

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

А. О. Дрожанова

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СОРОМУ ТА ПРОВИНИ У
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД
НАВЧАННЯ

2026

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Особливості прояву сорому та провини у здобувачів вищої освіти в
період навчання»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-22д

А. О. Дрожанова

Керівник роботи: д. психол. н., проф.

С. О. Гарькавець

Рецензент: професорка кафедри педагогіки та психології
Харківського національного
університету внутрішніх справ України,
д. психол. н., проф

Н. Е. Мілорадова

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“01” травня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
Дрожанової Анастасії Олексіївни

1. Тема роботи: «Особливості прояву сорому та провини у здобувачів вищої освіти в період навчання».

Керівник роботи: С. О. Гарькавець – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року _____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 101 сторінка (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 – 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувачка вищої освіти

Дрожанова А. О.

Керівник роботи:
д. психол. н., проф.

Гарькавець С. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 62 с., табл. – 5, літератури – 78 дж., додатків – 5

У кваліфікаційній роботі розглянуто теорії про розуміння сорому та провини, їх значення у людському житті, механізми формування, основні прояви та вплив на особистісний розвиток здобувачів вищої освіти. Висвітлено вікові особливості студентського віку, роль соціального оцінювання, академічної успішності, перфекціонізму та прокрастинації у виникненні переживань сорому і провини.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження рівня прояву сорому та провини. Проведено констатувальний експеримент та зроблено психологічний та статистичний аналіз його результатів. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зменшення рівня прояву сорому та провини у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, МОЛОДІСТЬ, МОРАЛЬНІ ПОЧУТТЯ, НАВЧАННЯ, ПРОВИНА, САМООЦІНКА, САМОСВІДОМІСТЬ, СОРОМ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЮНАЦТВО.

ABSTRACT

Drozhanova A. Characteristics of Shame and Guilt Among College Students During Their Studies. Kyiv, 2026

This thesis examines theories regarding the understanding of shame and guilt, their significance in human life, the mechanisms of their formation, their primary manifestations, and their impact on the personal development of higher education students. It highlights the age-specific characteristics of students, as well as the role of social evaluation, academic performance, perfectionism, and procrastination in the emergence of feelings of shame and guilt.

An analysis was conducted and psychodiagnostic methods were selected to study the level of shame and guilt. A descriptive experiment was conducted, and a psychological and statistical analysis of its results was performed. Practical recommendations were developed to reduce the level of shame and guilt among higher education students.

Keywords: anxiety, descriptive experiment, emotional aspects, guilt, higher education students, learning, moral feelings, self-awareness, self-esteem, shame, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ СОРОМУ ТА ПРОВИНИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	11
1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження сорому та провини особистості.....	11
1.2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти	22
1.3. Особливості прояву сорому та провини у здобувачів вищої освіти в період навчання	28
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРОЯВУ СОРОМУ ТА ПРОВИНИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД НАВЧАННЯ	38
2.1. Організація та основні етапи дослідження.....	38
2.2. Опис психодіагностичних тестових методик.....	39
2.3. Результати емпіричних вимірів	43
2.4. Практичні рекомендації щодо зменшення рівня прояву сорому та провини.....	50
Висновки до розділу 2	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	60
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Навчання у закладі вищої освіти є одним із найважливіших етапів становлення самоїдентичності людини, а тому він наповнений різними емоціями та почуттями. Неминучими у процесі навчання є переживання сорому та провини, які впливають не тільки на емоційний стан, а й на когнітивні здібності здобувача. У контексті інтенсивних вимог сучасної освіти – ці емоції набувають особливої значущості.

У гонитві за соціальними очікуваннями, студентською конкуренцією та академічними вимогами сором і провина відіграють важливу роль у регуляції поведінки, самооцінки та мотивації. У навчальній діяльності ці почуття виступають як чинники, що можуть негативно впливати на когнітивні здібності, здатність до саморегуляції поведінки, зокрема та ефективність навчання, у цілому. Часто через сором і невдалі відповіді на заняттях, або публічних виступах і провину за несвоєчасне подання робіт або пропуск занять, посилюється стрес, знижуються академічна успішність та є ризик емоційного та професійного вигорання. На дану проблему звертали свою увагу, як закордонні (Л. Вурмсер, Е. Еріксон, О. Кернберг, М. Кляйн, Г. Кохута, Г. Б. Люїс, Е. Моррісон, Ф. Перлз, Е. Хігінс, М. Якобі, І. Ялом та ін), так й вітчизняні дослідники (Н. А. Басюк, М. Т. Братерська-Дронь, І. Булах, Ю. О. Живоглядюв, Л. Г. Носаль, Ю. І Шмаленко, О. М. Цільмак, Ю. М. Швалб та ін.).

