність відповідальності, не завжди можуть дистанціюватися від ситуацій, які характеризуються відхиленнями від зовнішніх і внутрішніх моральних норм, мають занижену самооцінку» [20, с. 157]. З'ясовано, що в таких працівників провина пов'язана зі станом сорому і внутрішнього неспокою, а також спостерігається стан навіювання думок через страх втратити любов і повагу близьких людей. Переживання провини у рятувальників мають стійкий і глибокий характер, зокрема можуть провокувати психосоматичні й нервово-психічні розлади [20, с. 157-158].

Об'єктом дослідження Л. Ростомової є особливості переживання провини неповнолітніми, які схильні до правопорушень [34]. Почуття провини вивчалось у контексті скоєння неповнолітніми правопорушень і формування у них прагнення виправити завдану шкоду. З'ясовано, що в цьому прагненні провідну роль відіграє переживання провини, яке «тісно пов'язане з рівнем самосвідомості (самооцінкою, змістом «Я-концепції»), відчуттям власної ідентичності, людської гідності, захищеності й приналежності до громади, відсутності страху відторгнення та покарання, які тісно пов'язані з відчуттям сорому, докорами сумління, які можуть бути невротичними й компенсуватися дією механізмів психічного захисту» [34, с. 14].

Моральним емоціям, зокрема почуттю провини, у контексті злочинної поведінки підлітків також присвячене дослідження Д. Бондзика [10].

У зарубіжній психології є традиція розглядати сором і провину як «самооціночні» (self-conscious), моральні емоції, що часто виступають як єдиний об'єкт дослідження. Існують різні погляди на те, **за якими критеріями розрізняти сором і провину і чи є між ними відмінності.**

Дослідження Дж. Тенгні базуються на поглядах психолога й практикуючого психоаналітика Х. Льюїс, які передбачають такий критерій розрізнення провини й сорому: «self versus behaviour» – Я або поведінка. На думку Дж. Тенгні, провинна є почуттям, яке людина відчуває, негативно оцінюючи певний власний вчинок, а сором є почуттям, що виникає внаслідок негативної оцінки себе загалом. Як зазначає Н. Еуге, цей погляд є домінуючим у науковій літературі. Альтернативним є уявлення про те, що провинна виникає внаслідок усвідомлення, що людина зашкодила значущій для неї особі. Тоді як сором виникає через те, що людина постає у такій ідентичності, яка не є для неї бажаною, або якщо хтось її бачить у негативному світлі. Цю думку висловлює Olthof та інші дослідники [59, с. 3-4].

Емпіричні дослідження Дж. Тенгні свідчать, що провинна є більш адаптивною емоцією, ніж сором, і її переживання більшою мірою допомагає людині та покращує її стосунки, порівняно з переживанням сорому [91].

Роль почуття провини у моральному розвитку особистості досліджував І. Уличний. Він вважає провинну «фундаментальною емоцією, що супроводжує моральний розвиток особистості». На його думку, переживання цього почуття суттєво впливає на поведінку і загалом психологічне самопочуття особистості [38, с. 159].

М. Miceli, С. Castelfranchi також досліджують відмінності між почуттями провини й сорому. На їхню думку, ці почуття мають багато спільного: обидва є неприємними почуттями, передбачають негативне самооцінювання відповідно до якихось норм; можуть переживатися публічно або на самоті; можуть бути спричинені одним і тим самим вчинком; можуть активізувати захисні психічні механізми та спонукати до компенсаторних дій; можуть бути адаптивними чи призводити до дезадаптації; обидва можуть впливати на «Я». При цьому сором передбачає оцінку особи самої себе як неадекватної, невідповідної власним уявленням про ідеальне «Я». Він може включати в себе загальне негативне уявлення про «Я» або не включати. Особа, що відчуває сором, може відчувати відповідальність за вчинок або не

відчувати, і цей критерій не є для почуття сорому визначальним. Тоді як у випадку почуття провини, на думку М. Miceli, С. Castelfranchi, ідеться про невідповідність певним нормам, за яку особа несе відповідальність. Отже, почуття провини передбачає оцінювання себе як особи, що відповідальна за завдану шкоду, яка може бути реальною чи потенційною [77].

Деякі дослідники виділяють **різні типи провини**. Ґрунтуючись на теоріях, які пояснюють провину як інтрапсихічне явище та як інтерпсихічне, В. Basile, F. Mancini висунули гіпотезу про існування моральної, етичної (deontological) провини та альтруїстичної (altruistic). Емпіричні дослідження підтвердили існування двох типів провини, що можуть виникати окремо одна від одної. Етична провинна виникає у разі порушення моральних норм, є внутрішньопсихічною, спрямованою на саму особистість і не потребує зовнішніх агентів для появи. Альтруїстична провинна є наслідком егоїстичної поведінки та завдання шкоди іншим людям і за своєю природою є міжособистісною [53]. F. Mancini та A. Gangemi з'ясували, що обидва види провини присутні в повсякденному житті людини і часто виникають одночасно, але можуть виникати окремо одна від одної. Їх можна розрізнити за допомогою поведінкових, когнітивних та нейропсихологічних аспектів. Виявлено, що альтруїстична провинна пов'язана з болем та емпатією, а етична провинна пов'язана із почуттям відрази [74].

Дослідження, у яких **провину вивчають у соціальній площині**, присвячені її ролі в міжособистісній і міжгруповій взаємодії. Дослідження, присвячені вивченню колективної і непрямой (vicarious) провини, поєднують теорію емоцій самоусвідомлення з поняттями соціальної психології: такими, як соціальна ідентичність, група, внутрішньогрупові процеси.

T. Lickel, B. Schmader та ін., вивчаючи непрямі сором і провину, виявили зв'язок між ступенем міжособистісної залежності людини від того, хто чинить переступ, і непрямою провинною [72]. Також виявлено (ZebeI та ін.), що групова провинна має зв'язок з емпатією і мотивацією відшкодування [91, с. 14].

Коллективну історичну, політичну провину як елемент української колективної свідомості досліджує В. Васютинський. Було проведено дослідження переживання українцями провини за своє історичне минуле та його зв'язку з оцінкою актуальних громадсько-політичних подій у загальному афективно-когнітивному контексті колективної життєдіяльності. Результати свідчать про домінування у свідомості українців двох емоційно-ціннісних позицій: заперечно-захисної («ми ні перед ким не винні») й уникливо-захисної («ми винні лише перед самими собою»). Питома вага самозвинувачувальної позиції («ми винні перед іншими та мусимо просити в них пробачення»), як зазначає дослідник, є невеликою [13, с. 29].

Соціальну функцію провини досліджували Е. Julle-Danière, J. Whitehouse та ін. Учені розглядають провину як соціальне почуття, яке допомагає відновлювати стосунки і спонукає до просоціальної активності. У ході експериментів було з'ясовано, що близькість у дружніх стосунках впливає на рівень почуття провини: чим ближчими є дружні стосунки, тим вищим є рівень провини у «винуватця» і тим сильнішим є «покарання» від партнера, який зазнав шкоди. Отже, доходять висновку вчені, соціальні функції почуттів можуть варіювати залежно від якості та типу стосунків між партнерами [69].

Е. Julle-Danière, J. Whitehouse, А. Mielke та ін. також досліджували невербальні сигнали провини. Визначено, що рівень усвідомлення власної провини особою позитивно співвідноситься з її можливістю завдяки невербальним сигналам ідентифікувати провину в іншій особі. Найбільш поширеними невербальними сигналами, з якими асоціюється почуття провини, є насуپлені брови та доторки до шиї. Прояви провини асоціюють із поведінкою, що спрямована на саму особу, наприклад, почухування, дряпання, доторки до шиї або до обличчя. Найчастіше такі прояви ідентифікують як поведінку, яка щось заміщає і не є адекватною ситуації, у якій виникає. Однак така поведінка може мати комунікативну цінність [68].

Слід зазначити, що досліджень **переживання почуття провини як процесу**, як особливої форми діяльності у сучасній психологічній науці вкрай мало. Інтерес представляє дослідження І. Ананової, яка вивчала особистісні, процесуальні та змістові особливості переживання почуття провини [5]. Учена розробила психологічну модель переживання почуття провини, яка містить процесуальну розгорнутість у трьох площинах переживання: ставлення особистості до себе («образ Я»), до власних дій і до іншого. Окрім площини переживання почуття провини дослідниця визначає такі критерії оцінки способу переживання: «характер оцінювання та ступінь сформованості системи нормативності, характер ставлення до себе; міра вираженості і характер мислинневої активності; спектр і характер афективного реагування та оцінка його вираженості; ступінь емоційної неврівноваженості; спосіб поведінки в ситуації переживання почуття провини; використання захисних механізмів і копінг-поведінки; результат переживання; міра вираженості схильності до переживання почуття провини та самозвинувачення» [5, с. 206]. Проведене І. Анановою дослідження дозволило виявити п'ять типів переживання провини, з яких чотири є неконструктивними й один конструктивним – орієнтованим на дію.

Поведінковий аспект переживання провини як процесу досліджував В. Васютинський. Зокрема, предметом вивчення виступили гендерні відмінності у поведінці у просторі переживання провини. З'ясовано, що представники обох статей вдаються до особистісної та комунікативної, до реактивної і пасивно-захисної долаючої поведінки. Проте жінки більш схильні до активних (порозуміння та надання допомоги) і почасти експресивних (порозуміння й забування провини) копінг-стратегій, тоді як чоловікам більш притаманна проактивна (зміна ставлення) й інструментальна поведінка (матеріальне відшкодування) [12].

1.2. Провина, пов'язана зі стресом і травмою

Повномасштабна військова агресія Росії проти України спричинила численні психологічні проблеми українців. І ті, хто полишили власні домівки, отримавши статус внутрішньо переміщених осіб або вимушених мігрантів, і ті, хто залишились у своїх оселях, зазнають постійного впливу потенційно травмівних подій та стресових чинників.

Цей підрозділ присвячено дослідженням, у яких ідеться про зв'язок між почуттям провини з одного боку та стресом, травмою та їхніми наслідками – з іншого. Насамперед розглянемо зарубіжні дослідження з окресленої проблематики, а потім – вітчизняні, здійснені безпосередньо на емпіричних даних, зібраних за часів Антитерористичної операції (АТО) 2014-2018 років і повномасштабної військової агресії протягом 2022-2024 рр.

Дослідження F. Ollivier, A. Soubelet, S. Duhem та ін. виявило, що провина, як і сором, є складником посттравматичного стресового розладу (ПТСР). З'ясовано, що провина пов'язана з усіма аспектами схильності до суїцидальної поведінки та підвищує суїцидальні ризики. Її рівень залежить від типу травматичної події і є найбільш високим у людей, які пережили військові дії, фізичне або сексуальне насильство, фізичний або емоційний неглект [81].

У межах дослідження A. Kir, J. Diele, H. Holling, N. Morina було виявлено, що всі симптоми ПТСР мають позитивні зв'язки з провинною. Найбільш високою є кореляція між симптомами ПТСР і провинною у тих учасників дослідження, які зазнали травми, пов'язаної з військовими діями [70].

Отримані K. Vub, M. J. J. Lommen результати свідчать, що провина підсилює реакції посттравматичного стресового розладу, зокрема спричиняє збільшення кількості нав'язливих думок і дистресу. Крім того, підтверджено, що провина як реакція на травматичну подію є частиною перебігу посттравматичного стресового розладу і, поряд із тривогою, є однією з емоцій, що лежать в його основі [55].

У межах дослідження провини вцілілого як одного з симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Murray, Y. Pethania, E. Medin описують шляхи її корекції методом когнітивної психотерапії. Запропоновано наступні важливі кроки, які допомагають подолати провину вцілілого: нормалізація провини вцілілого; ідентифікація і корекція несправедливих оцінок; робота з вторинними оцінювальними переконаннями, що підтримують провину; робота з повторюваними думками; спроби компенсації, відшкодування; робота з флешбеками [78].

Дослідження J. Stotz, T. Elbert, V. Müller, M. Schauer виявило, що кількість травматичних подій, які пережили молоді емігранти – неповнолітні біженці у Німеччині, пов'язана з почуттям провини, спричиненої дистресом. Всеосяжна провинна, так само як і патологічний сором, має високу позитивну кореляцію із симптомами посттравматичного стресового розладу [89].

Значущі кореляції між провинною, примітивними психічними захистами та психопатологічними симптомами виявило дослідження С. Cavallera, P. Andreani, O. Baumgartner та ін. На думку вчених, для створення більш адаптивних захисних стратегій та подолання повторюваних дезадаптивних думок слід проводити психотерапію, пов'язану з опрацюванням минулих стресових подій [56].

К. Sheehy, А. Noureen, А. Khaliq, К. Dhingra вивчали зв'язок між соромом, провинною та самопошкодженням (self-harm). З'ясовано, що схильність до переживання провини не має позитивної кореляції із self-harm, проте переживання провини є більш вираженим у тих, хто має в анамнезі самопошкоджувальну поведінку [88].

Дослідження Н. Figueiredo-Ferraz, Р. R. Gil-Monte та ін. свідчить про важливу роль провини у переході між станом вигорання (burnout), який є наслідком довготривалого стресу, та психосоматичними розладами [61].

Вивчення травми і почуття провини відбувається зокрема у межах теорії систем, що вивчає вплив подій, що трапились із попередніми поколіннями, на їхніх нащадків. Центральною ідеєю у вченні про

трансгенераційну передачу є те, що «будь-який досвід, який не може бути психологічно «перетравлений», тобто впізнаний, вербалізований та трансформований на елемент власного психічного життя, є травматичним за своєю суттю» [39, с. 43]. Зазвичай таким об'єктом виступає ганебна або втаємничена подія, яка викликає інтенсивні почуття провини та сорому. Як зазначає Г. Федосова, наслідки колективної травми можуть проявитися через десятиліття після події: «Так з'явилися «вічно винні» молоді німці (нащадки вояків Другої світової війни), праправнуки американських рабовласників, далекі нащадки конкістадорів, що випромінюють провину та сором, а не романтичне захоплення діяльністю предків» [39, с. 47].

Міжпоколінне передавання травми в Хорватії досліджували А. Лупіс, К. Міган, Ф. Вонг та ін. Виявлено, що діти тих, хто постраждав від травм, можуть стикатися з гнівом і провиною у відносинах. Вони можуть мати схильність до боротьби із провиною у стосунках, «оскільки можливо вони інтерналізували провину своїх батьків, які вижили, і тому, що вони відчуваються винними за страждання своїх батьків, навіть якщо не несуть за це відповідальності» [25, с. 41].

Вітчизняні науковці приділяють значну увагу проблемам адаптації українців до ситуації війни – в Україні та у вимушеній еміграції, вивчають психологічні наслідки травматизації війною, психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій, розробляють основні стратегії підтримки та збереження психічного здоров'я в умовах війни [15; 17; 32; 33; 35].

Н. Сургунд, В. Капустіна вивчали негативні емоційні симптоми під час війни. З'ясовано, що почуття провини і сорому посідають четверте місце – після тривожності, погіршення настрою і страху (середнє арифметичне по цьому симптому – 1,89 балів при діапазоні від 0 до 3 балів) [37, с. 94].

Згідно з дослідженнями, «більшість внутрішньо переміщених осіб стикаються із синдромом виживання – психічним станом, за якого людина вважає, що вона зробила щось неправильне, переживши трагічну чи

травматичну подію, коли інші не змогли цього зробити» [33, с. 142-143]. До симптомів такого синдрому входить і почуття провини.

Дослідження В. Педоренко присвячено психоемоційному стану вимушених переселенців у Німеччині. Поряд з високою тривожністю, агресивністю, ригідністю у респондентів виявлено високий рівень почуття провини. Середні показники характерних емоційних станів українських переселенців: на другому місці (після страху – 4,2 балів з 5) – почуття провини (3,8 балів з 5). Високі показники за шкалою «почуття провини» притаманні насамперед переселенцям віком від 28 до 46 років, у старших респондентів ці показники є значно нижчими.

На думку В. Педоренко, високі показники за цією шкалою разом з високими показниками сорому можуть мати негативні наслідки, зокрема емоційний стан може перейти в «синдром біженця», якому притаманні постійно пригнічений стан, почуття провини і сум [30, с. 7-8]. В. Шевченко також зазначає, що до «синдрому біженця», поряд з іншими симптомами, входять почуття провини та тужливості: «...це складний емоційний стан, коли людина відчуває провину через те, що покинула домівку, рідних або взагалі залишилася в живих» [51, с. 229].

Емпіричне дослідження В. Предко, Д. Предко виявило зв'язок між рівнем психічного напруження й обставинами, у яких опинились українці внаслідок повномасштабного вторгнення: «...значна частина людей, яким вдалося виїхати за кордон та врятувати своє життя, схильні відчувати провину – деструктивний психологічний феномен, який ґрунтується на підсвідомому страху особистості бути засуденим, яка, в свою чергу, викликає психічне напруження» [32, с. 80].

«Синдром вцілілого», який супроводжується надмірним почуттям провини, виникає і в тих українців, які виїхали за кордон, і в тих, хто залишився в Україні, якщо вони були свідками травматичних подій або пережили ці події. Переживання «синдрому провини вцілілого» може бути викликано тим, що людина врятувалася, на відміну від інших учасників

травмівних подій, або тим, що інша людина постраждала, надаючи допомогу вцілілій людині. Провина вцілілого, надмірна провина є одним із симптомів посттравматичного стресового розладу [9; 51].

Постраждали під час війни особи можуть страждати на посттравматичний стресовий розлад. В основі депресивних станів, що пов'язані з цим розладом, лежить негативне ставлення особи до самої себе з інтенсивним переживанням негативних емоцій, почуття провини зокрема [31, с. 144].

Психотерапевт Дж. Холліс так характеризує почуття провини деяких своїх пацієнтів, які вижили під час Другої світової війни: «...найважчі випадки, які ми зараз називаємо «посттравматичним стресовим психічним розладом», стосувалися тих вцілілих людей, які відчували провину. Часто це почуття було таким потужним, що вони свідомо чи несвідомо вирішували поховати себе живцем. Так вони ходили по колу, емоційно спустошені, мовчазні та підозріливі, ніколи не відчуваючи ані смаку життя, ані його радощів» [42, с. 33].

Окрему категорію осіб, які переживають надмірну провину, складають військовослужбовці. Ю. Швалб описує покрокову процедуру психологічної допомоги бійцям АТО та демобілізованим у випадках «важкого переживання особистістю почуття провини за смерть бойових товаришів та побратимів» [50, с. 71]. Науковець зазначає, що, попри відсутність реальної провини, самозвинувачення все одно може відбуватися і набувати такої сили, що призводить до суїцидальної поведінки. Феномен самозвинувачення військовослужбовців уперше було описано американськими психологами у структурі «в'єтнамського синдрому», який потім було зафіксовано в учасників майже всіх воєн та збройних конфліктів [50].

1.3. Визначення істотних ознак поняття провини

У цьому підрозділі пропонуємо власний погляд на сутність феномена провини, який дозволить визначити істотні ознаки поняття провини і зробити

висновки для практичної роботи з цим почуттям. Перелік основних ознак провини стане підґрунтям для виділення аспектів предмета нашого емпіричного дослідження.

Багатоманіття підходів та визначень феномена провини у сучасній психологічній науці свідчить про відсутність єдиного несуперечливого уявлення про нього. Обсяг поняття охоплює широкий спектр явищ: від емоційної реакції на власну незграбну поведінку, як, наприклад, при незумисному пошкодженні чужого майна, до переживання, що виникає внаслідок усвідомлення неповної реалізації свого потенціалу. Виділяють різноманітні типи провини: ірраціональна, неусвідомлена, альтруїстична, адаптивна і дезадаптивна, міжособистісна, екзистенційна тощо. Однак питання про те, за якими ознаками визначаємо, що ці явища є провинною, залишається невирішеним.

Пропонуємо власний погляд на сутність феномена провини і відповідний перелік істотних ознак поняття. Перелік не є вичерпним для створення універсального визначення провини, проте дозволяє:

- а) узагальнити теоретичні розробки різних напрямків вивчення провини;
- б) визначити аспекти предмета нашого емпіричного дослідження для вибору відповідного психодіагностичного інструментарію дослідження;
- в) зробити висновки для практичної роботи з почуттям провини.

На нашу думку, наступні ознаки є необхідними для виокремлення провини з-поміж інших подібних явищ:

- провинна є багатоаспектним, багатоконпонентним феноменом;
- провинна дана суб'єкту провини у формі переживання;
- один з компонентів провини обов'язково є емоційним / почуттєвим;
- когнітивний компонент містить уявлення про завдання шкоди: реальної, уявної чи потенційної.

Розглянемо кожну з ознак.