Разом із цим, поглиблює проблему ситуація навчання в умовах невизначеності. Дистанційна освіта, відключення світла, безпекові ризики та соціальна ізоляція негативно впливає на внутрішні відчуття під час навчання. Студенти можуть відчувати провину за «недостатню продуктивність» та сором за невідповідність «більш успішним» здобувачам.

Незважаючи на важливість даної проблеми сучасні наукові дослідження у вітчизняній та зарубіжній психології мало розглядають дану тему. Досі

невизначними залишаються позитивні аспекти сорому та провини у навчанні, їх динаміка та зв'язок із мотивацією здобувачів.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера свідомості особистості.

Предмет дослідження – особливості прояву сорому та провини у здобувачів вищої освіти під час навчання.

Метою дослідження є розгляд особливостей прояву сорому та провини, як складових емоційної сфери особистості, у здобувачів вищої освіти під час навчання.

Для досягнення мети дослідження були вирішені такі його завдання:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів, що мають місце в науковій літературі за проблемою дослідження.

2. З'ясувати роль емоцій сорому та провини у процесі самореалізації особистості.

3. Емпірично дослідити прояви сорому та провини у психологічному профілі здобувачів вищої освіти.

4. Розробити практичні рекомендації щодо зменшення рівня прояву сором і провини у здобувачів вищої освіти під час навчання.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: наукові підходи щодо розуміння емоційної сфери особистості (К. Ізард, Р. Лазарус, Р. Левінсон, Р. Плутчик, С. Шехтер та ін.); концепції особистісного розвитку (А. Адлер, Л. Виготський, Е. Еріксон, С. Максименко, З. Фройд та ін.); теоретичні підходи до процесу самореалізації особистості (А. Маслоу, В. Франкл, К. Гольдштейн та ін.); практичні напрацювання щодо надання допомоги здобувачам вищої освіти в реалізації власного життєвого проекту (Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, С. Гарькавець, О. Лосієвська, В. Третьяченко, Ю. Швалб та ін.).

Для досягнення мети та вирішення завдань використано комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз науково-дослідницьких джерел, порівняння, класифікація, синтез результатів дослідження, узагальнення та систематизація наукових даних;

- *емпіричні*: анкетування, психологічне тестування з використанням психодіагностичних методик (опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ 67 (Л. О'Коннор, Дж. В. Берри, Дж. Вайс, М. Буш, Г. Семпсон) (адаптація О. В. Короткової (Белінська)); опитувальник провини (К. Куглер, У. Джонс) (адаптація І. М. Белік); методика шкали тривожності (Ч. Спілберга) (адаптація Ю. Л. Ханіна); методика вимірювання почуття провини й сорому TOSCA Дж. Тангней (адаптація І. М. Белік));

- *статистичні*: методи математичної статистики з подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням отриманих даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації наукових уявлень про сором і провину, особливості їх формування, прояву та значення у здобувачів вищої освіти. Поглиблено розуміння ролі цих моральних емоцій у розвитку самосвідомості, регуляції поведінки та формуванні міжособистісних взаємин.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів дослідження у діяльності практичних психологів, а запропонованих рекомендацій безпосередньо здобувачами вищої освіти під час навчання у закладі вищої освіти.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ СОРОМУ ТА ПРОВИНИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження сорому та провини особистості

Почуття сорому супроводжує майже все життя людини та проростає корінням з того часу, як люди почали об'єднуватися у групи. Після гріхопадіння Адам Бог питає: «Де ти?», перший відповідає: «Почув я Твій голос у раю – і злякався, бо нагий я, – і сховався» [Буття 3:8-24].

Переживання сорому є однією з ознак, що якісно відрізняє людину від тварини, оскільки не зважаючи на будь-які дії, тварини не відчують сорому [38].

Сором – це негативне почуття перед неузгодженістю норм поведінки та фактичною поведінкою людини; передбачення осуду або різкої критики від інших на власну адресу; згадка минулих подій які були принизливими [3]. У тілі проявляється через почервоніння, опускання очей, зміни кров'яного тиску тощо [4].

На думку дослідниці М. Т. Братерської-Дронь сором пов'язаний із зовнішнім світом, а саме страхом перед докорів від інших, хвилювання через дисгармонію з моральними вимогами інших або страх загубити потаємність ненавмисно [6]. Ці переживання завжди причинно-обумовлені моральними взаєминами у суспільстві або інтересами окремої людини, які впливають на особистість та її моральну самооцінку, захищаючи її від морального падіння. Нормативна функція полягає у внутрішньому застереженні від заборонених або негідних дій. Саме сором часто стримує людину від поведінки, що суперечить

моральним вимогам суспільства, блокуючи прагнення до задоволення за допомогою переживання провини [4].

С. О. Гарькавець сором розглядає, як емоцію, «що виникає внаслідок усвідомлення людиною реальної або уявної невідповідності її вчинків прийнятним у певному суспільстві та такими, що нею не заперечуються вимоги моралі. Сором переживається індивідом як невдоволення собою або звинувачення себе» [13, с. 110].

Ендрю Моррісон [66] зазначав, що сором відіграє вирішальну роль у становленні самості та налагодженні взаєностосунків та є центральним афектом у нарцисичних розладах. У людей з нарцисичною структурою особистості сором підсилює відчуття власної неповноцінності, недосконалості та меншовартості. А будь-яка критика чи натяк на неї може викликати палку афективну реакцію, як то роздратування чи депресію. Для захисту перед викриттям власної недостатності, нарцисична особа формує особливі захисні стратегії, що орієнтовані на оминання переживання сорому. Моррісон описав такі методи саморегуляції сорому: розлючена відповідь чи гнів у відповідь на критику, щоб зберегти почуття власної гідності; гіперкомпенсація та самовдосконалення, для приховування відчуття меншовартості; обмеження спілкування або повна ізоляція для унеможливлення ситуацій, які викликають сором [37; 67].

Сором є одним із найскладніших для усвідомленням переживанням. На цьому наголошував Леон Вурмсер [77], який вказував на здатності сорому маскуватися за іншими проявами, такими як: самопокарання, компульсивна поведінка або залежності. Сором у вигляді самопокарання виступає через мазохістичні тенденції, як бажання «відплатити» за власну недостойність, негідність. Сором під маскою компульсивної поведінки проявляється у переїданні, трудовоголізмі, гіперсексуальності або самоушкодженні, ці дії дають змогу тимчасово згасити відчуття сорому. Алкоголізм, наркотична або інші залежності знижують відчуття сорому у моменті, але підсилюють його у майбутній перспективі. Також сором може бути заміщеним або витісненим

іншими станами: провиною, страхом, агресією, психосоматикою або хронічним невдоволенням [37].

Більшість сучасних дослідників відносять переживання сорому не до базової емоції, а до групи емоцій самоусвідомлення, до цього ж списку також прирівнюють гордість, заздрість, збентеження та вину [55; 75]. Емоції самоусвідомлення – це спроможність переживати позитивні або негативні твердження про самого себе [74]. Сором, вина, заздрість та зниковілість виникають при негативній оцінці власного «Я». Гордість ж навпаки виникає при позитивному оцінюванні «Я».

Причинами того, що сором не є базовою емоцією виявляється той факт, що сором не властивий новонародженій дитині. Формування сорому відбувається, за Е. Еріксоном у віці 1-3 років у фазі «полярності автономії та сорому й сумніву» [10]. Він виникає коли батьки нетерпляче або дратівливо ставляться до самостійних дій дитини, та роблять це за них, або навпаки, хочуть щоб, дитина вміла робити те, чого ще за віком не може вміти.

До цього ж людина повинна володіти певним набором вмінь, щоб осягнути сором, а саме: розвинений емоційний інтелект, налагодженні емоційні контакти з іншими, розпізнавання та прояв власних та чужих емоційних реакцій; розвинений соціальний інтелект, вміння прогнозувати наслідки поведінки інших та розуміти реакції від змін; сформовані моральні судження, внутрішні ідеали; можливість оцінювати власні дії та відповідальність за успіх чи невдачі [39].

І. Булах [7] розглядає сором як один із базових компонентів морального самосприйняття особистості, що формується у процесі її розвитку. На її думку це почуття пов'язане з первинним усвідомленням себе та переживанням власної негативної оцінки в очах інших людей. При цьому провина є більш складним елементом моральної самосвідомості, та полягає у самоосуді власних дій та вчинків.

Відомий юнгіанський аналітик, Маріо Якобі [58] стверджував, що почуття сорому та провини наявні у всіх людей, а через те, що вони

з'являються в один і той самий час, розрізнити їх дуже важко. Науковець вбачав здатність відчувати сором з тим, що людина усвідомлює показовість власного «Я» назовні, що безпосередньо впливає на самооцінку.