Поділяємо погляд на провину як на багатоаспектний, багатокомпонентний феномен (О. Малєєва, І. Ананова): «Феномен провини розглядається нами як складний, багаторівневий та багатовимірний, що узгоджується з концепцією ієрархічної будови психічних явищ», «вирішення проблеми почуття провини є різноаспектним, що дозволяє представити переживання почуття провини як складне, багаторівневе, динамічне, багатовимірне явище» [26, с. 26-27; 5, с. 74].

Вважаємо важливим зарахування досліджуваного явища до явищ внутрішнього світу людини. На відміну від визначення провини у юриспруденції, провинна у психології є феноменом свідомості суб'єкта провини: неможливо говорити про почуття провини без суб'єкта, який її відчуває. Якщо людина не відчуває провину, з погляду психології не йдеться про провину, навіть якщо інша особа вважатиме цю людину винною, або такою, що почувається винною, або такою, що мала б почуватися винною.

З іншого боку, психоаналітики, наприклад З. Фройд, К. Горні, Е. Фромм, зазначають, що провинна може бути неусвідомленою [40; 62; 65]. Крім того, психоаналітики та представники екзистенційної психотерапії (Е. Фромм, Дж. Холліс) стверджують, що за почуттям провини може «ховатись» інше почуття, що провинна є «захистом» від страху [42; 62]. Отже, стикаємось з тим, що явище внутрішнього світу людини може бути визначено іншою особою – психологом, психоаналітиком – як провинна, навіть якщо людина не усвідомлює її як провину. І навпаки: те, що людина усвідомлює як провину, інша особа може визначати в неї як інше почуття – страх, сором тощо.

Для вирішення цієї проблеми звернемося до поняття переживання: провину визначаємо як багатоаспектне, багатокомпонентне явище, а переживання – як форму, у якій воно представлене в індивідуальній свідомості. Переживання є «особливою інтегральною одиницею свідомості, безпосередньою суб'єктивною формою даності психічного явища, психічних змістів свідомості (Л. Виготський, О. Леонтьєв, Л. Рубінштейн)», «способом

буття людини у світі, внутрішнім досвідом у безпосередній даності свідомості, подоланням важких життєвих подій та набуттям осмисленості існування та особистісної цілісності (Р. Ленг, А. Ленгле)» [5, с. 34]. Переживання є динамічним і змінюваним, є особливою формою діяльності з перебудови психологічного світу (Ф. Василюк) [29, с. 18]. У такий спосіб вирішуємо проблему «неусвідомленої провини» і «трансформації» провини в інше почуття – переживання за визначенням є усвідомленим і являє собою процес. Отже, емпіричне дослідження провини передбачає дослідження провини як переживання, і одним із значущих аспектів провини є процесуальний, динамічний.

Дослідники поділяють думку, що провинна є або явищем емоційної сфери (почуттям, емоцією), або таким, яке містить емоційний компонент.

Стрижневим для визначення провини вважаємо уявлення про шкоду, яку людина завдала іншій особі, неістоті або самій собі (власному я), чи можливість або бажання завдати шкоди. Такі дії або бажання відповідають визначенню агресії: вона є «індивідуальною чи колективною поведінкою або дією, направленою на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи» [49, с. 8]. Отже, поняття провини має тісний зв'язок з агресією, зокрема потенційною чи уявною. Розглянемо, як цей зв'язок простежується в уявленнях про провину в різних психологічних теоріях і дослідженнях.

Насамперед це відповідає психоаналітичному уявленню про провину, згідно з яким джерелом провини можуть виступати агресивні думки та наміри. Відповідно до класичної теорії психоаналізу, невротична провинна є наслідком конфлікту між Над-Я та інфантильними агресивними та сексуальними бажаннями [43]. Провина пов'язана з бажанням «позбавитись» одного з батьків у випадку едипового комплексу, із побажаннями смерті близьким людям у випадках неврозів нав'язливих станів тощо. Патологічний перфекціонізм, зумовлений почуттям провини, виражає страх втрати контролю над агресивними імпульсами, власною деструктивністю [41; 76].

Ірраціональна, або міжособистісна, провина (Дж. Вайсс) має своїм підґрунтям страх завдати шкоди іншим людям [63].

Погляди на провину в рамках екзистенційної психології та психотерапії також містять уявлення про завдану шкоду. Згідно з Дж. Холлісом, життя людини неминуче пов'язане із завданням шкоди собі, іншим людям і довкіллю [42]. Нереалізованість, невикористання повною мірою власного потенціалу теж можемо розглядати як шкоду, яку людина заподіює самій собі. І. Ялом говорить у цьому контексті про «злочини людини проти себе самої» [94].

З точки зору гештальт-підходу провину розглядають як проекцію власної агресії людини та як почуття, що виникає внаслідок руйнування злиття у стосунках. У такій ситуації одна людина є ображеною – їй було завдано шкоди, а інша – відчувається винною [83; 84].

Уявлення про провину, яке формується з середини ХХ ст., – як про моральне почуття, «комунікативну емоцію», емоцію, що виконує регулятивну, адаптивну роль, – також можна пов'язати з поняттям агресії. Провина розглядається як регулятор поведінки, як почуття, що виникає при порушенні моральних норм. За визначенням, що надано в Енциклопедії сучасної України, мораль є «духовно-культурним механізмом регуляції поведінки особистості та соціальних груп за допомогою уявлень про належне, в яких узагальнено норми, цінності, зразки поведінки, принципи ставлення до інших індивідів і соціальних груп». При цьому регулювання поведінки можна представити як обмеження агресії та визначення її соціально прийнятних форм.

Уявлення про завдану шкоду (потенційну, уявну, бажану) як необхідна ознака поняття провини дозволяє пояснити, що поєднує ці явища – ірраціональна провина, реальна провина, невротична провина, екзистенційна провина – в один феномен.

Відповідно до того, якою є завдана шкода, можемо сформулювати відмінності між тим, як розуміють провину в різних напрямках її вивчення та окремих дослідженнях.

Реальна (раціональна) провина – завдана шкода є реальною: визнається і суб'єктом провини, і тією особою, якій завдано шкоди.

Ірраціональна провина (Дж. Вайсс та ін.) – завдана шкода є уявною, потенційною, йдеться про страх завдати шкоди іншим людям.

Невротична провина (К. Горні та ін.) – шкода є уявною або йдеться про бажання, намір завдати шкоди.

Екзистенційна, або контекстуальна, провина (Дж. Холліс та ін.) – шкода, про яку йдеться, є неминучою і пов'язана із самим способом життя людини у світі, що повсякчас завдає шкоди самій собі, іншим людям та довкіллю.

Етична (deontological) провина (F. Mancini та ін.) – шкода є потенційною або уявною, присутній страх завдати шкоди іншим. За визначенням ця провина є внутрішньопсихічною. Етична провина пов'язана з потенційною агресією, уявною агресією чи бажанням реалізувати агресію.

Альтруїстична (altruistic) провина (F. Mancini та ін.) – шкода, завдана іншим людям, є реальною. За визначенням ця провина є міжособистісною. Вона пов'язана з реалізованою агресією.

Поділяємо думку про те, що провина як феномен, тобто будь-який тип провини, виникає спочатку як міжособистісне явище – внаслідок реалізації власної агресивності, взаємодії з її наслідками та страху завдати шкоди іншим людям. Подальша інтеріоризація цього досвіду призводить до виникнення форм провини, які можна назвати внутрішньопсихічними. Проте за своєю природою ця провина також передбачає наявність адресата провини – суб'єкта або об'єкта, якому завдано шкоди або якому загрожує шкода.

Висновки, що впливають із запропонованих істотних ознак поняття провини, дозволяють пояснити явище «провина як психологічний захист»,

зокрема в контексті кризи трьох-чотирьох років за Е. Еріксоном, і провину, пов'язану з травмою, зокрема провину вцілілого.

Завдання шкоди іншій людині передбачає наявність зв'язку і можливість впливу. Отже, провина передбачає, що суб'єкт провини і той, кому завдано шкоди, поєднані стосунками. Це суголосно погляду Дж. Ангера, який вважає підґрунтям для розвитку провини почуття прив'язаності до іншої людини, перш за все до батьків або опікунів [66]. Крім того, на думку Olthof та інших дослідників, провина виникає внаслідок усвідомлення, що людина зашкодила особі, яка є для неї значущою [59, с. 3-4].

Відсутність зв'язку з іншою людиною унеможливорює завдання їй шкоди, а отже, унеможливорює провину. На нашу думку, це дозволяє дивитись на ірраціональну, невротичну провину, яка не пов'язана з реалізованою агресією, з реально заподіяною шкодою, як на психологічний захист – спосіб підтримувати зв'язок з іншою особою: «Я почуваюся винним перед кимось, отже, відчуваю з ним зв'язок». Зважаючи на прояви провини вцілілого та загалом провини, пов'язаної з травмою, можемо припустити, що людина легше переживає почуття провини, ніж інші почуття, пов'язані з утратою або відсутністю зв'язку зі значущою людиною: відчай, жах, безпорадність.

Крім того, завдання шкоди передбачає можливість впливу і вибору, відповідальність за вчинок. Досліджуючи відмінності між почуттями провини й сорому, М. Miceli, С. Castelfranchi дійшли висновку, що критерієм є відповідальність, яку особа несе за невідповідність певним нормам [77]. Отже, йдеться про поведінку – вчинки або бездіяльність, яку людина здатна обирати, на що здатна впливати. У випадку провини, яка виникає внаслідок подолання кризи трьох-чотирьох років (за Е. Еріксоном), йдеться про провину як захист від безпорадності: «Я міг зробити, але не зробив, тому я винен!» [58]. У такий же спосіб захистом від безпорадності може виступати провина вцілілого, вікарна провина, провина, що виникає внаслідок

травмівних подій. У ситуаціях, у яких доросла людина є безпорадною і позбавлена можливості впливати, провина може виконувати ту ж функцію. Такими є, зокрема, самозвинувачувальні думки при провині, пов'язаній з травмою [71].

Ці міркування потребують підтвердження й уточнення у подальших дослідженнях і можуть слугувати підґрунтям для створення експериментів, вправ й інтервенцій у межах психокорекційної роботи з переживанням провини.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз українських і зарубіжних досліджень провини, здійснених у 2000-2020-ті рр., дозволив виділити наступні напрямки досліджень цього почуття:

- вивчення індивідуально-психологічних відмінностей переживання провини (Л. Софіна, О. Малеева, Я. Амурова);
- вивчення особливостей переживання провини у людей, які знаходяться у певних життєвих обставинах чи виконують певні соціальні ролі (О. Царькова, О. Іванченко, Л. Ростомова, А. Rotkirch, К. Janhunen);
- диференціація почуттів провини та сорому, а також розрізнення різних типів провини (В. Basile, F. Mancini, A. Gangemi, C. Castelfranchi);
- вивчення почуття провини у соціальній площині (В. Васютинський, E. Julle-Danière, J. Whitehouse);
- дослідження процесуального аспекту провини (І. Ананова, В. Васютинський).

2. Емпіричні дослідження свідчать про зв'язки почуття провини зі стресом та травмою. Провина: а) є одним з почуттів, які є підґрунтям посттравматичного стресового розладу (ПТСР); б) підсилює реакції ПТСР, підвищуючи кількість нав'язливих думок і збільшуючи дистрес; в) має позитивні кореляції з усіма симптомами ПТСР; г) пов'язана з усіма аспектами схильності до суїцидальної поведінки; д) має значущі кореляції з

примітивними психологічними захистами та психопатологічними симптомами; е) відіграє важливу роль у переході між станом вигорання, що є наслідком довготривалого стресу, та психосоматичними розладами.

Почуття провини є складником «синдрому виживання», «синдрому біженця», «синдрому провини вцілілого», від яких потерпають українці, що залишились в Україні, і вимушені мігранти – внаслідок повномасштабної російської агресії.

3. Запропоновано власний погляд на феномен провини, що дозволяє узагальнити теоретичні розробки різних напрямків вивчення провини та визначити аспекти предмета нашого емпіричного дослідження.

Визначено наступні істотні ознаки поняття провини:

- провина є багатоаспектним, багатокомпонентним феноменом;
- провина дана суб'єкту провини у формі переживання;
- один з компонентів провини обов'язково є емоційним / почуттєвим;
- когнітивний компонент містить уявлення про завдання шкоди, при цьому шкода може бути не лише реальною, а й уявною, бажаною, потенційною.

Уявлення про завдання шкоди визначено як стрижневе для поняття провини. Модальність, спосіб існування шкоди розглянуто як критерій для розрізнення типів провини в різних напрямках її вивчення та конкретних дослідженнях:

- реальна шкода – власне провина / реальна провина / раціональна провина, альтруїстична провина (Ф. Мансіні та ін.),
- бажана шкода – невротична провина (К. Горні, З. Фройд),
- потенційна, уявна шкода – ірраціональна провина (Дж. Вайсс), невротична провина (К. Горні), етична провина (Ф. Мансіні та ін.),
- неunikна шкода, шкода як неминуче обмеження життя – екзистенційна / контекстуальна провина (Р. Мей, Дж. Холліс).

4. Обґрунтовано зв'язок поняття провини з агресією. Розглянуто, як він простежується у психоаналізі, екзистенційній психології та психотерапії, у

гештальт-підході, у межах досліджень провини як «морального почуття», як комунікативної та регулятивної емоції.

5. Запропоновані істотні ознаки поняття провини дозволяють пояснити явища: провини як психологічного захисту, провини, пов'язаної з травмою, зокрема провини вцілілого.

Означені міркування потребують уточнень у подальших дослідженнях і можуть слугувати підґрунтям для створення інтервенцій та вправ, експериментів у психокорекційній роботі з переживанням почуття провини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

2.1. Організація і проведення емпіричного дослідження переживання провини у жінок у ситуації війни

Для вивчення переживання почуття провини у класичній психології використовують основні емпіричні методи: спостереження, експеримент, метод тестів, а також метод запитань [11, с. 100-108]. Найбільш поширеним є метод тестів. Серед зарубіжних тестових методик, спрямованих на вивчення почуття провини, – Guilt Inventory (GI) К. Куглер та У. Джонса, методика Percieved Guilt Index (PGI), опитувальник Interpersonal Guilt Questionnaire (IGQ) Л. О’Коннор, Дж. Вайсса та ін., Trauma-Related Guilt Inventory (TRGI) Е. Кубані та ін., серед українських методик – опитувальники для діагностики формально-динамічних і якісних показників схильності до переживання почуття провини, створені О. Малєєвою й О. Санніковою, методика «Переживання почуття провини» І. Ананової та ін. Основні характеристики цих методик наведено в таблиці 2.1 [4; 26; 67; 71; 80; 82].

Таблиця 2.1

Тестові методики, призначені для вивчення провини

Номер з/п	Назва методики	Автор	Рік	Шкали	Примітки
1.	The Guilt Inventory (GI)	Карен Куглер, Уоррен Джонс	1991	Провина-риси; провина-стан; прихильність до моральних норм	Опитувальник, базований на твердженнях; погляд на провину як на почуття, що може мати й адаптивні, й неадаптивні наслідки
2.	Percieved Guilt Index (PGI)	John R. Otterbacher, David C. Munz	1973	Провина-стан; провина-риси	Тип методики – список епітетів

Продовж. табл. 2.1

Номер з/п	Назва методики	Автор	Рік	Шкали	Примітки
3.	Interpersonal Guilt Questionnaire (IGQ)	Джозеф Вайсс, Лінн О'Коннор та ін.	1997	Провина вцілілого; провина відділення; провина гіпервідповідальності; провина ненависті до себе	Опитувальник, базований на твердженнях; вимірює ірраціональну, дезадаптивну провину
4.	Trauma-Related Guilt Inventory (TRGI)	Едвард Кубані	1993	Глобальна провина; дистрес; звинувачувальні переконання: субшкали необачності-упередженості/відповідальності, неправильних вчинків, браку виправдання	Опитувальник, базований на твердженнях; вимірює провину, яка пов'язана з травмою
5.	Тест-опитувальник, який діагностує формально-динамічні показники риси провини	Олена Малєєва, Ольга Саннікова	2006	Чутливість до переживання провини; рухливість; усталеність; інтенсивність; ініціативність; виразність; ступінь вираженості провини-риси	Вимірює характеристики провини-риси
6.	Тест-опитувальник, який діагностує якісні показники риси провини	Олена Малєєва, Ольга Саннікова	2006	емоційний; когнітивний; дійовий; екзистенціальний; контрольно-регулятивний	Вимірює компоненти провини-риси
7.	Опитувальник «Переживання почуття провини» (ППВ)	Іванна Ананова	2016	Очікування покарання; зацікавленість в інших; вимогливість до себе; орієнтація на нормативність	Вимірює способи поведінки або ставлення у переживанні почуття вини

Оскільки у зарубіжній психології є традиція розглядати самооціночні емоції – сором і провину – як один об'єкт вивчення, це знаходить відображення у створенні діагностичного інструментарію. Значна кількість тестових методик, спрямованих на вивчення провини, містить шкали, які присвячені й сорому. Наразі є три типи тестів, створених за принципом самозвіту, для вимірювання провини й сорому: сценарні опитувальники (scenario-based), опитувальники, побудовані на твердженнях (statement-based), і методики, побудовані як списки характеристик (adjective-based) [70, с. 2]. Найбільш розповсюджені та найновіші наводимо у таблиці 2.2 [6; 57; 59; 60; 73; 90].

Таблиця 2.2

Тестові методики, призначені для вивчення провини й сорому

Но-мер з/п	Назва методики	Автор	Рік створення	Шкали	Примітки
1.	Test of Self-Conscious Affect (TOSCA)	Джун Тенгні та ін.	1989	Провина-рися; сором-рися; екстернальність; відстороненість; α -гордість; β -гордість	Сценарний опитувальник
2.	Self-Conscious Affect and Attribution Inventory (SCAAI)	Джун Тенгні та ін.	1988	Провина-рися; сором-рися; екстернальність; відстороненість; α -гордість; β -гордість	Сценарний опитувальник; призначений для дослідження молоді (студентів коледжів)
3.	State Shame and Guilt Scale (SSGS)	Джун Тенгні та ін.	1994	Провина-стан; сором-стан	Опитувальник, базований на твердженнях
4.	Shame and Guilt Inventory (SAGI)	Heidi L. Eyre та ін.	2004	Провина-рися; сором-рися; екстернальність; відстороненість; α -гордість; β -гордість	Сценарний опитувальник; твердження стосуються не думок і дій,

						а почуттів
						Продовж. табл. 2.2
Но-мер з/п	Назва методики	Автор	Рік створення	Шкали	Примітки	
5.	Guilt and Shame Proneness Scale (GASP)	Taya R. Cohen та ін.	2011	Провина – негативна оцінка; провина – дії щодо відновлення; сором – негативна оцінка; сором – дії щодо відмови	Сценарний опитувальник; наявні окремі субшкали для негативної оцінки і для поведінки	
6.	Guilt and Shame Experience Scale (GSES)	Клара Малінакова та ін.	2019	Провина-риси; сором-риси	Опитувальник, побудований на твердженнях; призначений для дослідження підлітків	
7.	Personal Feelings Questionnaire (PFQ),	D. W. Harder	1987	Провина-риси; сором-риси	Тип опитувальника – списковий	

Крім того, наявні тестові методики, які не призначені для вимірювання лише почуття провини, але містять відповідні шкали, наприклад: методика Buss – Durkee Hostility Inventory, призначена для діагностики агресивних і ворожих реакцій, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла та ін.

Для обґрунтування вибору інструментарію емпіричного дослідження звернемося до сформульованого у п. 1.3 переліку істотних ознак поняття провини та висновків, що з них випливають:

- провина є багатоаспектним, багатокомпонентним феноменом;
- провина дана суб'єкту провини у формі переживання;
- один з компонентів провини обов'язково є емоційним / почуттєвим;
- когнітивний компонент містить уявлення про завдання шкоди, зокрема уявної чи потенційної;

- поняття провини пов'язане з поняттям агресії.

Отже, інструментарій дослідження має спиратися на відповідне теоретичне уявлення про провину і має бути спрямований на дослідження, зокрема вимірювання: а) провини; б) агресії; в) провини як суб'єктивного переживання; г) процесуального аспекту провини.

Структурне інтерв'ю для дослідження процесу переживання почуття провини І. Ананової

Оскільки вважаємо важливим наголосити на суб'єктивній природі переживання провини, доцільним видається звернутися до якісних методів дослідження, зокрема до інтерв'ю, яке дозволяє розкрити внутрішню картину переживання. Таким інструментом є розроблене І. Анановою структурне інтерв'ю для дослідження процесу переживання почуття провини. Крім того, інтерв'ю спирається на авторське уявлення про провину як багатоаспектне, багатовимірне явище і спрямоване на дослідження процесуального аспекту переживання провини, що також відповідає завданням нашого дослідження.