На зв'язок сорому та самооцінки також вказував Гайнц Кохута [62], засновник психології самості. За його твердженнями сором руйнує самооцінку, або стає «нарцисичною раною», що пов'язана із нездатністю батьків уважно та вдячно нести відповідальність за дитину, а також невмінням сприймати її як самостійну та цінну особистість.

Про вплив сорому на самооцінку особистості вказує ще один факт. Сором є переживанням моральним, яке віщує людську самооцінку, осуд над самим собою. Також виникає певний парадокс, сором відчувається як знаходження «під обстрілом» або пильним оком інших, коли людина у цей час перебуває на самоті. Сором як психологічне явище не з'являється після відсторонення від погляду інших і переналаштування на виключно свій. Це відчуття виникає перед кимось значущим або наближеним до кола спілкування, саме тому є стійка фраза: «Соромно перед людьми». Можна погодитися з тим, що сором – це уявлення про негідність себе в очах інших людей [30; 73].

При вивченні сорому варто сказати про поняття сумління. Дуже часто дослідники розглядають ці почуття разом, через їх складність та тонкість у людській самосвідомості. Навіть у побутовій мові сумління та сором з'єднуються як взаємопов'язані сторони єдиного морального переживання. Попри наближення цих двох явищ сором у моральному слововжитку постає як щось поверхнєве та не таке «високе» як сумління. На це вказує принаймні той факт, що за часів існування радянської влади (1917-1991 рр.) не було жодного спеціального дослідження сорому, а питання сумління взагалі було обділено увагою. В сьогоденні на жаль також можна побачити твердження, яке відносить сором до «нижчого рівня моралі», про зв'язок групової моральності, а не загальнолюдських цінностей [30].

Порівнюючи ці явища можна сказати, що сумління – постає з глибини людської душі тихим і напруженим голосом внутрішнього буття, а сором – захоплює зненацька та вказує на чужий непроханий погляд, що ніби проникає у внутрішній світ людини.

Разом із цим, сумління більш ширше поняття, оскільки виражає загальний стан у світі, взаємодію з іншими та необхідність дотримання моральних норм. Сором же втілює моральний стан особистості, який формується у внутрішніх ситуаціях зустрічі з іншими та чужим «Я» [30].

Щодо розуміння емоції провини особистості, то серед науковців, також не має єдиної думки.

Н. А. Басюк провину розглядає як емоційний стан, близький до сорому, адже обидва виникають через розбіжність між очікуваною та реальною поведінкою [3]. Водночас сором може виникати через будь-які помилки, тоді як провинна пов'язана передусім із порушенням моральних або етичних норм, особливо в ситуаціях підвищеної особистої відповідальності.

У наукових підходах провинна трактується по-різному. Наприклад, Фріц Перлз розглядав її як прагнення до самопокарання, що виникає, коли людина бере на себе відповідальність за порушення контакту [68].

Ірвін Ялом описував провинну як не об'єктивний дисфоричний стан, який сприймається як «тривожна поганість» [54].

С. О. Гарькавець провинну розглядає у якості «негативної емоції, що «виявляється у невдоволенні власною персоною, переживається як невідповідність моральним або правовим вимогам, невиконання обов'язку перед власним «Я», або у вірян – перед Богом. Провинна виникає в ситуаціях, коли індивід відчуває власну відповідальність за те, що відбувається та вважає, що саме він є причиною страждань інших або порушення обов'язку» [13, с. 91].

У широкому розумінні провинна виступає емоційним станом, що виникає при усвідомленні людиною порушення власних або загальноприйнятих моральних норм і відчутті відповідальності за це; процес осмислення власних

помилки і неприйнятності вчинку; оцінювання своєї поведінки чи дій як недостойних, неприйнятних без втрати особистісної гідності; відчуття каяття або смутку через минулі дії, особливо тоді, коли людина вважає, що завдала шкоди іншим або суперечила власним цінностям [49; 50].

Це почуття не є вродженим, оскільки формується у процесі соціалізації під впливом батьків і найближчого оточення дитини, часто неусвідомлено і непомітно як для дитини так і для батьків. Інколи дитина сама виробляє в собі провину як спосіб уникнення критики з боку батьків. У подальшому житті цей механізм відтворюється вже внутрішньо, автоматично, мимоволі та без свідомого контролю, через що людина сприймає його як раптове виникнення почуття провини [46].

Разом із тим, О. В. Царькова вказує на біологічні передумови цього переживання [46]. Невербальні прояви тварин і дітей, за спостереженням, свідчать про наявність реакцій, подібних до моральних емоцій: наприклад, домашні тварини демонструють «винувату» поведінку перед господарем – притискають вуха, хвіст, опускають морду, відводять погляд та намагаються відділитися. Діти мають схожу невербальну поведінку, коли розуміють, що засмутили батьків своєю поведінкою. Уже в ранньому віці дитина здатна просити вибачення та проявляти каяття.

Ерік Еріксон вказував на формування почуття провини у дошкільному віці (3-5 років) під впливом значущих дорослих [10]. Цей етап він визначив як стадію «ініціатива проти провини», коли діти заявляють про свою владу і контроль над світом. Діти планують свою діяльність, придумують гру і ініціюють спільну діяльність із іншими. Провина виникає як своєрідний психологічний захист від сильного переживання безпорадності та сорому, що з'являються після руйнування уявлення дитини про власну всемогутність. У певному сенсі дитина несвідомо «обирає» провину як менше зло: замість визнання власної обмеженості вона пояснює невдачу тим, що «могла, але не зробила», отже – винна.

За умови підтримки батьків дитина поступово приймає свої можливості та обмеження, що сприяє подоланню надмірного почуття провини й розвитку творчої ініціативності. Натомість несприятливий вплив дорослих може закріпити схильність до переживання провини на тривалий час і стримувати прояв творчої активності [10].

Дослідники підкреслюють, що хоча коріння цього переживання йде з дитячого досвіду, механізм провини може активізуватися і в дорослому віці. Зокрема, він проявляється як одна з реакцій у фазі протесту під час переживання значних втрат – тяжкої хвороби чи смерті близьких [46]. Людина спираючись на події, може звинувачувати себе в тому, що «не зробила достатньо», навіть якщо об'єктивно не могла вплинути на ситуацію. У такому випадку провинна виступає своєрідною ілюзією контролю та надією на можливість змінити події.

Нині поняття провини досить активно досліджується зарубіжними науковцями як соціальний феномен у межах психоаналітичного, гуманістичного, екзистенціального та когнітивного підходів [34].

У психоаналітичній теорії питанням вивчення сорому та провини займались Гелен Блок Льюїс [63], Леон Вурмсер [78], Отто Кернберг [56], Мелані Кляйн [60], Ендрю Моррісон [66], Шандор Ференці [56], Джонатан Шей [72] та ін. Основний фокус у їх дослідженнях був на зв'язку провини з моральною травмою, внутрішніх об'єктах, Супер-его та нарцисичної вразливості.

Почуття провини може виконувати інтегративну функцію, на що вказують психоаналітичні дослідження, зокрема Отто Кернберга [59]. На його думку, провинна є не лише моральною реакцією на власні вчинки, а й чинником, який допомагає поєднувати суперечливі елементи внутрішнього досвіду. Але за умови, що людина здатна прийняти власні суперечливі імпульси та віднайти шляхи виправлення ситуації. Проте в умовах моральної травми цей механізм може порушуватися: коли індивід усвідомлює, що його дії або бездіяльність суперечили власним моральними принципам, відновлення внутрішньої

рівноваги стає складним або неможливим. У такому випадку провина може трансформуватися у стійке переживання сорому, яке перешкоджає реінтеграції травматичного досвіду та підвищує ризик саморуйнівної поведінки. Особи, які пережили моральну травму, зокрема ветерани, нерідко стикаються з внутрішнім конфліктом між попереднім образом себе як «героя-захисника» та реальними подіями, учасниками або свідками яких вони стали [37; 66].

Здатність людини переживати провину, за Кернбергом, свідчить про відносно високий рівень особистісної інтеграції. На невротичному рівні розвитку ця емоція виконує конструктивну функцію: вона спонукає до осмислення власних дій, прийняття відповідальності та внесення необхідних змін у поведінку. Особистість, що здатна витримати почуття провини, може визнавати сторони своєї особистості, будь то позитивні чи негативні, що підтримує цілісність ідентичності та сприяє гармонійному міжособистісному розвитку [37].

Провина має двокомпонентну структуру: вербально-оцінюючий та вегетативно-вісцеральний компоненти. Перший компонент пов'язаний із вербальною оцінкою власного вчинку, яка проявляється у формі внутрішнього осуду або каяття, наприклад у думці «Я не мав так чинити». Така реакція ґрунтується на негативному самостваренні та самозвинуваченні, що виникають унаслідок власного проступку або порушенні особистих моральних норм. Усвідомлення провини чи відсторонення від власних переконань зумовлює появу другого компонента – вегетативно-вісцеральну реакцію. Яка проявляється у різноманітних внутрішніх переживаннях, серед яких докори сумління, жаль щодо скоєного, почуття ніяковості або сорому перед людиною, якій було завдано шкоди, страх втратити значущі стосунки та сум із цього приводу [19].