Наведемо характеристику інтерв'ю та обґрунтування його уточнень відповідно до завдань нашого дослідження (див. Додаток А). Структурне інтерв'ю І. Ананової, спрямоване на дослідження процесу переживання провини, складається з інструкції та 14 запитань. Розробка запитань передбачала такі формулювання, відповіді на які максимально повно відобразатимуть процес переживання почуття провини, даючи змогу виокремити та змістовно розкрити його процесуальні характеристики: етапи, площини, компоненти [5, с. 85-86].

До інструкції, сформульованої І. Анановою, додамо уточнення, яке задає часові межі: нас цікавить переживання респондентками почуття провини після початку повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року:

«Інструкція. Дайте якомога повнішу, максимально розгорнуту відповідь на кожне запитання. Ви можете не розкривати особистих фактів або подробиць Вашого життя, якщо не хочете. Дослідника більше цікавлять Ваші переживання, які стосуються ситуацій переживання почуття провини

під час війни, Ваша поведінка в таких ситуаціях, Ваше ставлення до ситуації, до інших людей, до себе при переживанні почуття провини, а також значення для Вас цього переживання.

Пригадайте, як найчастіше Ви поводитесь у період з 24 лютого 2022 р. і до сьогодні: що відчуваєте, на що більше звертаєте увагу, коли відчуваєтеся винною».

Оскільки дослідження спрямоване на вивчення провини саме у жінок, усі запитання інтерв'ю було переформульовано, урахувавши стать респонденток.

Перші два запитання анкети спрямовані на визначення *стимульної події, причини переживання*:

«1. У яких ситуаціях, через що Ви зазвичай відчуваєтеся винною?

2. По відношенню до кого чи до чого у Вас виникає почуття провини?».

Наступні запитання спрямовані на виявлення *особливостей оцінювання та усвідомлення порушення*, що включає оцінювання, які ґрунтуються на перцептивних особливостях визначення сигналів провини», а також на виявлення суб'єктивного значення переживання:

«3. Як – за якими ознаками, критеріями, особливостями ситуації – Ви визначаєте, що відчуваєте провину? 4. Що означає для Вас почуватися винною?» [5].

Запитання інтерв'ю, спрямовані на визначення якісних і кількісних характеристик *афективно-експресивного реагування*:

«5. Які ще почуття, емоції виникають у Вас разом з почуттям провини?

6. Як Ви поводитесь, коли відчуваєтеся винною? Чи демонструєте своє переживання?

7. Як часто виникає у Вас почуття провини?

8. Наскільки важко зазвичай Ви переживаєте почуття провини?

9. Як довго зазвичай Ви переживаєте почуття провини? Від чого це залежить?».

Наступні запитання інтерв'ю спрямовані на виявлення *поведінкової реалізації переживання провини*:

«10. Чи намагаєтесь Ви позбутися цього переживання? Від чого це залежить?»

11. Чи можете Ви якось відволіктись від переживання почуття провини? Якщо так, то у який спосіб?

12. Що Ви робите, щоб позбутися почуття провини?»

Два останні запитання інтерв'ю спрямовані на виявлення *результату процесу переживання*:

«13. Чи змінилось якось ваше життя: Ваша поведінка і стосунки з оточуючими внаслідок переживання (подолання або ні) почуття провини? Якщо так, то в який бік?» – запитання зі структурного інтерв'ю, розробленого І. Анановою [5].

«14. Чи помічаєте Ви якісь зміни у тому, як Ви переживали почуття провини до 24.02.2022 і після початку повномасштабної війни? Якщо так, схарактеризуйте, будь ласка, детально ці зміни» – запитання сформульовано нами з метою визначити відмінності у процесі переживання провини до початку і після початку повномасштабного вторгнення.

Опитувальник міжособистісної провини Interpersonal Guilt Questionnaire (IGQ) (Дж. Вайсс, Л. О'Коннор та ін.)

Серед тестових кількісних методик, які вимірюють провину, для емпіричного дослідження було обрано таку, в основі якої лежить уявлення про провину як про почуття, що пов'язане із завданням шкоди. Опитувальник міжособистісної провини Interpersonal Guilt Questionnaire (IGQ) (Дж. Вайсс, Л. О'Коннор та ін.) спрямовано на дослідження ірраціональної провини, що має своїм підґрунтям страх завдати шкоди іншим людям (див. Додаток Б).

Методику була розроблена Дж. Вайссом, Л. О'Коннор та іншими дослідниками у 1997 році. Автори опитувальника виходять з того, що провинна є адаптивним почуттям, необхідним для підтримання зв'язків і

загалом для повноцінного життя. Проте в деяких випадках, коли вона перебільшена, коли пов'язана із соромом, провина може бути неадаптивною та ірраціональною, зокрема може бути пов'язана зі страхом завдання шкоди іншим людям. Для вимірювання такої провини розроблено опитувальник Interpersonal Guilt Questionnaire [80].

Спираючись на актуальні на момент створення опитувальника підходи до вивчення провини, насамперед на теорію Дж. Вайсса, автори виділяють чотири типи ірраціональної провини:

1) провина вцілілого (survivor guilt) – ірраціональне переконання людини в тому, що її успіх і щастя спричинятимуть страждання інших людей. Механізм цієї провини базується на уявленні про вичерпність благ, отже, щось добре людина має за рахунок інших. Вивчення провини вцілілого розпочалося у роботах З. Фрейда;

2) провина відділення / зради (separation/disloyalty guilt) – виникає зі страху нашкодити іншим через своє відділення і досягнення власних цілей. Базується на переконанні, що окреме існування або навіть відмінності від батьків або інших близьких людей є зрадою і завдає їм болю. Теоретичним підґрунтям для виділення цього типу провини є роботи Дж. Вайсса та ін.;

3) провина гіпервідповідальності (omnipotent responsibility guilt) – виникає з альтруїзму. Базується на переконанні, що людина несе відповідальність за щастя і добробут інших. Супроводжує два попередні типи провини, також може виступати як окремий тип. Провину гіпервідповідальності можна розглядати як перебільшення адаптивної провини, що призводить до почуття збентеження і тривоги щодо неправильних вчинків і бажання виправити ситуацію;

4) провина ненависті до себе (self-hate guilt) – провина, що виникає внаслідок жорстокої і неухважної поведінки батьків або інших близьких людей. Украв негативне ставлення до себе пов'язане з бажанням у такий спосіб зберегти зв'язок зі своїми батьками або іншими близькими людьми.

Цей тип провини тісно пов'язаний із почуттям сорому [80, с. 73-76, 78; 93, с. 72-74].

Опитувальник містить 67 тверджень, ступінь згоди з якими респонденти мають оцінити, обравши варіанти відповіді: «1) ні; 2) скоріше ні, ніж так; 3) іноді так, іноді ні; 4) скоріше так, ніж ні; 5) так». Номер варіанту відповіді – від одного до п'яти – відповідає кількості балів, які слід зарахувати при обробці результатів. Обробка відбувається за допомогою ключа.

Опитувальник ворожості Басса – Даркі

Оскільки погляд на провину в межах нашого дослідження передбачає зв'язок між почуттям провини та агресивністю, в емпіричному дослідженні також використано опитувальник Басса – Даркі, який дозволяє діагностувати провину та різні види агресивних реакцій.

Методику Buss – Durkee Hostility Inventory – «Опитувальник ворожості Басса – Даркі» – розроблено у 1957 р. А. Бассом і Е. Даркі й призначено для діагностики агресивних і ворожих реакцій. Опитувальник складається з 75 тверджень, на які досліджуваний має відповісти «так» або «ні» (див. Додаток В).

Серед восьми шкал – агресивних або ворожих реакцій (фізична агресія, непрямая агресія, вербальна агресія, роздратування, підозрілість, негативізм, образа, провини) – є індекс «почуття провини, або автоагресія» – «ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно» [28, с. 14].

Цю методику обрано для вимірювання загального показника провини, а також для дослідження зв'язків між почуттям провини та різними агресивними реакціями.

Обробка отриманих даних відбувається за допомогою «ключа».

«Якщо після номера стоїть знак «+», тоді за нього зараховується 1 бал у випадку, якщо на нього дана відповідь «так».

Якщо після номера стоїть знак «→», тоді за нього зараховується 1 бал у випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються.

Сума балів, помножена на коефіцієнт k , що вказано в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати» [28, с. 18].

Модифікована методика Дембо – Рубінштейн

Для додаткового дослідження кількісних аспектів переживання почуття провини також було обрано модифіковану методику Дембо – Рубінштейн. Задум дослідження належить Т. Дембо, яка розробила методику для виявлення уявлень людини щодо власного щастя. Пізніше цей прийом став використовуватися ширше – для дослідження самооцінки й усвідомлення хвороби у дорослих і дітей. Наразі є численні модифікації цієї техніки, які використовують і в клінічній практиці, і в наукових дослідженнях.

Досліджуваному пропонують набір шкал у вигляді бланків із зображенням вертикальної лінії довжиною 12 см (див. Додаток Г). Особа має зробити позначку на шкалі, яка відповідатиме вираженості певного стану.

Модифікований І. Анановою варіант методики Дембо – Рубінштейн використано для дослідження процесуальних характеристик переживання почуття провини, зокрема кількісних характеристик переживання: тривалість, інтенсивність, частота виникнення, важкість, звичність, легкість виникнення, обґрунтованість і значущість [5, с. 115].

У ході нашого дослідження респондентки робили на бланках методики позначки, які відповідають вираженості процесуальних характеристик переживання почуття провини: його тривалості, інтенсивності, частоти виникнення, важкості переживання, легкості виникнення, обґрунтованості, звичності та значущості.

Обробка бланків відбувалась у наступний спосіб: було виміряно довжину відрізка від позначки «найнижчий рівень» до позначки, яку ставили респондентки. Загальну довжину відрізка було прийнято за сто відсотків і

визначено відсоткове відношення відрізка, який відмічали респондентки, до загальної довжини відрізка.

Авторська анкета

Окрім перерахованих вище методик, респондентки заповнювали створену нами анкету, запитання якої дозволяли визначити вік респонденток, їх місцеперебування, наявність неповнолітніх дітей тощо.

Стисло схарактеризуємо створену анкету (див. Додаток Д).

Перше запитання спрямоване на визначення віку респонденток:

«1. Вкажіть, будь ласка, ваш вік».

Друге запитання передбачає визначення місцеперебування і являє собою питання із варіантами відповідей:

«2. Вкажіть, будь ласка, де Ви знаходитесь зараз:

1) в Україні – за місцем мого постійного проживання: і не виїжджала з країни після початку повномасштабної війни;

2) в Україні – внутрішньо переміщена особа внаслідок повномасштабної війни;

3) за кордоном – виїхала через повномасштабну війну;

4) інше».

Відповідно до відповідей на це запитання респонденток було поділено на дві основні групи: які залишились в Україні після 24.02.2022 і які виїхали за кордон після 24.02.2022.

Серед учасниць дослідження лише двоє жінок були внутрішньо переміщеними особами, їх не було виокремлено в самостійну групу, а зараховано до групи жінок, які залишились в Україні.

Серед інших відповідей на друге запитання анкети жінки вказували варіант: «виїхала, але регулярно приїжджаю в Україну» або «перебувала за кордоном, але наразі повернулася». Вісім таких анкет було враховано у дослідженні загалом за вибіркою, але не було зараховано до жодної з основних груп – відповідно до місцеперебування жінок.

Два наступні запитання спрямовані на визначення наявності у респонденток неповнолітніх дітей:

«3. Чи є у Вас неповнолітні діти?»

1) так;

2) ні.

3а. Якщо у Вас є неповнолітні діти, чи перебувають вони зараз з Вами?»

1) так;

2) ні;

3) інше».

Відповідно до відповідей на третє запитання анкети дві основні групи (залежно від місцеперебування) було поділено на підгрупи: ті жінки, що мають неповнолітніх дітей, і ті, що не мають. Серед респонденток не було жінок, які мали б неповнолітніх дітей, котрі не перебували б разом з ними.

Останнє запитання анкети:

«4. Чи відчуваєте Ви рішення – залишитись в Україні або виїхати за кордон після початку повномасштабної війни – вашим власним вибором?»

1) так;

2) ні».

Відповіді на це запитання слугували критерієм для поділу жінок на підгрупи відповідно до екстернальності – схильності до зовнішнього локусу контролю. Згідно з поглядами деяких науковців, екстернальність має зв'язок із почуттям провини. А. Кришталь доходить висновку, що у психологічній структурі особистості почуття провини є відповіддю на свої дії або їх відсутність, які зокрема, співвідносяться із локусом контролю особистості [23, с. 78]. Крім того, деякі зарубіжні опитувальники, призначені для вимірювання провини, наприклад TOSCA, містять шкалу «екстернальність». Отже, доречним буде дослідити, чи є відмінності у показниках провини у відповідних підгрупах респонденток.

Схарактеризуємо **вибірку дослідження**. До участі у дослідженні було запрошено жінок від 20 років, громадянок України, які на момент початку повномасштабної війни, 24 лютого 2022 року, знаходились в Україні.

З метою зробити вибірку більш гомогенною її було обмежено жінками, які не стикнулися за час повномасштабної війни із безпосередніми втратами: майна, здоров'я, близьких людей, не перебували на окупованих територіях. Задля цього було сформульовано обмеження для участі в опитуванні: «Запрошую Вас до участі в дослідженні, якщо ваша домівка та інше майно не зруйноване і не було пошкоджене внаслідок цієї війни, не знаходилось і не знаходиться на тимчасово окупованих територіях; ніхто з членів вашої родини не загинув і не втратив здоров'я внаслідок цієї війни; Ви і ваші родичі не знаходитеся і не знаходились на тимчасово окупованих територіях». Почуття провини, пов'язане з перерахованими вище втратами, може бути симптомом депресивних та інших патологічних станів і потребує окремого дослідження.

Загалом у дослідженні взяли участь 60 жінок від 20 до 70 років. Жінки, які виїхали за кордон, проходили опитування онлайн: за допомогою гуглформи. Частина жінок, які залишились в різних містах України (у Києві, Одесі, Львові та ін.), також проходили опитування онлайн, решта заповнювали роздруковані анкети в місті Одесі. Дослідження було організовано з дотриманням етичних норм: умовами участі були добровільність, анонімність і конфіденційність.

2.2. Результати емпіричного дослідження провини у жінок у ситуації війни

У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження провини у жінок під час війни:

- загальний рівень провини і різних видів ірраціональної провини;
- наявність зв'язку між провинною й агресивними реакціями;
- процесуальні особливості переживання провини;

- вікові особливості переживання провини;
- особливості переживання провини залежно від місцеперебування.

Загальний рівень провини було виміряно за допомогою опитувальника Басса – Даркі.

Максимальна можлива кількість балів – 99 (сирі бали * коефіцієнт 11), мінімальна можлива кількість балів – 0. У вибірці мінімальна кількість балів – 11. Для наочності результати представлено в таблиці 2.3 у вигляді трьох груп – із низьким, середнім і високим рівнем провини, залежно від кількості набраних балів.

Таблиця 2.3

Рівень провини за вибіркою загалом

Опитувальник Басса – Даркі	Рівні		
	низький	середній	високий
Провина (бали)	11-33	44-66	77-99
Кількість респондентів (%)	15	45	40

Рівень різних видів ірраціональної провини – провини відділення, провини вцілілого, провини гіпервідповідальності та провини ненависті до себе – було виміряно за допомогою методики «Опитувальник міжособистісної провини» (Interpersonal Guilt Questionnaire). Рівень вираженості кожного виду провини визначено із застосуванням ключа.

Мінімальна і максимальна кількість набраних балів у вибірці за шкалами: «провина відділення» – 0 – 68 балів, «провина вцілілого» – 0 – 49 балів; «провина гіпервідповідальності» – 0 – 36 балів, «провина ненависті до себе» – 18 – 73 бали.

Рівні вираженості різних видів ірраціональної провини не є теоретично визначеними і потребують обґрунтування. Проте для наочності отримані результати було розподілено на три групи й представлено у таблиці 2.4. як високий, середній і низький рівні провини відповідно.

Рівень вираженості ірраціональної провини

	Рівні		
	низький	середній	високий
Опитувальник міжособистісної провини	кількість респондентів (%)	кількість респондентів (%)	кількість респондентів (%)
Провина вцілілого	25	60	15
Провина відділення	50	43	7
Провина гіпервідповідальності	23	42	35
Провина ненависті до себе	1	82	17

Для дослідження зв'язків між провинною й різними агресивними реакціями за допомогою програми Microsoft Excel було обчислено коефіцієнти рангової кореляції Спірмена показників провини й агресивних реакцій, вимірюваних за допомогою опитувальника Басса – Даркі. Результати наведено у Додатку Е.

Спостерігаємо позитивні кореляційні зв'язки між:

- провинною вцілілого й образою ($r = 0,551, p \leq 0,001$),
- провинною вцілілого і підозрілістю ($r = 0,343, p \leq 0,01$),
- провинною відділення і негативізмом ($r = 0,239, p \leq 0,01$),
- провинною відділення й образою ($r = 0,359, p \leq 0,01$),
- провинною гіпервідповідальності й образою ($r = 0,447, p \leq 0,001$),
- провинною гіпервідповідальності та підозрілістю ($r = 0,338, p \leq 0,01$),
- провинною ненависті до себе і образою ($r = 0,418, p \leq 0,001$),
- провинною ненависті до себе і підозрілістю ($r = 0,323, p \leq 0,05$),
- показником провини (опитувальник Басса – Даркі) і образою ($r = 0,670, p \leq 0,001$),
- показником провини (опитувальник Басса – Даркі) і підозрілістю ($r = 0,402, p \leq 0,01$).

Розглянемо *процесуальні особливості переживання почуття провини*, які було досліджено за допомогою методики Дембо – Рубінштейн. Респондентки робили на бланках методики позначки, які відповідають вираженості процесуальних характеристик переживання почуття провини: його тривалості, інтенсивності, частоти виникнення, важкості переживання, легкості виникнення, обґрунтованості, звичності та значущості.

Середні значення процесуальних особливостей переживання провини наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Процесуальні характеристики переживання почуття провини

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення
Тривалість	0,46	0,31	0,43	0,22
Інтенсивність	0,51	0,49	0,41	0,19
Частота	0,45	0,46	0,46	0,23
Важкість	0,48	0,48	0,5	0,22
Звичність	0,45	0,48	0,32	0,21
Легкість виникнення	0,48	0,49	0,7	0,23
Обґрунтованість	0,47	0,47	0,66	0,23
Значущість	0,5	0,5	0,45	0,18

Наступним кроком було обчислено коефіцієнти рангової кореляції Спірмена усіх процесуальних характеристик переживання почуття провини. Результати наведено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляція процесуальних характеристик переживання провини

	Тривалість	Інтенсивність	Частота	Важкість	Звичність	Легкість виникнення	Обґрунтованість
Інтенсивність	0,694***						
Частота	0,719**	0,675***					
Важкість	0,677***	0,785***	0,726***				
Звичність	0,354**	0,426***	0,647***	0,420***			
Легкість виникнення	0,419***	0,577***	0,687***	0,582***	0,655***		
Обґрунтованість	-0,083	0,061	0,011	0,116	0,078	0,110	
Значущість	0,436***	0,485***	0,371**	0,451***	0,334**	0,470***	0,152

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$;

*** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,001$.

До процесуальних особливостей переживання провини зараховуємо спектр почуттів, які виникають разом із почуттям провини. Їх було визначено за допомогою п'ятого запитання структурного інтерв'ю І. Ананової.

Найбільш поширеними у вибірці є наступні відповіді:

- сором – 42%,
- злість, гнів – 30%,
- безсилля, апатія – 28%,
- сум, туга – 28%,
- страх – 22%,
- жаль, співчуття – 13%,
- роздратування – 10%.

Наступним кроком було досліджено **вікові особливості переживання почуття провини**. Для цього вибірку було поділено на групи відповідно до віку респонденток. Верхньою межею для першої групи обрано вік 35 років, оскільки офіційно в Україні до молоді належать громадяни до 35 років. Верхньою межею для другої групи обрано вік 50 років, як середній вік

розвитку менопаузи у жінок, що може спричиняти суттєві зміни в психоемоційних станах.

До першої групи увійшло 19 респонденток віком від 27 до 35 років, до другої групи – вік від 36 до 50 років – увійшло 30 респонденток, до групи від 51 до 70 років – 10 респонденток. Анкета респондентки віком 20 років не увійшла до жодної групи через значну різницю у віці між нею та іншими жінками у групі «наймолодших».

Вікові групи було порівняно із застосуванням U-критерію Манна – Уїтні. Узагальнені показники ірраціональної провини за кожною віковою групою наведені у таблиці 2.7. Узагальнені показники процесуальних характеристик переживання провини за кожною віковою групою наведені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.7

Показники ірраціональної провини у різних вікових групах

	Група 27-35 років				Група 36-50 років				Група 51-70 років			
	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Провина вцілілого	29,37	29	29	14,61	31,53	32,5	36	10,62	27,3	26	33	12,18
Провина відділення	16,63	14	13	10,6	18,8	19	10	9,56	19,6	19,5	-	8,75
Провина гіпервідповідальності	19,95	20	11	6,97	20,3	21,5	21	11,14	22,7	23,5	-	10
Провина ненависті до себе	40,47	39	39	12,46	36,33	36,5	28	9,43	31,2	29	26	7,16

Таблиця 2.8

Процесуальні характеристики переживання провини у різних вікових групах

	Група 27-35 років				Група 36-50 років				Група 51-70 років			
	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Тривалість	0,44	0,35	0,31	0,22	0,5	0,48	0,31	0,19	0,35	0,3	-	0,27
Інтенсивність	0,5	0,47	-	0,21	0,53	0,53	0,43	0,14	0,42	0,42	-	0,27
Частота	0,45	0,49	0,27	0,22	0,47	0,46	0,46	0,2	0,34	0,28	-	0,29
Важкість	0,5	0,47	-	0,24	0,48	0,49	0,5	0,17	0,41	0,34	-	0,29
Звичність	0,42	0,47	0,55	0,18	0,48	0,48	0,62	0,19	0,4	0,48	-	0,3
Легкість виникнення	0,5	0,49	0,41	0,23	0,49	0,49	0,68	0,19	0,4	0,41	-	0,31
Обґрунтованість	0,55	0,55	0,55	0,21	0,46	0,42	0,66	0,18	0,4	0,46	-	0,29
Значущість	0,48	0,45	0,45	0,2	0,51	0,52	0,54	0,13	0,44	0,48	-	0,27

Розглянемо *особливості переживання почуття провини у жінок залежно від їхнього місцеперебування*. Для цього вибірку було поділено на групи згідно з відповідями на запитання анкети: чи залишились жінки в Україні після початку повномасштабного вторгнення (30 респонденток), чи виїхали за кордон (22 респондентки). Вісім жінок виїжджали за кордон, а потім повернулися: їхні анкети не були зараховані до жодної з цих груп.

Узагальнені показники ірраціональної провини у групах жінок, які залишились в Україні та які виїхали за кордон, наведені у таблиці 2.9. Узагальнені показники процесуальних характеристик переживання почуття провини у групах жінок, які залишились в Україні та які виїхали за кордон, наведені у таблиці 2.10.

Таблиця 2.9

Показники ірраціональної провини у групах жінок, які залишились в Україні та які виїхали за кордон

	Жінки, які залишились в Україні після 24.02.2022				Жінки, які виїхали з України після 24.02.2022			
	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Провина вцілілого	31,83	31	36	11	32,68	32,5	54	13,82
Провина відділення	20,7	19	29	10,5	15,32	14,5	13	7,41
Провина гіпервідповідальності	21,8	22	21	10,23	19,32	21	22	8,39
Провина ненависті до себе	36,67	38,5	39	11,13	37,64	35,5	54	11,42

До процесуальних особливостей переживання почуття провини зараховуємо спектр почуттів, які виникають у жінок разом із почуттям провини, що було досліджено за допомогою п'ятого запитання структурного інтерв'ю.

Серед жінок, які залишились в Україні, найбільш поширеними є відповіді: «сором» – 40%, «сум» – 37%, «злість, гнів» – 33%, «страх» – 23%, «безсилля, апатія» – 20%; 10% відповідей складає «ніяких почуттів не виникає».

У групі жінок, які виїхали за кордон, найбільш поширені відповіді: «безсилля, апатія» – 45%, «сором» – 41%, «злість, гнів» – 23%, «сум, туга» – 23%, «страх» – 18%, «жаль, співчуття» – 14%.

Таблиця 2.10

**Показники процесуальних характеристик переживання провини
у групах жінок, які залишились в Україні та які виїхали за кордон**

	Жінки, які залишились в Україні після 24.02.2022	Жінки, які виїхали з України після 24.02.2022
--	---	--

	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Тривалість	0,47	0,46	0,28	0,23	0,49	0,48	0,63	0,22
Інтенсивність	0,51	0,49	0,49	0,21	0,51	0,5	0,47	0,2
Частота	0,45	0,48	0,49	0,24	0,49	0,53	0,74	0,23
Важкість	0,45	0,43	0,36	0,23	0,5	0,5	0,73	0,23
Звичність	0,46	0,49	0,51	0,23	0,47	0,51	0,62	0,21
Легкість виникнення	0,46	0,48	0,49	0,24	0,55	0,59	0,7	0,23
Обґрунтованість	0,45	0,43	0,35	0,23	0,47	0,48	0,49	0,21
Значущість	0,52	0,49	0,45	0,2	0,47	0,52	0,54	0,18

Наступним кроком обидві групи жінок було поділено на підгрупи відповідно до наявності чи відсутності у жінок неповнолітніх дітей. У групі жінок, які залишились в Україні, 12 жінок увійшли до підгрупи тих, хто має дітей, 18 – до підгрупи тих, у кого їх немає. Відповідні показники наведені у таблицях 2.11, 2.12.

Таблиця 2.11

**Показники ірраціональної провини у групі жінок в Україні:
які мають і які не мають неповнолітніх дітей**

	Жінки, які мають неповнолітніх дітей				Жінки, які не мають неповнолітніх дітей			
	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Провина вцілілого	33,83	34	31	10,67	30,5	28,5	28	11,37
Провина відділення	21,5	17	-	12,87	20,17	20,5	29	8,94
Провина гіпервідповідальності	23,58	24	21	8,98	20,61	20	33	11,07
Провина ненависті	37,92	39,5	46	10,13	35,83	35	39	11,96

до себе								
---------	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблиця 2.12

**Процесуальні характеристики переживання провини у жінок
в Україні: які мають і які не мають неповнолітніх дітей**

	Жінки, які мають неповнолітніх дітей				Жінки, які не мають неповнолітніх дітей			
	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Тривалість	0,57	0,58	0,77	0,23	0,41	0,37	0,31	0,21
Інтенсивність	0,54	0,5	0,49	0,21	0,49	0,46	0,43	0,21
Частота	0,53	0,55	-	0,24	0,39	0,47	0,49	0,23
Важкість	0,47	0,48	-	0,22	0,43	0,36	0,36	0,23
Звичність	0,48	0,5	-	0,21	0,44	0,47	0,51	0,24
Легкість виникнення	0,48	0,49	0,49	0,22	0,44	0,47	0,31	0,26
Обґрунтованість	0,39	0,36	-	0,18	0,49	0,48	0,8	0,26
Значущість	0,51	0,48	0,45	0,19	0,52	0,51	0,54	0,21

У групі жінок, які виїхали за кордон, семеро увійшли до підгрупи тих, хто має неповнолітніх дітей, 15 респонденток – до підгрупи тих, хто не має. Узагальнені показники за кожною підгрупою наведені у таблицях 2.13 і 2.14.

Таблиця 2.13

**Показники ірраціональної провини у групах жінок, які виїхали
з України: які мають і які не мають неповнолітніх дітей**

	Жінки, які мають неповнолітніх дітей				Жінки, які не мають неповнолітніх дітей			
	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Провина вцілілого	36,14	33	54	14,67	31,07	32	19	13,62

Провина відділення	18,43	20	-	8,73	13,87	13	16	6,52
Провина гіпервідповідальності	25,14	26	-	8,59	16,6	18	4	7
Провина ненависті до себе	37,57	38	-	12,47	37,67	34	25	11,36

Таблиця 2.14

**Процесуальні характеристики переживання провини у жінок,
які виїхали з України: які мають і не мають неповнолітніх дітей**

	Жінки, які мають неповнолітніх дітей				Жінки, які не мають неповнолітніх дітей			
	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Тривалість	0,57	0,63	-	0,21	0,45	0,45	0,81	0,21
Інтенсивність	0,58	0,51	-	0,16	0,48	0,5	0,55	0,22
Частота	0,56	0,68	-	0,22	0,45	0,42	0,62	0,24
Важкість	0,58	0,66	-	0,2	0,46	0,46	-	0,24
Звичність	0,63	0,64	-	0,12	0,4	0,41	0,55	0,21

Продовж. табл. 2.14

	Жінки, які мають неповнолітніх дітей				Жінки, які не мають неповнолітніх дітей			
	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Легкість виникнення	0,66	0,67	-	0,15	0,5	0,55	-	0,24
Обґрунтованість	0,44	0,46	-	0,19	0,49	0,49	-	0,23
Значущість	0,58	0,54	0,54	0,15	0,42	0,47	0,08	0,17

Останнім кроком було порівняння підгруп жінок відповідно до відповіді на запитання анкети, чи вважають вони рішення залишитись в Україні або виїхати за кордон власним вибором. Обидві групи жінок за місцеперебуванням було поділено на підгрупи за цим критерієм.

Серед тих, хто залишився в Україні, лише двоє з тридцяти жінок не вважають це рішення власним вибором.

Серед тих жінок, які виїхали за кордон після початку повномасштабного вторгнення, 14 вважають рішення власним вибором, 8 – не вважають це рішення власним вибором. Узагальнені показники ірраціональної провини у жінок з цих двох підгруп наведено в таблиці 2.15. Узагальнені показники процесуальних характеристик переживання провини у жінок з цих підгруп наведено в таблиці 2.16.

Інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, представлених у розділі 2, подано в наступному розділі.

Таблиця 2.15

Показники ірраціональної провини у групах жінок, які виїхали з України: які вважають і не вважають це рішення власним вибором

	Жінки, які привласнюють свій вибір				Жінки, які не привласнюють свій вибір			
	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Провина вцілілого	28,07	26	-	11,31	40,75	39,5	-	14,79
Провина відділення	13,14	13,5	18	6,5	19,13	19	-	7,7522
Провина гіпервідповідальності	17,79	18	22	8,25	22	23,5	-	8,49

Провина ненависті до себе	34,79	33,5	25	11,03	42,63	43	-	11
---------------------------	-------	------	----	-------	-------	----	---	----

Таблиця 2.16

**Процесуальні характеристики переживання провини у жінок,
які виїхали з України: які вважають і не вважають це рішення власним
вибором**

	Жінки, які привласнюють свій вибір				Жінки, які не привласнюють свій вибір			
	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення	середнє значення	медіана	мода	стандартне відхилення
Тривалість	0,43	0,44	0,3	0,19	0,58	0,63	0,81	0,24
Інтенсивність	0,47	0,47	0,47	0,22	0,59	0,63	-	0,17
Частота	0,45	0,43	0,74	0,24	0,56	0,61	-	0,22
Важкість	0,46	0,46	0,73	0,22	0,57	0,63	-	0,21
Звичність	0,44	0,44	0,55	0,22	0,54	0,61	0,62	0,18
Легкість виникнення	0,53	0,6	0,7	0,23	0,6	0,59	-	0,22
Обґрунтованість	0,5	0,48	0,66	0,22	0,43	0,45	-	0,2
Значущість	0,44	0,49	0,08	0,21	0,53	0,53	-	0,07

Висновки до розділу 2

1. Відповідно до сформульованих у межах дослідження істотних ознак поняття провини визначено аспекти предмета емпіричного дослідження, які зумовили вибір діагностичного інструментарію, що має бути спрямований на:

- вимірювання провини;
- вимірювання агресії;
- дослідження провини як суб'єктивного переживання;
- дослідження процесуального аспекту провини.

2. Обґрунтовано вибір наступних інструментів для емпіричного дослідження переживання провини:

- структурне інтерв'ю І. Ананової як якісний метод дослідження, що дає змогу дослідити провину як суб'єктивне переживання, а також дослідити процесуальні характеристики (тривалість, важкість, частоту виникнення) переживання. Запитання інтерв'ю були уточнені відповідно до завдань нашого дослідження;

- модифікована І. Анановою методика Дембо – Рубінштейн, яка дозволяє дослідити процесуальні характеристики переживання провини: інтенсивність, тривалість, частоту виникнення, важкість, звичність, легкість виникнення, обґрунтованість і значущість переживання;

- опитувальник міжособистісної провини (Л. О'Коннор, Дж. Вайсс та ін.), який дозволяє виміряти ірраціональну провину: провину відділення, провину вцілілого, провину гіпервідповідальності та провину ненависті до себе. В основі опитувальника лежить уявлення Дж. Вайсса про ірраціональну провину, що має своїм підґрунтям страх завдати шкоди іншим людям;

- опитувальник агресивності Басса – Даркі, який дозволяє дослідити провину (як різновид агресії – автоагресію) та агресивні реакції: фізичну агресію, вербальну агресію, непрямую агресію, роздратування, підозрілість, негативізм, образу.

Було створено анкету для визначення віку респонденток, наявності у них неповнолітніх дітей, місцеперебування респонденток, а також того, чи вважають вони рішення залишитись в Україні або виїхати за кордон власним вибором.

3. Дослідження було організовано з дотриманням етичних норм. У ньому взяли участь 60 жінок віком від 20 до 70 років: частина респонденток проходили опитування онлайн за допомогою гуглформи, решта заповнювали роздруковані анкети в м. Одесі.

Обрані інструменти було використано для дослідження:

- загального рівня провини, вираженості різних видів ірраціональної провини,

- зв'язку між провиною й агресивними реакціями,

- вікових особливостей переживання провини,
- процесуальних особливостей переживання провини,
- особливостей переживання провини залежно від місцеперебування.

Результати емпіричного дослідження представлено у вигляді 14 таблиць.

РОЗДІЛ 3

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

3.1. Змістові, процесуальні, вікові особливості переживання провини у жінок під час війни

У цьому підрозділі проаналізуємо виявлені у результаті емпіричного дослідження змістові, процесуальні та вікові особливості переживання провини, а також наявність зв'язку між провинною й агресивними реакціями.

Спершу проаналізуємо *зв'язки між провинною та агресією*. Дослідження виявило позитивні кореляційні зв'язки між різними типами ірраціональної провини та агресивними реакціями: образою, підозрілістю, негативізмом.

Звернемося до визначень цих реакцій, на які спирається опитувальник Басса – Даркі: образа – це «прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеності кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання» [28, с. 14]. Згідно з цим поглядом, в основі образи лежать інтенсивні агресивні почуття – ненависть, гнів. Отже, можемо зробити припущення про позитивний зв'язок між почуттям провини з одного боку і ненависті, гніву – з іншого.

Зв'язок образи та провини у межах феномена злиття розглядає засновник гештальт-підходу Ф. Перлз. Згідно з його поглядами, провинна й образа є «симптомами» одного явища – порушення злиття, або конфлюенції. Злиття є способом організації контакту, коли людина уникає бачення розбіжностей, відмінностей. Люди, які перебувають у конфлюенції, не вступають в особистий контакт і не спроможні миритися з незгодою у поглядах. І якщо злиття між ними порушується, то хтось з пари переживатиме образу, а інший – провину за порушення злиття. Ці міркування дозволяють припустити наявність позитивного зв'язку між провинною й

почуттями ненависті, гніву з одного боку і схильністю осіб до такого способу побудови контакту, як злиття, – з іншого боку [84].

Підозрілість – це «схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди» [28, с. 14]. До визначення підозрілості входить уявлення про чужі наміри завдати шкоди, які з погляду гештальт-підходу можна схарактеризувати як проекцію: «У проекціях людина усвідомлює імпульс і усвідомлює об'єкт у середовищі, але не ототожнює себе зі своїм агресивним наміром і не реалізує його, тож у результаті втрачає відчуття того, що це її імпульс» [58]. Отже, можемо розглядати підозрілість як агресію, яку суб'єкт не усвідомлює, не визнає як власну.

Провина відділення має позитивні кореляційні зв'язки з негативізмом: негативізм – це «опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів» [28, с. 14]. Провина відділення передбачає уявлення про те, що людина завдає шкоди іншій, сепаруючись від неї, досягаючи власних цілей. Позитивний зв'язок саме між цим видом ірраціональної провини і негативізмом може свідчити про наявність неусвідомленого конфлікту між різними імпульсами. Оскільки, з одного боку, особа відмежовується від авторитетів, а з іншого – відчувається винною за власне відмежування, за свій «інший шлях».

Отже, виявлені кореляційні зв'язки дозволяють дивитися на провину й агресивні імпульси, зокрема образу, негативізм і підозрілість, як на обопільно пов'язані явища. Це суголосно висновкам дослідників провини, які серед рис, що зумовлюють агресивну поведінку, називають схильність до почуттів сорому та провини [22, с. 157]. Цей зв'язок підтверджують і висновки емпіричного дослідження Л. Софіної, згідно з якими висока інтенсивність переживання провини пов'язана зі схильністю до двох типів поведінки: з проявами агресивності або, навпаки, із невмінням людини відстоювати себе [36, с. 168-171].

Сформульовані припущення щодо зв'язку провини й агресивних реакцій з такими способами організації контакту, як злиття і проекція, можуть стати предметом подальших досліджень, а також підґрунтям для практичної роботи. Про вправи-експерименти, сконструйовані на основі цих висновків, йтиметься у підрозділі 3.3.

Розглянемо та проаналізуємо *змістові особливості переживання почуття провини*, які було досліджено за допомогою структурного інтерв'ю І. Ананової й оброблено шляхом категоризації.

Перше запитання інтерв'ю стосується ситуацій *виникнення почуття провини*. Відповіді було розподілено за такими категоріями:

- у ситуаціях спілкування: «коли мені дорікають інші» – 3%, спілкування на тему війни – 3%, спілкування з тими, хто в Україні – 3%;
- оцінка власних дій, рішень: «не виконую обіцяне, не задовольняю потреби інших» – 17%, «не допомагаю, недостатньо допомагаю» – 12%,
- власна агресивна поведінка: «різко висловлююсь, відстоюю кордони» – 17%, «роблю не те, що мала б» – 3%, «завдала шкоди» – 7%, «коли думаю про свої вчинки» – 10%, «не виправдала чужих очікувань» – 3%;
- думки про ситуацію: «думаю, що маю переваги перед іншими» – 27%, «думаю про чужі страждання від війни» – 19%, «бачу, що інші допомагають» – 5%;
- оцінка власних почуттів і станів: «коли відчуваю приємні емоції, відпочиваю, обираю свої потреби» – 12%, «не здатна вплинути на ситуацію» – 17%, «коли боюсь за своїх рідних» – 2%.

Десять відсотків респонденток відповіли «не відчуваю провини».

Зіставимо отримані результати з результатами дослідження переживання провини, яке здійснила І. Ананова. Науковиця розподіляє всі відповіді на це запитання на три категорії: ситуації, що пов'язані з взаємодією з іншими людьми, ситуації «неналежної поведінки» і ситуації «оцінки себе» [5, с. 273]. Особливістю результатів, отриманих у результаті

нашого дослідження, є те, що під час війни найбільший відсоток відповідей стосується ситуацій, які не пов'язані ані з взаємодією з іншими людьми, ані з якимись вчинками загалом. Почуття провини виникає внаслідок усвідомлення ситуації, яка склалася (комусь погано, хтось страждає) і яка не є наслідком дій людини, яка почувається винною, і взагалі знаходиться поза межами її впливу.

Це суголосно з уявленням психотерапевта екзистенційного напрямку Ролло Мея про провину як широке явище – почуття, що виникає, коли «склалася ситуація, якої не мало б бути», як відчуття невідповідності, яке необов'язково пов'язане зі вчинком людини [76].

Найпоширеніші відповіді на запитання, *по відношенню до кого чи до чого виникає почуття провини*:

- «перед дитиною / дітьми» – 28%,
- «перед тими, хто воює» – 23%,
- «перед батьками / кимось з них» – 18%,
- «перед близькими / родичами» – 13%,
- «перед чоловіком» – 13%,
- «перед друзями» – 13%,
- «перед усіма, хто залишився в Україні» – 12%.

Сім відсотків респонденток відповіли «не відчуваю провину».

Порівнюючи ці відповіді з тими, які отримала І. Ананова в результаті свого дослідження, бачимо, що загалом, окрім категорій «ті, хто воюють», «ті, хто в Україні потерпають від війни», особи, до яких респонденти відчувають провину, зазвичай ті самі, що й до повномасштабного вторгнення: насамперед це близькі родичі, інші члени родини, а також друзі, колеги [5, с. 274].