На багатоаспектність та складність емоційного утворення почуття провини вказує її поєднання із відчуттям страху, самоагресії (аутоагресії – самопокарання) і захисту від цієї внутрішньої агресії.

Едвард Хіггінс надає провині таке визначення: сильна емоція, що супроводжується переживанням тривоги, напруженням, неспокоєм, передчуттям небезпеки, біди, заклопотаності та загрозою перед чимось [46].

Окремо варто звернути увагу на зв'язок провини із переживанням обов'язку, боргу. З раннього віку особистість соціалізується через різні виховні настанови, які закріплюється у формі нормативних вимог: «потрібно поступатися місцем у транспорті», «слід поважати старших». Внаслідок чого у людини формується відчуття зобов'язаності перед батьками, родиною, педагогами, суспільством і державою. Саме тому переживання обов'язку нерідко поєднується з почуттям провини і в окремих випадках може використовуватися як засіб психологічного впливу або маніпуляції [11].

Науковці поділяють провину як стан та як рису [25]. Провина-стан є ситуативним, тимчасовим емоційним переживанням, тоді як провина-рису – це відносно стійка особистісна характеристика, що проявляється у схильності часто відчувати провину.

Люди з домінуванням провини як риси схильні частіше переживати саме провину, ніж сором, і зазвичай приписують відповідальність собі (внутрішня атрибуція). Водночас їм складно дистанціюватися від ситуацій, у яких виникає необхідність діяти всупереч моральним нормам. Такі особи нерідко мають складнощі з позитивним ставленням до себе та своїх вчинків, схильні до нав'язливих думок про можливу втрату любові й схвалення з боку інших, а їхнє переживання провини тісно пов'язане з внутрішнім напруженням і соромом [25].

Натомість провина як стан свідчить про наявність інтенсивного, але короткотривалого переживання морального характеру, яке виконує регулятивну функцію – сприяє узгодженню поведінки людини з її цінностями та нормами. Це, у свою чергу, може стимулювати як особистісний, так і професійний розвиток [25].

Особи, у яких із дитинства сформувалося деструктивне відчуття провини, часто демонструють характерні поведінкові особливості: вони ніби

«зменшують» себе в просторі – рухаються стримано, уникають широких кроків, говорять тихо й мало жестикулюють. Встановлення зорового контакту також викликають певні труднощі, через що вони схильні опускати голову та відводити погляд [40].

До ключових проявів почуття провини можна віднести: підвищену вразливість до наслідків дій і вчинків; тривожність, пов'язану зі страхом ухвалити неправильне рішення; знижену або, навпаки, надмірно завищену самооцінку; а також схильність уникати емоційних переживань.

Водночас у працях вітчизняних психологів звернення до феномену провини зазвичай здійснюється у рамках загальної теорії емоцій і почуттів, у контексті дослідження соціальної адаптації, теорії морального розвитку та виховання або у межах дослідження самосвідомості і самоствавлення [9].

До числа українських науковців, які останнім часом, досліджували поняття провини можна віднести: І. В. Ананову [2], О. В. Царькову [46], Ю. О. Живоглядова та Л. Г. Носаль [20], Ю. І. Шмаленко, О. М. Цільмак та С. А. Мишеньову [53] Ю. М. Швалба [52] та ін.

Як підкреслює О. О. Литвиненко, переживання провини має негативні наслідки не лише для психічного стану людини, а й для її фізичного самопочуття [28]. Коли індивід надмірно зосереджується на власних помилках і постійно звинувачує себе, це ускладнює здатність неупереджено оцінити ситуацію та знайти ефективні способи її розв'язання.

Проте самоспостереження Ю. М. Швалба вказують на щонайменше 3 форми провини, які супроводжують різні почуття та емоції [52]. Так події які у дитинстві викликали сильне відчуття провини, у більш дорослому віці здаються веселими та повчальними, їх доволі легко розповідати та цікаво згадувати. При згадуванні відносно нещодавніх років, можна і не згадати «неправильні» дії, але внутрішній дискомфорт та докори сумління присутні. Це відбувається коли людина захищає себе виправданням та поясненням неможливості вчинити інакше. Кардинально інша ситуація розгортається

якщо згадувати людей та події які завинили перед тобою. Тоді людина легше згадує події і ніби насолоджується тим, що це скоїла не вона.