Третє запитання анкети стосується *сигналів почуття провини*. Найбільш поширеними є такі відповіді: бажання і намагання виправдатися, щось зробити – 25%, самокритика, самозвинувачення – 17%, думки по колу – 8%. Це відповіді, у яких ідеться про такі сигнали провини – власні бажання,

власні відчуття, власні оцінки особи, яка почувається винною. Тоді як серед відповідей у дослідженні, яке проводилось до повномасштабного вторгнення І. Анановою, суттєву частину також посідають сигнали, що стосуються реакцій інших людей [5, с. 275]. Отже, провина, з якою стикаються українські жінки після повномасштабного вторгнення, має скоріше інтрапсихічний, ніж міжособистісний характер.

На запитання «Що означає для Вас почуватися винною?» найпоширенішими є такі відповіді:

- «завдала комусь шкоди» – 17%,
- «не зробила те, що мала би» – 15%,
- самозвинувачення, самокопання – 12%,
- потреба компенсувати шкоду – 8%,
- «не маю права радіти» – 7%.

Загалом за вибіркою 5% респонденток відповіли «не можу відповісти», 2% дали відповідь «не відчуваю провини».

Наступні два запитання стосуються *поведінки жінок у той час, коли вони переживають почуття провини*. Найпоширеніші відповіді на запитання «Як Ви поводитесь, коли почуваєтесь винною? Чи демонструєте своє переживання?» такі:

- «не демонструю провину» – 27%,
- «прошу вибачення» – 22%,
- «закриваюсь у собі» – 22%,
- «визнаю і демонструю провину» – 18%,
- «намагаюся зробити щось хороше» – 15%,
- «намагаюся змінити ситуацію» – 12%.

Найпоширеніші відповіді на запитання «Чи намагаєтесь Ви позбутися цього переживання? Від чого це залежить?»: 53% – «так», 22% – «ні».

Найбільш поширені відповіді на запитання «Чи можете Ви якось відволіктись від переживання почуття провини? Якщо так, то у який спосіб?»:»:

- «відволікає робота, справи» – 33%,
- «допомагає рефлексія, самоаналіз» – 13%,
- «відволікає спілкування з людьми, які підтримують» – 13%,
- «відволікає фізична активність та робота з тілом» – 7%,
- «допомагає свідоме перемикання уваги» – 7%,
- «відволікаюся на кіно, відео» – 7%,
- «відволікаюся читанням» – 7%.

Згідно з відповідями, не переживають провину 5%, не можуть відволіктися від почуття провини 13% респонденток.

Найбільш поширені відповіді на запитання «Що Ви робите, щоб позбутися почуття провини?»:

- «прошу вибачення, намагаюся компенсувати шкоду» – 35%,
- «аналізую ситуацію, рефлексую» – 25%,
- «допомагаю, волонтеру» – 20%,
- «спілкуюся з людьми, що підтримують» – 13%,
- «звертаюся до психолога» – 12%,
- «нічого не роблю» – 12%.

Відповіді на ці запитання дозволяють зробити висновок, що жінки вдаються як до активних (порозуміння й допомога) копінг-стратегій у подоланні почуття провини, так і до проактивної (зміна ставлення) й інструментальної поведінки (матеріальне відшкодування), яка, згідно з дослідженням В. Васютинського, більш притаманна чоловікам [12].

Наступні запитання стосуються *наслідків переживання провини*. Тринадцяте запитання інтерв'ю – «Чи змінилось якоесь ваше життя: ваша поведінка і стосунки з оточуючими внаслідок переживання (подолання або ні) почуття провини? Якщо так, то в який бік?». Слід зауважити, що відповіді на це запитання свідчать про те, що воно було зрозумілим не для всіх респонденток. Зокрема, частина відповідей стосувалася змін, не пов'язаних із процесом переживання (подолання) почуття провини. Загалом за вибіркою життя «змінилось на краще» у 22% жінок, «не змінилось» у 27%. Також

поширені відповіді: «я стала більш стриманою і замкненою» – 17%, «я стала більш агресивною» – 10%, «важко відповісти» – 5%.

Останнє запитання – «Чи помічаєте Ви якісь зміни у тому, як Ви переживали почуття провини до 24.02.2022 і після початку повномасштабної війни? Якщо так, схарактеризуйте, будь ласка, детально ці зміни». Загалом за вибіркою 29% респонденток відповіли: «переживаю провину частіше, інтенсивніше», 27% дали відповідь «ні, немає змін», 22% – «провина стала тотальною, ірраціональною», 8% помічають «зміни у тому, перед ким виникає провинна», 7% зазначають, що «стали більше аналізувати це переживання, рефлексувати щодо його виникнення».

Процесуальні особливості переживання почуття провини було досліджено за допомогою методики Дембо – Рубінштейн і структурного інтерв'ю. Усі процесуальні характеристики переживання почуття провини, окрім обґрунтованості переживання, – тривалість, інтенсивність, частота, важкість, звичність, легкість виникнення, значущість переживання – мають статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки з іншими процесуальними характеристиками. Отже, майже всі процесуальні характеристики переживання провини обопільно пов'язані: якщо почуття провини виникає у респонденток часто і легко, то воно зазвичай є тривалим, інтенсивним, важким для переживання і значущим, і навпаки.

Найпоширеніші відповіді на запитання про частоту виникнення переживання: «не часто» – 22%, «часто» – 15%, «щодня» – 10%, «кілька разів на тиждень» – 10%, «іноді» – 10%. Найбільший відсоток відповідей на запитання про важкість переживання – 28% – «важко», 23% – «не важко», 10% – «залежить від ситуації», 10% – «середньо». На запитання про тривалість переживання провини і чинників, що на неї впливають, маємо такі відповіді: 20% – «до кількох годин», 15% – «кілька днів», 14% – «довго», 10% – «недовго»; 15% – «залежить від того, чи можна виправити ситуацію», 13% – «залежить від ситуації», 12% – «залежить від мого емоційного стану, ресурсів», 10% – залежить від новин, 10% – «залежить від того, у яких

стосунках з людиною, перед якою провина». Загалом відповіді на запитання інтерв'ю співвідносяться із середніми значеннями процесуальних характеристик, отриманими за допомогою методики Дембо – Рубінштейн.

До процесуальних особливостей переживання провини зараховуємо спектр почуттів, які виникають разом із почуттям провини. Найбільший відсоток відповідей стосується почуття сорому. Можемо зробити припущення, що це зумовлено подібністю почуттів сорому й провини для багатьох людей. Зокрема низка науковців вивчають їх разом як «негативні емоції самоусвідомлення» або взагалі вважають, що провина і сором – це одне і те саме почуття [92, с. 347].

Наступним кроком проаналізуємо **вікові особливості переживання почуття провини**. Застосування U-критерію Манна – Уїтні дозволило визначити, що відмінності між групами за віком є статистично значущими для провини ненависті до себе у парі «наймолодші – старші»: жінки з групи 27-35 років мають вищі показники провини ненависті до себе, ніж жінки вікової групи 51-70 років ($U=49$; $U_{\text{крит.}}=52$; $p<0,05$). Отже, можемо зробити припущення, що вік є одним із чинників, що впливає на вираженість провини ненависті до себе [14].

Відмінності у показниках інших видів ірраціональної провини не є статистично значущими. Однак спостерігаємо, що у вибірці провина вцілілого є менш вираженою у групі старших жінок (від 51 року): $\mu = 27,3$, тоді як у групі молодших $\mu = 29,37$, а у «середній» групі $\mu = 31,53$. Це співвідноситься з результатами дослідження емоційного стану українців – вимушених переселенців, яке проводила В. Педоренко. Згідно з ним, найвищі показники почуття провини виявлено у переселенців 28-46 років, а у старших переселенців цей показник є суттєво нижчим [30, с. 8]. Крім того, показники провини відділення і провини гіпервідповідальності є найнижчими у групі наймолодших жінок і найвищими у групі найстарших.

Порівняння груп за допомогою U-критерію Манна – Уїтні виявило статистично значущі відмінності між групами жінок 36-50 років і 51-70

років: тривалість переживання почуття провини у групі жінок 36-50 років є вищою, ніж тривалість переживання у групі жінок 51-70 років ($U=85,5$; $U_{\text{крит.}}=87$; $p<0,05$) [14]. Крім того, хоча відмінності не є статистично значущими, показники всіх процесуальних характеристик провини у групі жінок 51-70 років нижчі, ніж у жінок у двох інших групах. Це дозволяє зробити припущення, що вік є важливим чинником, який впливає на процесуальні характеристики переживання провини: жінки старшого віку легше переживають провину – менш інтенсивно, менш тривало, менш важко, ніж молодші жінки.

Виявлені вікові особливості переживання провини потребують подальших досліджень, а також можуть бути враховані в практичній психокорекційній роботі, зокрема при відборі учасників для групової роботи.

3.2 Відмінності у переживанні провини у жінок залежно від їх місцеперебування

У цьому підрозділі зіставимо особливості переживання почуття провини у жінок залежно від їх місцеперебування. Насамперед розглянемо відмінності в змістових особливостях переживання почуття провини.

Найбільш поширені відповіді на запитання про ситуації виникнення провини у групі жінок в Україні наступні:

- «коли відчуваю неспроможність на щось вплинути» – 30%,
- «коли думаю про тих, хто потерпав і потерпає від війни» – 23%,
- «коли проявляю агресію у стосунках з близькими: відмовляю, відстоюю свої кордони» – 20%,
- «коли відчуваю, що маю кращі умови порівняно з іншими» – 17%,
- «коли не задовольняю потреби близьких, не дотримуюсь обіцянок» – 13%.

Найбільш поширені відповіді серед жінок, які виїхали за кордон:

- «коли відчуваю, що маю кращі умови порівняно з іншими» – 36%,

- «коли не задовольняю потреби інших, не дотримуюсь обіцянок» – 18%,
- «коли відчуваю приємні емоції, задовольняю власні потреби» – 18%,
- «коли думаю про свої вчинки, рішення» – 14%,
- «коли відчуваю, що не допомагаю або допомагаю недостатньо» – 14%.

Частина респонденток відповіла «не відчуваю провини»: 7% у групі тих, хто залишився в Україні, 9% тих, хто виїхав за кордон.

Отже, найбільш поширеною ситуацією виникнення провини, на яку вказують жінки, які виїхали за кордон, є думки про порівняння власного становища зі становищем інших. Тоді як жінки, які залишились в Україні, частіше пов'язують виникнення провини із ситуацією, коли відчувають неспроможність щось змінити, на щось вплинути.

Найбільш поширені відповіді на запитання про те, перед ким виникає провини, у групі жінок в Україні:

- «перед дитиною / дітьми» – 37%,
- «перед тими, хто воює» – 30%,
- «перед батьками / кимось з них» – 27%,
- «перед чоловіком» – 20%,
- «перед людьми, на яких я впливаю, з ким працюю» – 17%.

У групі жінок, які залишили Україну, найбільш поширені відповіді:

- «перед близькими / родичами» – 23%,
- «перед усіма знайомими, хто лишився в Україні» – 23%,
- «перед тими, хто воює» – 14%,
- «перед друзями» – 14%,
- «перед тими, хто в Україні у небезпеці, стикається з обмеженнями» – 9%,
- «перед будь-ким, про кого не подумала, не допомогла» – 9%,
- «перед дітьми / дитиною» – 9%,
- перед батьками / кимось з них» – 9%,

- «перед країною» – 9%,

- «перед собою» – 9%.

Частина респонденток відповіла на друге запитання «не відчую провину»: 3% у групі тих, хто залишився в Україні, 5% тих, хто виїхав.

Отже, посутньою відмінністю відповідей жінок у другій групі є те, що вони відчують провину перед людьми, які перебувають в Україні.

Серед найбільш поширених відповідей про сигнали почуття провини у групі жінок, які залишились в Україні: бажання і намагання виправдатися, щось зробити – 27%, самокритика, самозвинувачення – 17%, безсилля, апатія, втома – 17%, ніяковість, незручність, дискомфорт – 13%, пригніченість, важкість – 13%.

У групі жінок, які виїхали з України, найбільш поширені відповіді: бажання і намагання виправдатися, щось зробити – 23%, страх – 18%, самокритика, самозвинувачення – 14%.

Отже, значущих відмінностей між відповідями жінок із різних груп не спостерігаємо.

Найбільш поширені відповіді на запитання «Що означає для Вас почуватися винною?» у групі жінок в Україні такі: «не зробила те, що мала би» – 20%, «завдала комусь шкоди» – 17%, самозвинувачення, самокопання – 10%, потреба компенсувати шкоду – 10%.

Серед жінок, які виїхали за кордон, найбільш поширені відповіді: почуття сорому – 18%, «завдала комусь шкоди» – 14%, самозвинувачення, самокопання – 14%. У групі тих, хто виїхав за кордон, – 5% тих, хто «не відчуває провину», 9% респонденток «не можуть відповісти».

Наступні запитання стосуються поведінки жінок у ситуаціях, коли вони переживають почуття провини. Найбільш поширені відповіді на запитання «Як Ви поведетесь, коли відчуваєтеся винною? Чи демонструєте своє переживання?» у групі жінок в Україні: «не демонструю провину» – 37%, «визнаю і демонструю провину» – 20%, «прошу вибачення» – 20%,

«намагаюсь компенсувати шкоду» – 17%, «намагаюсь зробити щось хороше» – 7%, «закриваюсь у собі» – 7%.

Серед жінок, які виїхали за кордон, найпоширеніші відповіді: «визнаю і демонструю провину» – 23%, «ділюся своїми переживаннями з іншими» – 23%, «намагаюсь змінити ситуацію» – 23%, «прошу вибачення» – 23%, «не демонструю провину» – 14%, «намагаюсь зробити щось хороше» – 14%, «намагаюсь розібратися в своїх переживаннях» – 14%.

Отже, жінки, які залишились в Україні, більш схильні не демонструвати почуття провини, аніж жінки, які виїхали з України.

Найпоширеніші відповіді на запитання «Чи намагаєтесь Ви позбутися цього переживання? Від чого це залежить?» у групі жінок в Україні: «так» – 57%, «ні» – 30 %. Серед жінок за кордоном найпоширеніші відповіді: «так» – 36%, «ні» – 18%, «намагаюсь, якщо переживання дуже важке» – 14%.

Найпоширеніші відповіді на запитання про відволікання від переживання провини у групі жінок в Україні: «відволікає робота, справи» – 37%, «відволікає фізична активність, робота з тілом» – 10%, «допомагає уникання тригерів, певного контенту» – 10%, «відволікає спілкування з людьми, які підтримують» – 10%, «відволікають хобі, цікаві заняття» – 10%, «допомагає рефлексія, самоаналіз» – 10%, «відволікають прогулянки» – 10%.

У групі жінок, які виїхали, найбільш поширені відповіді: «відволікає робота, справи» – 27%, «відволікаюсь читанням» – 18%, «відволікає спілкування з людьми, які підтримують» – 18%, «допомагає рефлексія, самоаналіз» – 14%, «можу відволіктись, але ненадовго» – 14%. Отже, загалом спостерігаємо подібні відповіді в двох групах.

Не переживають провину: 7% тих, хто залишився в Україні, 5% тих, хто виїхав за кордон. Не можуть відволікися від почуття провини: 13% жінок, що залишились в Україні, 14% жінок, які виїхали з країни.

На запитання «Що Ви робите, щоб позбутися почуття провини?» найбільший відсоток у групі жінок, які залишились в Україні, – 37% – дали відповідь «прошу вибачення, намагаюсь компенсувати шкоду». Також

поширені у цій групі відповіді: «аналізую ситуацію, рефлексую» – 20%, «допомагаю, волонтеру» – 20%, «турбуюсь про неповнолітніх родичів» – 10%. У групі жінок, які виїхали за кордон, найбільший відсоток – 32% респонденток – дали відповідь «аналізую ситуацію, рефлексую». Також поширені такі відповіді: «прошу вибачення, намагаюсь компенсувати шкоду» – 27%, «допомагаю, волонтеру» – 23%, «спілкуюся з людьми, що підтримують» – 18%, «звертаюся до психолога» – 18%. Відповідь «нічого не роблю» дали 13% респонденток у першій групі, у другій групі – 14%.

На запитання «Чи змінилось якось ваше життя: ваша поведінка і стосунки з оточуючими внаслідок переживання (подолання або ні) почуття провини? Якщо так, то в який бік?» найбільш поширені відповіді у групі жінок в Україні: «не змінилось» – 43%, «змінилось на краще» – 20%, «я стала більш агресивною» – 13%. У другій групі найбільш поширені відповіді: «я стала більш стриманою і замкненою» – 27%, «змінилось на краще» – 18%, «я стала більш агресивною» – 14%, «не змінилось» – 9%. Отже, у групі жінок, які залишились в Україні, спостерігаємо набагато більший відсоток відповідей про відсутність змін. Можемо припустити, що жінки, які виїхали за кордон, загалом відчують набагато більше змін, що пов'язані насамперед із зміною місцеперебування, а не лише із переживанням почуття провини.

Найбільш поширена відповідь на запитання «Чи помічаєте Ви якісь зміни у тому, як Ви переживали почуття провини до 24.02.2022 і після початку повномасштабної війни? Якщо так, схарактеризуйте, будь ласка, детально ці зміни» у жінок в Україні – «ні, немає змін» – 37%. Також у цій групі поширені відповіді: «переживаю провину частіше, інтенсивніше» – 30%, «провина стала тотальною, ірраціональною» – 20%. У групі жінок, які виїхали, найпоширеніші відповіді: «провина стала тотальною, ірраціональною» – 32%, «переживаю провину частіше, інтенсивніше» – 27%, «ні, немає змін» – 18%. Як і у відповідях на попереднє запитання, спостерігаємо значно більший відсоток тих, хто не відчуває змін, у групі

жінок, які залишились в Україні. Попередньо можемо пояснити це у той же спосіб – жінки за кордоном загалом переживають значно більшу кількість змін, що пов'язані зі зміною місцеперебування. Ця гіпотеза потребує уточнень у подальших дослідженнях.

Проаналізуємо відмінності у процесуальних особливостях переживання почуття провини у жінок відповідно до їх місцеперебування. Середні арифметичні показники провини ненависті до себе і провини вцілілого вище у жінок, які виїхали з України, а показники провини відділення та провини гіпервідповідальності вищі у жінок, які залишились в Україні після початку повномасштабного вторгнення. Однак відмінності між групами не є статистично значущими. Отримані результати потребують уточнень у подальших дослідженнях. Можемо зробити припущення, що перебування за кордоном, у фізичній безпеці, зумовлює більш високий рівень провини вцілілого, яка передбачає наявність переконання, що добробут однієї людини може спричиняти страждання інших. Тоді як високий рівень провини гіпервідповідальності та провини відділення може виступати одним із чинників, що зумовлює вибір респонденток залишатись в Україні.

Середні значення процесуальних характеристик переживання почуття провини, окрім інтенсивності та значущості переживання, є вищими у жінок, які виїхали з України після початку повномасштабного вторгнення. Ці відмінності не є статистично значущими, однак спостерігаємо, що ті жінки, які перебувають за кордоном, переживають провину довше, важче, це почуття виникає частіше й легше і є більш обґрунтованим.

Зіставимо ці результати з відповідями на запитання інтерв'ю, які стосуються процесуальних характеристик переживання провини. Спостерігаємо відмінності між відповідями жінок з різних груп: жінки в Україні оцінюють переживання провини як таке, що виникає нечасто, тоді як жінки, які виїхали за кордон, більшою мірою переживають його часто або постійно. Переживання почуття провини сприймається як важче більшою мірою жінками, які виїхали. Жінки, які виїхали за кордон, більш схильні

оцінювати переживання провини як тривале, а жінки в Україні частіше оцінюють переживання провини як нетривале. Отже, результати, отримані за допомогою інтерв'ю, підтверджують результати, отримані за допомогою методики Дембо – Рубінштейн: жінки за кордоном загалом переживають почуття провини як більш тривале, більш важке і таке, що виникає частіше, порівняно з тим, як його характеризують жінки в Україні.

Проаналізуємо спектр почуттів, які виникають у жінок разом із почуттям провини. У жінок в Україні більшим є відсоток відповідей, які включають почуття суму (37%), страху (23%) і злості (33%). Тоді як у жінок, які виїхали, найбільшим є відсоток відповідей, що включають почуття безсилля (45%). Можемо припустити, що перебування за кордоном підсилює переживання почуття безсилля через відстань і неможливість безпосередньо бути дотичною до того, що відбувається в Україні. Ця гіпотеза потребує перевірки у межах подальших досліджень.

Майже однаковим в групах є відсоток відповідей, що включають почуття сорому (40% і 41% відповідно). Припускаємо, що це пов'язано зі схожістю почуттів провини й сорому і тим, що респондентки схильні переживати ці почуття одночасно або не диференціювати їх – і це не залежить від місцеперебування.

Наступним кроком обидві групи жінок було поділено на підгрупи відповідно до наявності чи відсутності у них неповнолітніх дітей. Порівняння цих підгруп за допомогою U-критерію Манна – Уїтні дозволило визначити наявність між ними статистично значущих відмінностей.

У групі жінок в Україні середні арифметичні показників усіх видів ірраціональної провини є нижчими у тих, які не мають неповнолітніх дітей. Проте відмінності не є статистично значущими.

У групі жінок в Україні середні арифметичні показників тривалості, інтенсивності, частоти, важкості, легкості виникнення і звичності переживання провини є вищими у жінок, які мають неповнолітніх дітей, а

показники обґрунтованості і значущості переживання є вищими у жінок, які не мають неповнолітніх дітей. Відмінності не є статистично значущими.

У групі жінок, які виїхали за кордон, середні арифметичні показників провини відділення, провини вцілілого, провини гіпервідповідальності вище у тих, які мають неповнолітніх дітей, а показник провини ненависті до себе є вищим у групі жінок, які не мають неповнолітніх дітей, однак різниця не є значною – 37,67 і 37,57 відповідно. Статистично значущими є відмінності між групами у показниках провини гіпервідповідальності: у жінок, які мають неповнолітніх дітей, вищі показники цього виду ірраціональної провини, ніж у жінок, які не мають неповнолітніх дітей ($U=20,5$; $U_{\text{крит.}}=24$; $p<0,05$) [14].

У групі жінок, які виїхали за кордон, середні арифметичні показників усіх процесуальних характеристик переживання почуття провини, окрім обґрунтованості переживання, вищі у групі жінок, які мають неповнолітніх дітей. Порівняння груп за допомогою U-критерію Манна – Уїтні виявило статистично значущі відмінності: жінки, які мають неповнолітніх дітей, мають вищі показники звичності переживання почуття провини ($U=14,5$; $U_{\text{крит.}}=19$; $p<0,01$) і вищі показники значущості цього переживання ($U=22,5$; $U_{\text{крит.}}=24$; $p<0,05$) [14].

Отже, можемо припустити, що в групі жінок, які виїхали за кордон, материнство, зокрема наявність неповнолітніх дітей, є чинником, що впливає на почуття провини і процес його переживання. Більш вираженою, порівняно з провинною у жінок, які не мають дітей, є провинна гіпервідповідальності, яка базується на переконанні, що людина є відповідальною за добробут інших. Крім того, переживання провини у жінок, які мають неповнолітніх дітей, є для них більш звичним і значущим.

Отримані результати підтверджують доцільність вивчення материнської провини як окремого феномена [24; 86]. Можемо припустити, що соціальна роль матері зумовлює значущі відмінності у переживанні почуття провини, зокрема підвищує схильність до цього переживання у матерів порівняно з жінками, які не є матерями або не мають неповнолітніх

дітей. Ця гіпотеза потребує перевірки й уточнення в подальших емпіричних дослідженнях.

Проаналізуємо результати порівняння підгруп жінок залежно від відповіді на запитання, чи вважають вони рішення залишитись в Україні або виїхати за кордон власним вибором.

Порівняння підгруп за допомогою U-критерію Манна – Уїтні не виявило між ними статистично значущих відмінностей. Проте середні арифметичні показників усіх видів ірраціональної провини вищі у жінок, які не вважають рішення виїхати за кордон власним вибором, ніж у жінок, які вважають це рішення власним вибором. Середні арифметичні показників усіх процесуальних характеристик переживання почуття провини, окрім обґрунтованості, також вищі у жінок, які не вважають рішення виїхати за кордон власним вибором.

З точки зору гештальт-підходу, на екстернальність – схильність до зовнішнього локусу контролю – можна дивитись як на високий рівень злиття – спосіб організації контакту, при якому людина не здатна диференціювати власні стани і відмежовувати те, що належить їй, від того, що належить оточенню: «У стані злиття людина відчуває себе так, наче вона не є активним агентом у власному житті...» [52, с 213].

З погляду екзистенційної психології провина є екзистенційним переживанням у кризовій, екстремальній ситуації, якою є війна. На думку О. Живоглядова, Л. Носаль, «почуття провини пов'язане з неприйняттям відповідальності за своє життя та реалізацію свого потенціалу і можливостей» [16, с. 165].

Отже, можемо припустити, що вищі показники провини у підгрупі жінок, які не вважають рішення виїхати за кордон власним вибором, пов'язані з таким механізмом побудови контакту, як злиття, а також – з екзистенційною провиною, яка свідчить про неприйняття відповідальності за власне життя. Ці висновки потребують уточнень у подальших дослідженнях, а також можуть бути використані при створенні практичних рекомендацій

для роботи з переживанням почуття провини в індивідуальній і груповій психокорекційній роботі.

3.3. Розробка лекцій та вправ-експериментів для психокорекційної роботи з переживанням провини

Цей підрозділ присвячено практичним рекомендаціям щодо роботи з переживанням почуття провини. Спершу окреслимо загальні принципи психологічної роботи з почуттям провини, зокрема в умовах війни та вимушеної еміграції. Потім опишемо методичну роботу з розробки лекцій та вправ-експериментів, яку було проведено у межах нашого дослідження.

Практична робота з почуттям провини може відбуватися в усіх формах, у яких надається допомога населенню, зокрема в екстремальній, кризовій ситуації, якою є війна: індивідуального консультування, індивідуальної психотерапії (психокорекції), групової психотерапії, майстер-класів, психоедукаційних заходів, зокрема проведення лекцій, інформування населення щодо технік самопомоги.

Найпершою рекомендацією є необхідність усвідомлювати і приймати, не заперечувати власні емоції та стани, серед яких є провини. Описуючи загальні принципи самопомоги і допомоги постраждалим унаслідок війни, Н. Пилипенко наголошує на необхідності приймати власні емоції, не знецінюючи їх: «В умовах війни важливо вижити, зберігаючи ресурси в боротьбі за своє життя, знайти нові стратегії подолання психотравмівних ситуацій, приймаючи свої різні емоційні реакції та розпізнаючи їх як адекватні...» [31, с. 146].

Перераховуючи принципи роботи з внутрішньо переміщеними внаслідок війни особами, Н. Цимбалюк серед важливих принципів називає «утримання робочого контексту, в якому розглядаються переживання як екзистенційна проблема, а не як патологічний стан» [45, с. 229].

На необхідності прийняття і валідації почуттів, зокрема «негативних», наголошує Ю. Бойко-Бузиль: «...головне пам'ятати, що страх, смуток, горе і

почуття провини – це нормальна реакція людини на трагічні події, які нині переживає українське суспільство» [9, с. 27].

Аналізуючи роботу з почуттям провини поза її зв'язком із ситуацією війни, науковці та фахівці-практики наголошують на важливості усвідомлення та проживання цього почуття: «Психологічне консультування в руслі психоаналізу орієнтоване на усвідомлення почуття провини клієнта, реконструкцію особистості, переміщення в область власної духовності, пригадування етюдів дитячих картин, пов'язаних з почуттям провини, і проживання їх» [8, с. 17-18].

Отже, підґрунтям для подолання провини є усвідомлення і валідація цього почуття.

О. Іванченко називає такі особливості психокорекції провини відповідно до її типів:

- якщо це екзистенційна провини – прийняти її неминучість;
- якщо провини є реальною – обговорити питання відшкодування і спокути;
- якщо йдеться про невротичну провини, «найважливішим є усвідомлення значення цього почуття у житті й світосприйнятті» [19, с. 74].

Серед загальних принципів психотерапії провини Р. Поттер-Ефрон називає наступні:

- допомога клієнтові у розрізненні раціональної та ірраціональної провини;
- визначення джерела послань ірраціональної провини – у батьківській родині чи в актуальному оточенні клієнта;
- з'ясування зв'язку між ірраціональною провини і страхом покарання;
- заохочення турботи клієнта про себе та розвитку ініціативи як прийнятних шляхів виходу агресії;
- допомога клієнту в дослідженні та розвитку позитивної системи цінностей;

- заохочення клієнта використовувати почуття провини як сигнал до перевірки актуальних життєвих виборів;
- дослідження психологічних захистів, що стоять на заваді переживання раціональної провини;
- сприяння перетворення визнання провини на план дій [85].

Л. Захаренко зазначає, що позбутись здорової провини допомагає допомога іншим, а невротичної – психотерапія переживання горя, або прийняття неминучого [18, с. 166].

Отже, важливим для подальшої роботи з провинною є усвідомлення її типу та дослідження різноманітних контекстів, у яких вона виникає: історичного контексту (джерела провини та її послань), актуальної ситуації, функцій, які провинна виконує.

Для корегування почуття провини представники психотерапевтичних шкіл пропонують різні психотехнології. О. Цільмак описує низку вправ для роботи з токсичною провинною: вправа «Мої «винні» думки», вправа «Лічильник винних думок», вправа «Щоденник запису автоматичних думок», вправа «Перетворення негативної установки в позитивну» [46].

Нами також було запропоновано кілька вправ для роботи з почуттям провини. Опишемо їх у контексті проведеної методичної роботи та рекомендацій, що впливають з результатів емпіричного дослідження.

Загалом протягом 2023-2024 років *у межах методичної роботи було проведено наступні заходи* в онлайн-форматі:

- три майстер-класи для студентів програм підготовки гештальт-терапевтів, присвячені вправам-експериментам для дослідження і подолання почуття провини;
- два майстер-класи на конференціях: онлайн-конференції Національної асоціації гештальт-терапевтів України «Гештальт-дебюти. Формування приватної практики в онлайн-режимі» (5-6 жовтня 2024 р.), XVI Науково-практичній психотерапевтичній онлайн-конференції Харківського інституту

гештальта і психодрами «Рухи для життя: гештальт і психодрама» (12-13 жовтня 2024 р.);

- лекцію на Міжнародній психологічній конференції «Pro гештальт» (14-17 листопада 2024 р.);

- записано й викладено в загальний доступ на платформу Youtube відеолекцію в трьох частинах.

У межах психоедукаційної роботи було створено *відеолекцію у трьох частинах*, присвячену роботі з переживанням почуття провини. Лекція насамперед адресована практичним психологам і фахівцям з психокорекційної роботи, зокрема гештальт-терапевтам, проте може бути корисною і нефхівцям. Перша частина лекції присвячена стислому огляду історії вивчення феномена провини в психології, а також проблемі визначення провини. Запропоновано істотні ознаки для визначення поняття провини, які видаються доцільними для використання у практичній роботі з цим переживанням. Детально про них ідеться у підрозділі 1.3.

Друга частина лекції присвячена огляду найбільш уживаних західних методик і методик, створених українськими науковцями для дослідження почуття провини. Виклад побудовано у такий спосіб, щоб дати уявлення про методику і теоретичне підґрунтя, на яке вона спирається.

Третя частина лекції адресована насамперед практичним психологам і гештальт-терапевтам. Вона присвячена принципам роботи з переживанням провини в індивідуальному консультуванні та психокорекційній роботі в гештальт-підході. Рекомендації спираються на висновки з підрозділів 3.1 і 3.2 цієї роботи, зокрема на результати обробки структурного інтерв'ю, а також на загальні принципи роботи в гештальт-підході.

Основні тези третьої частини відеолекції:

1. Насамперед слід *дослідити, що для людини означає почуватися винною*, що вона має на увазі, коли зазначає, що переживає провину. Феноменологічне дослідження того, що для людини означає переживати

провину, одночасно є і діагностичним, і психотерапевтичним процесом, який змінює стан людини.

2. Дослідження переживання почуття провини має на меті *виявлення потреби, яка стоїть за цим переживанням*. Задоволення потреби призводить до завершення ситуації, зокрема процес переживання провини добігає кінця.

3. Провина, як інші почуття, виконує *сигнальну й регулятивну функції*, інформуючи людину про актуальну потребу. Втім, у деяких ситуаціях переживання провини є безпосередньо способом задоволення якоїсь потреби. Наприклад, переживання провини може слугувати єдиним способом відчуття приналежності, відчуття зв'язку з конкретною людиною чи спільнотою.

4. Робота з переживанням провини передбачає усвідомлення цього почуття і – за можливістю – пошук і реалізацію потреби, про яку провинна сигналізує. Процес переживання провини є природним, і психокорекційна робота спрямована не на уникання цього почуття, а на *розвиток здатності переживати провину в конструктивний спосіб*.

5. З погляду гештальт-підходу *провину можна розглядати як ретрофлексію, аутоагресію* – обертання агресивного імпульсу людини, який адресовано назовні – до середовища, на саму себе. Відповідно робота з провинною являє собою роботу з усвідомлення цього імпульсу і розгортання його назовні в екологічній формі.

На Міжнародній психологічній конференції «Про гештальт» (14-17 листопада 2024 р.) для студентів і випускників програм підготовки гештальт-терапевтів було проведено *онлайн-лекцію, присвячену феномену провини*: її ознакам, типам та зв'язкам із різними способами організації контакту в гештальт-підході. Поняття провини було співвіднесено з уявленням про три перспективи в гештальт-підході, яке розробляють J. Roubal, G. Francesetti [87]. В узагальненому вигляді матеріал лекції представлено на рис. 3.1 (слайд з презентації).

Основні тези лекції:

1. Почуття провини і роботу з ним у гештальт-підході можна співвіднести з уявленням про три перспективи в гештальт-підході (J. Roubal, G. Francesetti): індивідуалістичну (монопersonальну, інтрасуб'єктивну), діалогову (біперсональну, інтерсуб'єктивну) і польову.

2. Екзистенційна / онтологічна / контекстуальна провинна (Р. Мей, Дж. Холліс, І. Ялом) може бути розглянута з польової перспективи як частина широкого контексту людського буття. Шкода, про яку йдеться, є неминучою і пов'язаною з самим способом життя людини, яка є недосконалою істотою та повсякчас завдає шкоди собі, іншим людям та довкіллю. Опиратися цьому контексту неможливо, з ним слід змиритися і навчитися переживати цю напругу – екзистенційну провинну – як невід'ємну частину життя. З погляду польової перспективи гештальт-терапевт має усвідомлювати власну екзистенційну провинну, вміти її переживати, сприймаючи як данність людського життя.



Рис. 3.1 Співвіднесення поняття провини з уявленням про три перспективи в гештальт-підході

3. *Реальна / раціональна провина / власне «провина»* виконує сигнальну й регулятивну функції: інформує про актуальну потребу, про необхідність змін у ситуації, а також сприяє підтриманню стосунків. Раціональна провина дозволяє відновити стосунки завдяки репараційним діям: вибаченню, компенсації шкоди, спокутуванню провини. Шкода, про яку йдеться, є реальною і для суб'єкта провини, і для того, перед ким він почувається винним. У *діалогічній перспективі* завдання гештальт-терапевта – бути автентичним, підтримувати щирий діалог, будувати з клієнтом стосунки, в яких можливо відчувати і переживати провину.

Цей досвід клієнт може екстраполювати на інші стосунки в своєму житті, в яких виникає реальна провина. Допомога клієнтові в усвідомленні й переживанні такої провини, супровід клієнта в його русі циклом контакту (циклом задоволення потреби) відбувається у межах *індивідуалістичної перспективи*. Завдання гештальт-терапевта у цьому випадку полягає у феноменологічному дослідженні ситуації клієнта, пошуку його потреби й супроводі в асиміляції отриманого досвіду.

4. У межах *індивідуалістичної перспективи* також відбувається робота гештальт-терапевта з невротичною / ірраціональною провиною. *Ірраціональна / невротична провина / провина як захист* (З. Фройд, К. Горні, Дж. Вайсс, Е. Еріксон) може заважати людині контактувати з іншими, може ізолювати її. Шкода, про яку йдеться в цьому випадку, є потенційною, чи уявною, чи є страхом / неусвідомленим бажанням людини завдати шкоди іншим. Завдання гештальт-терапевта також полягає у сприянні клієнтові в пошуку його потреби. Дослідження ситуації призводить до виявлення способів організації контакту, що можуть перешкоджати людині вступати в діалог з іншими: зокрема конфлюєнції (злиття), проєкції, ретрофлексії.

Експерименти для роботи з провиною в гештальт-підході

На основі теоретичного аналізу й інтерпретації результатів нашого емпіричного дослідження було сконструйовано вправи-експерименти для роботи з переживанням почуття провини. Їх було апробовано на трьох майстер-класах для студентів програм підготовки гештальт-терапевтів, а також на двох майстер-класах на конференціях: онлайн-конференції Національної асоціації гештальт-терапевтів України «Гештальт-дебюти. Формування приватної практики в онлайн-режимі» (5-6 жовтня 2024 р.) і XVI Науково-практичній психотерапевтичній онлайн-конференції Харківського інституту гештальта і психодрами «Рухи для життя: гештальт і психодрама» (12-13 жовтня 2024 р.).

У результаті інтерпретації результатів емпіричного дослідження було з'ясовано, що почуття провини може бути маркером таких способів організації контакту, які виділяють у гештальт-підході: конфлюенції (злиття), проєкції, ретрофлексії. Отже, робота з почуттям провини передбачає сприяння усвідомленню людиною власних почуттів і відповідних способів побудови контакту.

Психокорекційна робота, спрямована на «вихід із *злиття*», полягає у допомозі людині в диференціації власних станів, емоцій, думок, а також у відмежуванні власних станів, почуттів і бажань від станів, почуттів і бажань інших людей. Робота з *проєкцією* як способом організації контакту полягає у допомозі людині в привласненні психічного матеріалу, який вона сприймає як частину навколишнього середовища, як щось стороннє, що їй не належить. Психокорекційна робота із *ретрофлексією* як способом будувати контакт передбачає супроводження людини в процесі розгортання її енергії, назовні – у контакті з навколишнім середовищем, зокрема з іншими людьми.

Отже, гештальт-експерименти, спрямовані на роботу з цими способами організації контакту, сприятимуть й покращенню усвідомлення і переживання провини. Прикладом слугуватимуть експерименти, розроблені й описані засновниками гештальт-терапії [84].

Запропоновані нами експерименти насамперед спрямовано на роботу зі злиттям, на покращення усвідомлення власних станів і почуттів.

Перший експеримент виконується у парах. Він є одночасно «вправою» для учасника, який перебуває в ролі «психолога», оскільки передбачає відпрацювання певного вміння – дослідження фону в пошуку фігури. Фігурою в цьому випадку виступає функція провини, а фоном – актуальна ситуація людини, яка переживає це почуття.

Учасники розподіляються на ролі «клієнт» і «психолог». Учасник, який виступає в ролі «психолога», допомагає «клієнту» досліджувати ситуацію, у якій той відчуває провину, для виявлення функції провини і відповідної потреби, про яку це почуття сигналізує. «Клієнт» пригадує і розповідає «психологу» ситуацію, щодо якої він переживає почуття провини, а «психолог» проводить феноменологічне дослідження. Наприклад, ставить уточнюючі запитання, пропонує «клієнтові» якомога точніше уявити своє життя і цю ситуацію без почуття провини, слідує за власними почуттями, які виникають у відповідь на розповідь «клієнта». Ці інтервенції допомагають насичити «фон», тобто прояснити контекст виникнення почуття провини і в такий спосіб знайти й поглибити «фігуру», тобто потребу, що стоїть за почуттям, а також функцію, яку це почуття виконує.

Другий експеримент є методикою для самостійного виконання і ґрунтується на ідеї полярностей та їх інтеграції [83; 84]. Взнявши за основу уявлення про провину як форму зв'язку між людьми, ми протиставили їй відсутність будь-якого зв'язку, а як середню точку позначили форму зв'язку, у якому немає провини.

Отже, учасникам запропоновано звернутись до ситуації, в якій вони відчувають провину перед кимось, і записати таке речення: «Я відчуваю провину перед ... за ...». Потім вони мають створити на основі цього речення інші речення за зразком: «Я відчуваю зв'язок з ..., проте не несучу перед ним відповідальність за ...», а також: «Я не маю жодних зв'язків / жодним чином не впливаю на ...». За таким принципом учасники будують кілька речень, а

потім читають їх вголос, повільно, декілька разів, спостерігаючи за своїми відчуттями в тілі й почуттями, за змінами власного стану.

У зворотних зв'язках учасники майстер-класів відзначали зміни станів під час виконання експерименту, аж до зникнення почуття провини.

Третій експеримент також передбачає самостійне виконання. Учасники записують фразу, в якій зазначено, перед ким і за що вони відчувають провини, а потім послідовно змінюють її, замінюючи «провину» на образу та інші почуття: «Я почуваю провини перед ...», «я ображаюсь на ...», «я злюсь на ...», «я сумую за ...». У зворотних зв'язках учасники відзначили зміну станів, зокрема підйом енергії, і загалом кращу диференціацію власних станів і почуттів.