І. В. Ананова встановила, що провина – це складний і динамічний процес емоційно-поведінкового реагування особистості [2]. Його прояв пов'язаний із виникненням суб'єктивного емоційного переживання, яке сигналізує про певне порушення, сприяє його усвідомленню та мотивує людину до вибору таких способів поведінки, які здатні зменшити або компенсувати негативні наслідки цього порушення. Переживання провини спонукає особистість долати внутрішній дискомфорт, переосмислювати власний досвід і трансформувати систему життєвих смислів для досягнення більшої осмисленості існування. Проте на шляху подолання внутрішньої суперечності можуть активізуватися механізми психологічного захисту.

Почуття провини виконує кілька функцій. По-перше, воно виступає моральним регулятором, підтримуючи просоціальну поведінку. По-друге, бере участь у формуванні ставленні людини до самої себе. По-третє, може запобігати розвитку психічних порушень. Водночас реалізація цих функцій можлива лише за умови помірного рівня переживання провини – коли вона є ані надмірною, ані недостатньою. У випадках, коли це почуття стає необґрунтованим або гіпертрофованим, воно може шкодити: спричиняє хронічну втому, порушує інтимну сферу, призводить до невротичних проявів та деформує уявлення людини про саму себе та навіть призводить до суїцидальних тенденцій [46].

Окремо виділяють саморегулюючу функцію, яка полягає у тому, що надає людині інформацію про її поведінку та сприяє її корекції. Усвідомлення провини не лише допомагає змінити власні дії, а й зменшує міжособистісне напруження, спонукаючи до альтруїстичних вчинків. Загалом провина забезпечує дотримання соціальної конформності у суспільстві [46]. Але при нерозвинених механізмах саморегуляції, почуття провини може посилювати внутрішні суперечності, підвищувати рівень тривоги та закріплюватися у вигляді стійких особистісних характеристик, таких як підвищена винуватість

або тривожність [44]. Таким чином, провина може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. О. С. Іванченко розглядає «дезадаптивну провину» як або надмірно виражене, або недостатнє почуття провини [23]. Знижений рівень може бути пов'язаний із проявами агресії та соціопатії, тоді як надмірний – із гіпервідповідальністю, що підвищує ризик розвитку депресивних станів.

Переживання провини розгортається у трьох взаємопов'язаних вимірах: емоційному (афективному), когнітивному та мотиваційному. Емоційний компонент проявляється у внутрішньому напруженні та страху втрати самоповаги через наслідки власних дій. Коли людина визнає свою провину, у неї виникає прагнення виправити ситуацію або компенсувати заподіяну шкоду – це відображає мотиваційний аспект. Найскладнішим є когнітивний вимір, який передбачає усвідомлення наслідків власної поведінки та здатність встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. У простих випадках, наприклад коли шкода є очевидною, це не викликає труднощів, проте в більш складних ситуаціях – таких як бездіяльність, примус або відсутність підтримки – необхідні розвинені когнітивні здібності для адекватного усвідомлення власної відповідальності [46].

1.2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти

Одним із найважливіших періодів у становленні особисті є студентські роки, оскільки саме в цей час активно формується ключові внутрішні структури особистості. Вони визначають подальший життєвий шлях людини, рівень її професійної реалізації, життєві орієнтири, особливості самосвідомості та ставлення до себе, а також готовність до створення родини. У цей час також відбувається становлення світогляду, морального самовизначення, системи цінностей, розвиток інтелектуальної сфери,

фізичних якостей та професійної спрямованості [17]. Студент повністю включається у життя дорослих набуває повної юридичної та економічної відповідальності, а також набуває можливість вступу в усі види соціальної активності, включаючи державний рівень [12].

Як окрему вікову та соціально-психологічну категорію студентський вік почали вивчати у 60-ті роки ХХ ст. З огляду на вікові періодизації студентство найчастіше співвідноситься до пізньої юності та ранньої дорослості (молодість), зазвичай це 17-25 років [1]. Проте через дане визначення виникає купу дискусійних запитань. Вони пов'язані із тим, що здобуття вищої освіти не обмежується верхньої межею віку і людина будь якого року народження може стати студентом. Заочна форма здобуття вищої освіти зазвичай насичена людьми найрізноманітнішого віку, це можуть бути юнаки, які тільки завершили школу, дорослі люди які розчарувались у колись обраній професії і зараз шукають себе наново, або літні люди які знайшли час для виконання мрії [22].

У відповідності до мети нашого теоретико-емпіричного дослідження ми робимо акцент на періоді ранньої та пізньої юності, як найбільш дотичних до розуміння студентського віку.