Найбільш поширеним у зворотних зв'язках щодо експериментів було відзначення важливості розуміння ролі провини у підтриманні зв'язків між людьми, а також усвідомлення того, що учасники погано ідентифікують почуття провини, зокрема часто не відрізняють його від почуття сорому.

Висновки до розділу 3

1. Виявлено позитивні кореляційні зв'язки між провиною й агресивними імпульсами – образою, негативізмом і підозрілістю, що:

- дозволяє дивитися на провину й агресію як на обопільно пов'язані явища;
- співвідноситься з психоаналітичним уявленням про придушену агресію як джерело виникнення почуття провини;
- співвідноситься з теоретичними уявленнями з гештальт-підходу й дозволяє припустити зв'язки між провиною – з одного боку й такими способами організації контакту, як злиття і проекція, – з іншого боку.

2. Виявлено наступні змістові особливості переживання провини у жінок у ситуації війни:

- найпоширенішими є ситуації виникнення провини, які не пов'язані з взаємодією з іншими людьми та з учинками загалом; таке почуття провини є різновидом екзистенційної провини (за Ролло Меєм);

- провинна, яку переживають українські жінки після повномасштабного вторгнення, має скоріше інтрапсихічне, ніж міжособистісне походження;

- для подолання почуття провини жінки вдаються як до активних копінг-стратегій (порозуміння й допомога), так і до проактивної (зміна ставлення) й інструментальної поведінки (матеріальне відшкодування).

3. Виявлено процесуальні особливості переживання почуття провини:

- окрім обґрунтованості, всі процесуальні характеристики переживання провини – тривалість, інтенсивність, частота, легкість виникнення, важкість, звичність і значущість переживання – мають між собою позитивні кореляційні зв'язки: якщо почуття провини виникає у респонденток часто і легко, то воно зазвичай переживається як тривале, інтенсивне, важке та значуще, і навпаки;

- найбільш поширеним почуттям, яке виникає разом з провинною, є сором, що можна пояснити подібністю почуттів сорому й провини. Крім того, часто виникають: злість, гнів, безсилля, апатія, сум, туга, страх.

4. Виявлено такі вікові особливості переживання провини:

- відмінності між віковими групами є статистично значущими для провини ненависті до себе: жінки 27-35 років мають вищі показники провини ненависті до себе, ніж жінки 51-70 років ($U=49$; $U_{\text{крит.}}=52$; $p<0,05$), а також для тривалості переживання: у жінок 36-50 років тривалість переживання є більшою, ніж у жінок 51-70 років ($U=85,5$; $U_{\text{крит.}}=87$; $p<0,05$);

- провинна вцілілого є найменш вираженою у групі жінок 51-70 років;

- показники провини відділення і провини гіпервідповідальності є найнижчими у групі наймолодших жінок і найвищими у групі найстарших;

- показники процесуальних характеристик переживання провини – тривалості, інтенсивності, частоти, важкості, легкості виникнення, звичності

та значущості – у жінок 51-70 років нижчі, ніж у жінок в інших вікових групах.

Ці результати дозволяють припустити, що вік є важливим чинником, що впливає на переживання почуття провини, зокрема те, що жінки віком понад 50 років менш схильні до переживання провини ненависті до себе та провини вцілілого, а також те, що процес переживання провини є для них менш тривалим, менш інтенсивним, менш важким, ніж у молодших жінок. Означені висновки потребують уточнень у подальших дослідженнях.

5. Виявлено відмінності між групами жінок залежно від місцеперебування:

- жінки, які виїхали за кордон, частіше відчувають провину, порівнюючи своє становище зі становищем інших, тоді як жінки, які залишились в Україні, частіше відчувають провину, стикаючись із неспроможністю щось змінити;

- жінки, які залишились в Україні, більш схильні не демонструвати почуття провини, ніж жінки, які виїхали з України;

- жінки, які виїхали, більш схильні оцінювати переживання провини як важке, довге і таке, що виникає часто, ніж жінки, які залишились в Україні;

- жінки, які залишились в Україні, разом із провинною частіше відчувають сум, страх і злість, тоді як жінки, які виїхали, частіше відчувають безсилля. Можемо припустити, що перебування за кордоном підсилює переживання безсилля через відстань і неможливість безпосередньо бути дотичними до того, що відбувається в Україні;

- показники провини ненависті до себе і провини вцілілого вище у жінок, які виїхали з України, а показники провини відділення та провини гіпервідповідальності вищі у жінок, які залишились в Україні. Це може свідчити про те, що перебування у фізичній безпеці зумовлює більш високий рівень провини вцілілого, яка за визначенням передбачає переконання, що добробут однієї людини спричиняє страждання інших людей. Тоді як високий рівень провини гіпервідповідальності та провини відділення може

виступати одним із чинників, що зумовлює вибір респонденток залишатись в Україні. Перевірка й уточнення цих гіпотез потребують подальших досліджень;

- показники процесуальних характеристик переживання провини – тривалості, частоти виникнення, важкості, легкості виникнення, звичності та значущості переживання – є вищими у жінок, які виїхали з України.

Виявлено відмінності у групах жінок відповідно до наявності неповнолітніх дітей: серед жінок, які залишились в Україні, показники всіх видів ірраціональної провини нижчі у жінок, які не мають неповнолітніх дітей, ніж у тих, які їх мають.

Серед жінок, які виїхали за кордон:

- жінки, які мають неповнолітніх дітей, мають вищі показники провини вцілілого, провини відділення і провини гіпервідповідальності, а жінки, які не мають неповнолітніх дітей, мають вищі показники провини ненависті до себе; статистично значущими є відмінності у показниках провини гіпервідповідальності: $U=20,5$; $U_{\text{крит.}}=24$; $p<0,05$;

- показники всіх процесуальних характеристик переживання почуття провини, окрім обґрунтованості переживання, – тривалості, інтенсивності, частоти, важкості, легкості виникнення, звичності та значущості переживання – вищі у жінок, які мають неповнолітніх дітей, ніж у тих, які не мають неповнолітніх дітей;

- жінки, які мають неповнолітніх дітей, мають статистично значущі вищі показники звичності переживання почуття провини ($U=14,5$; $U_{\text{крит.}}=19$; $p<0,01$) і вищі показники значущості цього переживання ($U=22,5$; $U_{\text{крит.}}=24$; $p<0,05$).

Ці результати підтверджують доцільність дослідження материнської провини як окремого феномена.

Показники всіх видів ірраціональної провини та всіх процесуальних характеристик переживання почуття провини, окрім обґрунтованості, вищі у жінок, які не вважають рішення виїхати за кордон власним вибором. Це може

свідчити про схильність жінок цієї підгрупи до такого способу побудови контакту, як злиття, і до переживання екзистенційної провини, пов'язаної із неприйняттям відповідальності за своє життя.

6. Створено й опубліковано на youtube-каналі відеолекцію для практичних психологів про почуття провини та принципи роботи з ним у гештальт-підході. На онлайн-конференції проведено лекцію, присвячену феномену провини: її ознакам, типам, зв'язкам зі способами організації контакту в гештальт-підході, а також поглядам на провину відповідно до трьох перспектив у гештальт-підході: індивідуалістичної, діалогової та польової.

Розроблено й апробовано на онлайн-воркшопах і майстер-класах на онлайн-конференціях вправи-експерименти для самостійного виконання та роботи в парах. Найбільш поширеним у зворотних зв'язках було відзначення важливості розуміння ролі провини у підтриманні зв'язків між людьми, а також усвідомлення, що учасники погано ідентифікують почуття провини, зокрема часто не відрізняють його від почуття сорому.

ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу й систематизації сучасних (2000-2020-ті рр.) досліджень, присвячених почуттю провини, виділено наступні напрямки: а) дослідження індивідуально-психологічних відмінностей переживання провини; б) вивчення особливостей переживання провини у людей, які знаходяться у певних життєвих обставинах або виконують певні соціальні ролі; в) диференціація почуттів провини та сорому, розрізнення різних типів провини; г) вивчення почуття провини у соціальній площині; д) дослідження процесуального аспекту провини. Виявлено, що вивченню процесуального аспекту провини наразі приділено недостатньо уваги.

У результаті аналізу досліджень, присвячених зв'язкам почуття провини зі стресом та травмою, з'ясовано, що провини: а) є одним з почуттів, які є підґрунтям посттравматичного стресового розладу (ПТСР); б) підсилює реакції ПТСР, підвищуючи кількість нав'язливих думок і збільшуючи дистрес; в) має позитивні кореляції з усіма симптомами ПТСР; г) пов'язана з усіма аспектами схильності до суїцидальної поведінки; д) має значущі кореляції з примітивними психологічними захистами та психопатологічними симптомами; е) відіграє важливу роль у переході між станом вигорання, що є наслідком довготривалого стресу, та психосоматичними розладами. З'ясовано, що почуття провини є складником «синдрому виживання», «синдрому біженця», «синдрому провини вцілілого», від яких потерпають українці, що залишились в Україні, і вимушені мігранти – внаслідок повномасштабної російської агресії.

2. Запропоновано власний погляд на феномен провини, що дозволяє визначити істотні ознаки поняття провини. Виокремлено наступні ознаки:

- провини є багатоаспектним, багатокомпонентним феноменом;
- провини дана суб'єкту провини у формі переживання;
- один з компонентів провини обов'язково є емоційним / почуттєвим;
- когнітивний компонент містить уявлення про завдання шкоди, при цьому шкода може бути й уявною, бажаною чи потенційною.

3. У результаті емпіричного дослідження переживання провини у жінок у ситуації війни виявлено позитивні кореляційні зв'язки між провинною й агресивними імпульсами: образою, негативізмом і підозрілістю, що співвідноситься з теоретичними уявленнями про провинну в психоаналізі та гештальт-підході та дозволяє зробити припущення про зв'язки між провинною та такими способами організації контакту, як злиття і проєкція.

Виявлено змістові особливості переживання провини у жінок у ситуації війни: найпоширенішими є ситуації виникнення провини, які не пов'язані з взаємодією з іншими людьми та з учинками загалом. Таке почуття провини є різновидом екзистенційної провини (за Ролло Меєм), за походженням є інтрапсихічним.

Виявлено процесуальні особливості переживання почуття провини: окрім обґрунтованості, всі процесуальні характеристики переживання провини – тривалість, інтенсивність, важкість, легкість виникнення, частота виникнення, звичність переживання – мають між собою позитивні кореляційні зв'язки. Найбільш поширеним почуттям, що виникає разом з провинною, є сором. Крім того виникають: злість, гнів, безсилля, апатія, сум, туга, страх.

Виявлено вікові особливості переживання провини:

- відмінності між віковими групами є статистично значущими для провини ненависті до себе: жінки 27-35 років мають вищі показники провини ненависті до себе, ніж жінки 51-70 років ($U=49$; $U_{\text{крит.}}=52$; $p<0,05$), а також для тривалості переживання: у жінок 36-50 років тривалість переживання є більшою, ніж у жінок 51-70 років ($U=85,5$; $U_{\text{крит.}}=87$; $p<0,05$);

- провинна вцілілого є найменш вираженою у групі найстарших жінок;

- провинна відділення і провинна гіпервідповідальності є найменш вираженими у групі наймолодших жінок і найбільш вираженими у групі найстарших;

- показники всіх процесуальних характеристик провини у групі жінок 51-70 років нижчі, ніж у молодших жінок.

Виявлено відмінності між групами жінок залежно від місцеперебування:

- жінки, які виїхали за кордон після 24.02.2022, частіше відчують провину, порівнюючи своє становище зі становищем інших, тоді як жінки, які залишились в Україні, частіше відчують провину, стикаючись із неспроможністю щось змінити;

- жінки, які залишились в Україні, більш схильні не демонструвати почуття провини, ніж жінки, які виїхали з України;

- жінки, що залишились в Україні, оцінюють переживання провини як таке, що виникає нечасто, тоді як жінки, що виїхали за кордон, переживають його часто або постійно;

- жінки, які виїхали з України, більш схильні оцінювати переживання провини як важке і довге, ніж жінки, які залишились в Україні;

- жінки, які залишились в Україні, разом із провиною частіше відчують сум, страх і злість, тоді як жінки, які виїхали за кордон, частіше відчують безсилля;

- показники провини ненависті до себе і провини вцілілого вище у жінок, які виїхали з України, а показники провини відділення та провини гіпервідповідальності вищі у жінок, які залишились в Україні;

- показники процесуальних характеристик переживання провини – тривалості, частоти виникнення, важкості, легкості виникнення, звичності та значущості переживання – є вищими у жінок, які виїхали з України.

Виявлено відмінності у групах жінок відповідно до наявності неповнолітніх дітей:

- серед жінок, які залишились в Україні, показники всіх видів ірраціональної провини нижчі у жінок, які не мають неповнолітніх дітей, ніж у тих, які їх мають;

- серед жінок, які виїхали за кордон, ті, які мають неповнолітніх дітей, мають вищі показники провини вцілілого, провини відділення і провини гіпервідповідальності, а ті, які не мають неповнолітніх дітей, мають вищі

показники провини ненависті до себе; статистично значущими є відмінності у показниках провини гіпервідповідальності: $U=20,5$; $U_{\text{крит.}}=24$; $p<0,05$;

- серед жінок, які виїхали за кордон, показники процесуальних характеристик переживання почуття провини – тривалості, частоти виникнення, легкості виникнення, важкості, звичності та значущості переживання – вищі у жінок, які мають неповнолітніх дітей, ніж у тих, що не мають неповнолітніх дітей;

- серед жінок, які виїхали за кордон, жінки, які мають неповнолітніх дітей, мають статистично значущі вищі показники звичності переживання почуття провини ($U=14,5$; $U_{\text{крит.}}=19$; $p<0,01$) і вищі показники значущості цього переживання ($U=22,5$; $U_{\text{крит.}}=24$; $p<0,05$).

Виявлено відмінності між групами жінок, які вважають рішення виїхати за кордон власним вибором і які не вважають це рішення власним вибором: показники всіх видів ірраціональної провини вищі у жінок, які не вважають рішення виїхати за кордон власним вибором; показники всіх процесуальних характеристик переживання почуття провини, окрім обґрунтованості, вищі у жінок, які не вважають рішення виїхати за кордон власним вибором.

4. З урахуванням результатів теоретичного аналізу й емпіричного дослідження створено відеолекцію для практичних психологів про почуття провини та принципи роботи з ним у гештальт-підході. На онлайн-конференції проведено лекцію, присвячену феномену провини та роботі з цим почуттям відповідно до трьох перспектив у гештальт-підході: індивідуалістичної, діалогової та польової. Розроблено й апробовано на онлайн-воркшопах і майстер-класах на онлайн-конференціях вправи-експерименти для самостійного виконання та роботи в парах.

Здійснене дослідження не претендує на вичерпне розкриття теми. Вирішення завдань дослідження виявило нові питання, вирішення яких виходить за межі кваліфікаційної роботи. Зокрема, подальшого емпіричного дослідження потребують вікові особливості переживання провини,

особливості переживання провини у матерів неповнолітніх дітей, а також зв'язки провини з екстернальністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амурова Я. В. Глибинне пізнання феномену вини у християнській вірі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 6–16.
2. Амурова Я. Глибинно-психологічні чинники саморуйнівної поведінки суб'єкта. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2 (4). С. 65–74.
3. Ананова І. В. Емоційний феноменологічний зміст переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Вип. 46. С. 11–39.
4. Ананова І. В. Методика діагностики неконструктивного переживання почуття вини. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 30. С. 33–50.
5. Ананова І. В. Особистісні та процесуальні особливості переживання почуття провини : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 242 с.
6. Ананова І. В. Процес переживання почуття вини у неконструктивний спосіб. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. К., 2014. Том X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 26. С. 38–54.
7. Ананова І. В. Теоретичний огляд основних підходів до вивчення почуття провини. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2015. № 3 (38). С. 20–29.
8. Березовська Л. І., Полегонький В. В. Робота з почуттям провини у психоаналітичному консультуванні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 5 (63). С. 12–18.

9. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Синдром провини вцілілого як соціально-психологічний феномен війни. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків, 2022. С. 25–28.
10. Бондзик Д. М. Моральні емоції та делінквенція: відчуття провини, сорому та співчуття у підлітковій злочинності. *Габітус*. 2023. Випуск 49. С. 170–174.
11. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень із психології : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
12. Васютинський В. Жіночий і чоловічий стилі додання почуття провини. *Міжнародна науково-практична конференція – 2020* : зб. матеріалів. 2020. С. 118–120.
13. Васютинський В. О. Українські провини і вибачення: простір конотацій. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2018. Том 1. С. 25–30.
14. Ворожейкіна О. О., Апішева А. Ш. Особливості переживання почуття провини у жінок, які виїхали за кордон і які залишились в Україні після початку повномасштабної війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет «КРОК», 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1835>
15. Голярдик Н. А., Гевко О. І., Климків Р. І. Травми війни: техніки самозцілення дорослих і дітей (аналіз практик роботи з емоційним виснаженням від подій сьогодення). *Габітус*. 2023. Випуск 47. С. 105–110.
16. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2 (66). С. 165–172.

17. Завгородня О. В., Краєва О. А. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73). С. 73–82.

18. Захаренко Л. М. Синдром «провина вцілілого»: як запобігти і допомогти? *Збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму* (Київ, 30 червня 2022 року). Київ, 2022. С. 163–166.

19. Іванченко О. С. Актуальні проблеми психокорекції переживання провини як моральної емоції. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2014. Вип. 15. С. 70–78.

20. Іванченко О. С. Психокорекція ірраціональної дезадаптивної провини у працівників аварійно-рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 198 с.

21. Коротяєва Л. М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Випуск 9. С. 120–128.

22. Краснова Є. С. Особливості прояву взаємозв'язку між почуттям провини та агресивною поведінкою у молодому віці. *Практична психологія у сучасному вимірі* : тези доп. XV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 26 березня 2024 р.). Дніпро, 2024. С. 157–158.

23. Кришталь А. О. Почуття провини як соціально-психологічна проблема. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє* : матеріали всеукр. наук. конф. з міжнародною участю (Черкаси, 20 квітня 2023 року). Черкаси, 2023. С. 76–78.

24. Леник В.-М. М., Когутяк Н. М. Вплив соціальних мереж на формування почуття провини у матері. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 145–149.

25. Лупіс А., Міган К., Вонг Ф., Геден С., Ягодич І. Міжпоколінне передавання травми в Хорватії: реляційний гнів та провини в дітей ветеранів бойових дій. *Український психоаналітичний журнал*. 2023. Том 1. № 1. С. 36–46.

26. Малєєва О. Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 285 с.
27. Матласевич О. В. Почуття вини в психологічній та релігійній інтерпретації. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2011. Вип. 17. С. 231–241.
28. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників : збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.
29. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин : Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.
30. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2022. Вип. 5. С. 5–10.
31. Пилипенко Н. М. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 142–148.
32. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 3 (56). С. 78–84.
33. Романова І. В., Балабанова К. В., Гуменникова Т. Р. До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО). *Габітус*. 2023. Випуск 48. С. 141–145.
34. Ростомова Л. М. Особливості переживання провини неповнолітніми, схильними до правопорушень : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2010. 20 с.
35. Сингаївська І. В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології*. К. : Держ. торг-екон. ун-т, 2023. С. 252-255.

36. Софіна Л. В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 175 с.
37. Сургунд Н., Капустіна В. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2023. № 1. С. 87–96.
38. Уличний І. Л. Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Випуск 188. С. 155–160.
39. Федосова Г. Травма, доля та вільне море. К. : 7БЦ, 2022. 144 с.
40. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків : Фоліо, 2019. 155 с.
41. Фройд З. Тотем і табу. Харків : Фоліо, 2023. 267 с.
42. Холліс Дж. Душевні трясовини. Повернення до життя після важких потрясінь. К. : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 264 с.
43. Царькова О. В. Почуття провини у психоаналізі та екзистенціальній психотерапії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наукових праць*. Київ, 2012. № 36 (60). С. 89–94.
44. Царькова О. В. Психологія почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я : дис. ... д. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2017. 361 с.
45. Цимбалюк Н. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам під час війни в Україні. *Освіта і соціальна робота як ресурси розвитку особистості і суспільства* : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Чернівці, 24 листопада 2022 р.). Чернівці, 2023. С. 227–229.
46. Цільмак О. М. Провина та методи її коригування. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 14-15 вересня 2023 року). Одеса, 2023. С. 317–321.

47. 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.
48. Четверик-Бурчак А. Г., Матях В. Особливості переживання почуття провини особами з різними рівнями особистісної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2020. Випуск 68. С. 23–30.
49. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.
50. Швалб Ю. М. Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості. Теоретико-методологічні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія. Харків, 2017. С. 63–81.
51. Шевченко В. В. «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах війни. *Габітус*. 2022. Випуск 42. С. 228–231.
52. Юдін А. Гештальт-терапія: теорія, методологія, практика. Харків : Федорко, 2023. 362 с.
53. Basile B., Mancini F. Eliciting Guilty Feelings: a Preliminary Study Differentiating Deontological and Altruistic Guilt. *Psychology*. 2011. Vol. 2, No. 2. P. 98-102. Режим доступу: doi: 10.4236/psych.2011.22016.
54. Binder P.-E. The call of the un-lived life: On the psychology of existential guilt. *Frontiers in Psychology*. 2022.
55. Bub K., Lommen M. J. J. The role of guilt in Posttraumatic Stress Disorder. *European Journal of Psychotraumatology*. 2017. Vol. 8.
56. Cavalera C., Andreani P., Baumgartner O., Oasi O. Do Immature Defense Mechanisms Mediate the Relationship Between Shame, Guilt, and Psychopathological Symptoms? *Frontiers in Psychology*. 2022.
57. Cohen Taya R., Scott T. Wolf, A. T. Panter, Chester A. Insko. Introducing the GASP Scale: a New Measure of Guilt and Shame Proneness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. Vol. 100. No. 5. P. 947–966.

58. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York : W. W. Norton and Company. Inc., 1950.

59. Eyre Heidi L. *The Shame and Guilt Inventory: Development of a New Scenario-Based Measure of Shame- and Guilt-Proneness* : Abstract of Dissertion, University of Kentucky, Lexington. 2004. Режим доступа: https://www.academia.edu/37404806/THE_SHAME_AND_GUILT_INVENTOR_Y_DEVELOPMENT_OF_A_NEW_SCENARIO_BASED_MEASURE_OF_SHA ME_AND_GUILT.

60. Eyre Heidi L., Klein Jennifer L., Ogura Kayla R. *The Shame and Guilt Inventory: Further Validation of a New Scenario-Based Measure of Shame- and Guilt-Proneness*. *SPSP Emotion Preconference*. 2008. P. 1–8.

61. Figueiredo-Ferraz H., Gil-Monte P. R., Grau-Alberola E., Ribeiro do Couto B. *The Mediator Role of Feelings of Guilt in the Process of Burnout and Psychosomatic Disorders: A Cross-Cultural Study*. *Frontiers in Psychology*. 2021.

62. Fromm E. *Psychoanalysis and Religion*. Yale University Press, 1950. 119 p.

63. Harder David. W. *Additional construct validity evidence for the Harder Personal Feelings Questionnaire Measure of Shame and Guilt proneness*. *Psychological Reports*. 1990. V. 67. P. 288–290.

64. Hollis J. *Hautings. Dispelling the Ghosts Who Run Our Lives*. Asheville, North Carolina : Chiron Publications, 2013. 176 p.

65. Horney K. *The Neurotic Personality of Our Time*. N. Y. : W. W. Norton & Co, 1937.

66. Izard C. E. *The Psychology of Emotions*. New York. : Plenum Press, 1991.

67. Jones W. H., Schratte A. K., Kugler K. *The Guilt Inventory*. *Psychological Reports*. 2000. V. 87. P. 1039–1042.

68. Julle-Danière E., Whitehouse J., Mielke A., Vriy A. et al. *Are there non-verbal signals of guilt?* *Plos one*. 2020. 15 (4). 27 p.

69. Julle-Danière E., Whitehouse J., Vrij A., Waller B. M. The social function of the feeling and expression of guilt. *Royal Society Open Science*. 2020. 7.
70. Kip A., Diele J., Holling H., Morina N. The relationship of trauma-rekated guilt with PTSD symptoms in adult trauma survivors: a meta-analysis. *Psychological Medicine*. 2022. 52. 2201-2211.
71. Kubany E. S., Haynes S. N., Abueg F. R. Development and validation of the Trauma-Related Guilt Inventory (TRGI). *Psychological Assessment*. 1996. V. 8. p. 428–444.
72. Lickel B., Schmader T., Curtis M., Scarnier M., Ames D. R. Vicarious Shame and Guilt. *Group Processes and Intergroup Relations*. 2005. Vol. 8 (2). P. 145–157.
73. Malinakova K., Furstova J., Kalman M., Trnka R. A Psychometric Evaluation of the Guilt and Shame Experience Scale (GSES) on a Representative Adolscent Sample: a Low Differentiation between Guilt and Shame. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17. 8901.
74. Mancini F., Gangemi A. Deontological and Altruistic Guilt Feelings: A Dualistic Thesis. *Frontiers in Psychology*. 2021.
75. May R. The Art of Counseling. How to Gain and Give Mental Health. Psychology Press Ltd, 1989. 256 p.
76. McWilliams N. Psychoanalytic Case Formulation. Guilford Press, 1999.
77. Miceli M., Castelfranchi C. Reconsidering the Differences Between Shame and Guilt. *Europe's Journal of Psychology*. 2018. Vol. 14 (3). P. 710-733.
78. Murray H., Pethania Y., Medin E. Survivor guilt: a cognitive approach. *The Cognitive Behavior Therapist*. 2021. Vol. 14. 14 p.
79. Neumann E. Depth Psychology and a New Ethic. Boston and Einsiedeln: Shambhala Publications and Daimon Verlag, 1990.
80. O'Connor L. E., Berry J. W., Weiss J. Interpersonal guilt: the development of a new measure. *Journal of Clinical Psychology*. 1997. V. 53. № 1. P. 73–89.

81. Ollivier F., Soubelet A., Duhem S. et al. Shame and guilt in the suicidality related to traumatic events: A systematic literature review. *Frontiers in Psychiatry*. 2022.
82. Otterbacher J. R., Munz D. C. State-trait measure of experiential guilt. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1973. Vol. 40. P. 115–121.
83. Perlz F. *Ego, Hunger and Aggression: a Revision of Freud's Theory and Method*. N. Y. : Random House, 1969.
84. Perls F. S., Hefferline R. E. and Goodman P. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York : Dell, 1951.
85. Potter-Efron R. *Shame, Guilt and Alcoholism. Treatment Issues in Clinical Practice*. New York : The Haworth Press. 2002. 237 p.
86. Rotkirch A., Janhunen K. Maternal guilt. *Evolutionary Psychology* www.epjournal.net. 2009. № 8 (1) P. 90–106.
87. Roubal J., Francesetti G. Field Theory in Contemporary Gestalt Therapy Part Two: Paradoxical Theory of Change Reconsidered. *Gestalt Review*. 2022. 26 (1). P. 1-33.
88. Sheehy K., Noureen A., Khaliq A., Dhingra K. et al. An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2019. 73. 101779.
89. Stotz J., Elbert T., Müller V., Schauer M. The relationship between trauma, shame, and guilt: findings from a community-based study of refugee minors in Germany. *European Journal of Psychotraumatology*. 2015. Vol. 6.
90. Tangney J. P. Assessing Individual Differences in Proneness to Shame and Guilt: Development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. No. 1. P. 102–111.
91. Tangney J. P., Stuewing J., Mashek D. J. Moral emotions and moral behavior. *Ann. Rev. Psychol.* 2007. V. 58. P. 345–372.
92. Tyson Ph., Tyson R. L. *Psychoanalytic Theories of Development: An Integration*. New Haven & London: Yale University Press, 1990.

93. Weiss J. How psychotherapy works: Process and technique. New York. London : Guilford Press. 1993.

94. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. Basic Books, 1980. 544 p.

Всього джерел – 94

Джерел за останні десять років – 56

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 15 (54, 55, 56, 61, 68, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81, 87, 88, 89)

Джерел українських авторів за останні десять років – 41 (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52)

ДОДАТКИ

Додаток А

Модифікація авторського інтерв'ю І. Ананової, спрямованого на дослідження процесу переживання почуття провини

Інструкція. Дайте якомога повнішу, максимально розгорнуту відповідь на кожне запитання. Ви можете не розкривати особистих фактів або подробиць Вашого життя, якщо не хочете. Дослідника більше цікавлять Ваші переживання, які стосуються ситуацій переживання почуття провини під час війни, Ваша поведінка в таких ситуаціях, Ваше ставлення до ситуації, до інших людей, до себе при переживанні почуття провини, а також значення для Вас цього переживання.

Пригадайте, як найчастіше Ви поводитесь у період з 24 лютого 2022 р. і до сьогодні: що відчуваєте, на що більше звертаєте увагу, коли почуваетесь винною.

1. У яких ситуаціях, через що Ви зазвичай почуваетесь винною?
2. По відношенню до кого чи до чого у Вас виникає почуття провини?
3. Як – за якими ознаками, критеріями, особливостями ситуації – Ви визначаєте, що відчуваєте провину?
4. Що означає для Вас почуватися винною?
5. Які ще почуття, емоції виникають у Вас разом з почуттям провини?
6. Як Ви поводитесь, коли почуваетесь винною? Чи демонструєте своє переживання?
7. Як часто виникає у Вас почуття провини?
8. Наскільки важко зазвичай Ви переживаєте почуття провини?
9. Як довго зазвичай Ви переживаєте почуття провини? Від чого це залежить?
10. Чи намагаєтесь Ви позбутися цього переживання? Від чого це залежить?

11. Чи можете Ви якось відволіктись від переживання почуття провини? Якщо так, то у який спосіб?

12. Що Ви робите, щоб позбутися почуття провини?

13. Чи змінилось якось ваше життя: ваша поведінка і стосунки з оточуючими внаслідок переживання (подолання або ні) почуття провини? Якщо так, то в який бік?

14. Чи помічаєте Ви якісь зміни у тому, як Ви переживали почуття провини до 24.02.2022 і після початку повномасштабної війни? Якщо так, схарактеризуйте, будь ласка, детально ці зміни.

**Опитувальник для вимірювання міжособистісної провини
(Interpersonal Guilt Questionnaire) Л. О'Коннор, Дж. Вайсса та ін.**

Інструкція. Дайте відповідь на кожне запитання, використовуючи один з п'яти наведених нижче варіантів відповіді: 1) ні; 2) скоріше ні, ніж так; 3) іноді ні, іноді так; 4) скоріше так, ніж ні; 5) так.

1. Я схочен скривать или уменьшать свой успех.
2. Если у меня возникают критические мысли о своих родителях, то я переживаю дискомфорт.
3. Я очень беспокоюсь за своих родителей.
4. Думаю, что я не заслуживаю уважения или восхищения других людей.
5. Я чувствую себя неловко, если люди обращаются со мной лучше, чем я с ними.
6. Мне трудно осознавать, что у моих родителей имеются недостатки.
7. Я боюсь сполна наслаждаться своими успехами, потому что думаю, что тут же может случиться что-то плохое.
8. Я часто в первую очередь делаю не то, что приятно для меня самого, а то, что от меня хотят другие.
9. Думаю, что я заслуживаю быть отвергнутым людьми.
10. Несчастья других людей не трогают меня.
11. Я чувствую себя плохо, когда я не согласен с представлениями и ценностями своих родителей, даже если я об этом не говорю.
12. Я боюсь задеть чувства другого человека, если откажу ему в сочувствии или понимании, которого он ждет от меня.
13. Я всегда ожидаю, что мне причинят боль, обидят.
14. Я иногда думаю, что не заслуживаю счастья, которого достиг.
15. Я хотел бы больше походить на своих родителей.
16. Мне нравится, когда другие люди завидуют мне.

17. Когда другой человек надеется встретиться со мной, то мне очень трудно сказать ему, что у меня есть свои планы.

18. Если со мной случается что-то плохое, то я думаю, что заслужил это.

19. В ситуациях общения я чувствую ответственность за людей, которым трудно вступить в разговор с другими.

20. Мне кажется, что с членами моей семьи могут случиться неприятности, если я не буду поддерживать с ними тесного контакта.

21. Я сильно беспокоюсь о людях, которых люблю, даже если у них все хорошо.

22. Совершив ошибку, я начинаю испытывать уныние, подавленность.

23. Я способен сохранять хорошее настроение, даже когда вижу нищих и бездомных людей.

24. Будучи долгое время вдали от дома, я становлюсь тревожным.

25. Мне трудно сказать людям «нет», отказать им в ответ на их просьбу.

26. Если кто-то порицает меня за неудачу или ошибку, то я полагаю, что он прав.

27. Я не сочувствую людям, которые менее успешны и счастливы, чем я.

28. Мне неудобно в обществе говорить о своих достижениях.

29. Я чувствую неловкость, если я не поступаю так же, как поступали мои родители.

30. Мне тяжело сознавать, что я обидел кого-то.

31. Если я терплю неудачу, то я осуждаю себя и хочу себя наказать.

32. Я чувствую себя неловко, если другие завидуют мне.

33. Я предпочитаю поступать так же, как поступали мои родители.

34. Я не позволяю своим родителям перекладывать на меня ответственность за их несчастья.

35. Когда я вижу очень бедных людей, это не нарушает мое душевное равновесие.

36. Иногда я чувствую себя таким плохим человеком, что думаю, что не достоин жить.

37. В обществе я люблю говорить о своих достоинствах и достижениях.

38. Я очень неохотно высказываю мнение, которое отличается от мнения моего окружения (семьи, друзей, знакомых).

39. Если близкие мне люди имеют какую-то проблему, у меня возникает желание попытаться решить ее за них.

40. Думаю, что другие люди живут лучше, потому что они более достойны этого, чем я.

41. Если я более удачлив в чем-то, чем мои друзья или члены семьи, то я чувствую себя очень неловко.

42. Я не остерегаюсь говорить что-то негативное о своих родителях.

43. Я боюсь одиночества.

44. Когда я был ребенком, мои родители сурово наказывали меня, если я плохо себя вел.

45. Когда я чувствую себя лучше, чем другие люди, я испытываю неловкость.

46. Мне несложно пренебречь ценностями моей семьи.

47. Проблемы моих родителей касаются только их, но не меня.

48. Если что-то происходит не так, я всегда полагаю, что в этом виноват я.

49. Когда мои ближние достигают успеха и признания, у меня снижается тревога.

50. Я рад, что не похож на своих родителей.

51. Я не могу быть счастлив, когда у друга или родственника неприятности.

52. Мне легко сказать другим «нет».

53. Думаю, что, когда люди обращаются со мной дурно, я заслуживаю это.

54. Мне часто трудно наслаждаться теми событиями и достижениями, которых я ожидал.

55. Я чувствовал бы себя ужасно, если бы не любил своих родителей.

56. Меня не беспокоят проблемы моих близких.

57. Я чувствую себя недостойным любви.

58. Я боюсь получить то, что я хочу, из-за беспокойства, что за это будет необходимо заплатить непредвиденную цену.

59. Считаю, что родители всегда правы.

60. Если в семье случается что-то плохое, я спрашиваю себя, как бы я мог предотвратить это.

61. Я думаю, что жизнь наказывает меня за плохие поступки, которые я совершил ранее.

62. Я склонен становиться несколько подавленным после важных достижений.

63. Я чувствовал бы себя виноватым, если бы не любил своих родителей.

64. Иногда я думаю, что я эгоист и безответственный человек.

65. Когда я неожиданно получаю немного дополнительных денег, у меня появляется соблазн разделить их с бедным другом или родственником.

66. Я чувствую, что во мне существует что-то плохое.

67. Когда мой друг или родственник переживает несчастье, я представляю, как бы я чувствовал себя на их месте.

Ключ для обробки результатів:

Номер варианту відповіді – від одного до п'яти – відповідає кількості балів, які слід зарахувати при обробці результатів.

Відповіді на наступні тринадцять запитань ураховуються із протилежним знаком: 10, 16, 23, 27, 34, 35, 37, 42, 46, 47, 50, 52, 56.

Відповідно до цього підраховують суму набраних балів за кожною шкалою:

- шкала «провина вцілілого»: пункти 5, 7, 10, 14, 16, 19, 23, 27, 28, 32, 35, 37, 41, 45, 49, 51, 54, 58, 62, 65, 67;

- шкала «провина відділення»: пункти 2, 6, 11, 15, 20, 24, 29, 33, 38, 42, 46, 50, 55, 59, 63;

- шкала «провина гіпервідповідальності»: пункти 3, 8, 12, 17, 21, 25, 30, 34, 39, 43, 47, 52, 56, 60;

- шкала «провина ненависті до себе»: пункти 4, 9, 13, 18, 22, 26, 31, 36, 40, 44, 48, 53, 57, 61, 64, 66.

Додаток В**Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки****А. Басса та Е. Даркі (адаптація А. К. Осницького)**

Інструкція. Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вмінють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюсь насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не любить.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.

47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводитьсь зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки через злість.
61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.

71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізувати.

72. Останнім часом я стаю занудою.

73. Під час суперечки я часто підвищую голос.

74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.

75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

Обробка отриманих даних

У «ключі» для обробки результатів наведено номери питань.

Якщо після номера стоїть знак «+», тоді за нього зараховується 1 бал, у випадку, якщо на нього дана відповідь «так».

Якщо після номера стоїть знак «-», тоді за нього зараховується 1 бал, у випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються.

Сума балів, помножена на коефіцієнт k , що вказано в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення – унормовані – показники.

Ключ для обробки результатів:

1) фізична агресія ($k = 11$)

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+

2) вербальна агресія ($k = 8$)

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-

3) непряма агресія ($k = 13$)

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+

4) негативізм ($k = 20$)

4+, 12+, 20+, 28+, 36-

5) дратівливість ($k = 9$)

3+, 11-, 19+, 27+, 25-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+

6) схильність до підозр (k = 11)

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65–, 70–

7) образа (k = 13)

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+

8) відчуття провини (k = 11)

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+

Автори визначили такі види агресивної поведінки:

1. Використання фізичної сили щодо іншої особи – **фізична агресія**.

2. Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – **вербальна агресія**.

3. Використання обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – **непряма агресія**.

4. Опонууюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів, – **негативізм**.

5. Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – **роздратування**.

6. Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди, – **підозрілість**.

7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеності кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання, – **образа**.

8. Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, – **автоагресія, або відчуття провини**.

Методика Дембо – Рубінштейн

Охарактеризуйте ЗВІЧНЕ ДІЯ ВАС переживання вина. На даних шкалах- відрізках визначте міру (ступінь) вираження таких характеристик вашого зличного переживання вина як :		
верх		Значущість (важливість) для Вас ПВ
		Обгрунто- ваність (вагомість причин) ПВ
		Легкість виникнення ПВ
		Звичність для Вас ПВ
		Важкість ПВ
		Частота ПВ
		Інтенсивність ПВ
		Тривалість ПВ
низ		

Авторська анкета

1. Вкажіть, будь ласка, ваш вік.
2. Вкажіть, будь ласка, де Ви знаходитесь зараз:
 - 1) в Україні – за місцем мого постійного проживання: і не виїжджала з країни після початку повномасштабної війни;
 - 2) в Україні – внутрішньо переміщена особа внаслідок повномасштабної війни;
 - 3) за кордоном – виїхала через повномасштабну війну;
 - 4) інше:
3. Чи є у Вас неповнолітні діти?
 - 1) так;
 - 2) ні.
- 3а. Якщо у Вас є неповнолітні діти, чи перебувають вони зараз з Вами?
 - 1) так;
 - 2) ні;
 - 3) інше:
4. Чи відчуваєте Ви рішення – залишитись в Україні або виїхати за кордон після початку повномасштабної війни – вашим власним вибором?
 - 1) так;
 - 2) ні.

Додаток Е

**Таблиця кореляції провини, різних видів ірраціональної провини
й агресивних і ворожих реакцій**

	Провина вцілілого	Провина відділення	Провина гіпервідповідальності	Провина ненависті до себе	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Образа	Підозрілість	Вербальна агресія
Провина відділення	0,579										
Провина гіпервід- повідаль- ності	0,644	0,642									
Провина ненависті до себе	0,676	0,369	0,437								
Фізична агресія	-0,036	-0,135	-0,118	-0,038							
Непряма агресія	0,111	-0,094	0,049	0,146	0,321						
Роздра- тування	0,177	-0,009	0,074	0,124	0,317	0,459					
Негати- візм	0,170	0,239**	0,141	0,074	0,062	0,016	0,049				
Образа	0,551***	0,359**	0,447***	0,418***	-0,080	0,149	0,268	0,206			
Підозрі- лість	0,343**	0,156	0,338**	0,323*	-0,047	0,178	0,378	0,401	0,59		
Вербаль- на агресія	-0,050	-0,179	-0,130	-0,046	0,448	0,286	0,351	0,245	-0,04	0,361	
Почуття провини	0,641	0,474	0,497	0,641	-0,149	0,083	0,131	0,158	0,67***	0,402**	-0,142

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$;

*** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,001$.