У ранній юності утворюються пізнавальні та професійні інтереси, зростає трудова мотивація, намічати майбутнє, посилюється соціальна активність, утверджується самостійність і відбувається вибір життєвого шляху. У молодості людина реалізує себе у обраній діяльності, здобуває спеціалізовані навички і саме тоді завершується професійна підготовка, а разом із нею студентський етап [1].

Моральний розвиток у студентському віку характеризується посиленням усвідомлених мотивів поведінки та зростанням інтересу до моральних проблем. Утверджуються такі якості як, цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, самостійність, заповзятливість та здатність до самоконтролю [1]. Водночас здатність до повного самоконтролю у 17-19 років ще не є сформованою, що іноді призводить до ризикованих вчинків і

труднощів у передбаченні їх наслідків. Через недостатній життєвий досвід юнаки можуть плутати реальні цінності з ілюзіями, а прагнення з романтизованими уявленнями [8].

Існує низька теорії розгляду феномену молоді, розглянемо найпоширеніші:

1. Соціально-психологічний підхід – трактує молодь як носія характерних психофізіологічних рис певного віку. У межах цього напряму увага зосереджується не стільки на молоді як соціальній групі, скільки на молодості як окремому етапі життєвого шляху людини з притаманними їй біологічними та психологічними особливостями. Теоретичні засади цього підходу розробляли такі дослідники, як А. Фрейд, В Райх, Е. Еріксон, Е. Фромм, Г. Стенлі Хол, К Грос та інші [43].

2. Субкультурний підхід – розглядає молодь як специфічну соціокультурну спільноту зі своїм стилем життя, моделями поведінки, системою норм і цінностей. Представники цього підходу, зокрема Е. Шпрангер, Т. Парсонс, М. Мід, Ч. Рейч, Т. Розак, аналізуючи молодь через призму її культурних характеристик і функцій. Водночас різноманіття трактувань у межах цього підходу ускладнює формування єдиного узагальненого визначення молоді [43].

3. Стратифікаційний підхід – інтерпретує молодь як особливу соціально-демографічну групу, обмежену віковими рамками та наділену специфічними соціальними статусами, ролями й позиціями. У цьому контексті молодь розглядається як учасник процесів наступності поколінь і соціальних змін. Дослідження в межах цього напряму акцентують увагу на функціональній ролі молоді в суспільстві [43]. Серед них варто виокремити методологічний напрям, пов'язаний ідеями К. Маннгейма та його послідовниками відомий як «лінія Маннгейма» [64].

Психологічні риси студентського віку тісно пов'язані з попередніми етапами розвитку, але водночас цей період є якісно новим і має самостійне значення у життєвому шляху людини. З точки зору психофізіології, приблизно

у 20 років спостерігається найвищий рівень чутливості до зовнішніх впливів, максимально розвинені слухові й рухові функції, висока швидкість оперативної пам'яті та значна пластичність у формуванні навичок [8].

Пізня юність також є важливим етапом розвитку мислення. Саме тому ефективність засвоєння навчального матеріалу значною мірою залежить від логічності та структурованості його подання. У процесі навчання мислення студента переходить до рівня самостійних суджень: від простих альтернатив до здатності сприймати різні, навіть суперечливі точки зору, а згодом до відповідального вибору власних переконань і життєвого стилю. Це сприяє формуванню нової системи цінностей, нового бачення світу та ставлення до себе [8].

З позиції епігенетичної теорії Е. Еріксона цей віковий період відповідає стадії «близькість проти ізоляції» [10]. Саме тоді людина здобуває незалежність від батьків, формує глибокі міжособистісні зв'язки та вчиться відповідальності. Лише за умови сформованої ідентичності стає можливим розвиток близьких і стабільних стосунків. У цей час також формується здатність до кохання як важливого чинника особистісного розвитку [8].

Вищий навчальний заклад виступає для студента не лише місцем навчання, а й важливим соціальним середовищем. Саме в студентському колективі відбувається становлення майбутнього фахівця як особистості, формуються взаємини з іншими людьми. Значну роль відіграє найближче оточення – мікросередовище, адже громадська думка групи впливає на установки її членів, а спільність інтересів сприяє утворенню соціальних об'єднань [8].

Студентський етап життя варто сприймати не лише як період підготовки до майбутньої професії, а і як важливий крок на шляху до дорослості. Характерними є зміцнення мотиваційної сфери, розширення кола соціальних контактів та його трансформування. Зростає значущість взаємодії з представниками протилежної статі, а спілкування у групі однолітків втрачає провідне місце [35].

Для студентського віку характерним є процес самовизначення, як особистісного, так і професійного. Вибір майбутньої діяльності структурує мотиваційну сферу та підпорядковує різні прагнення єдиній меті. Посилюється потреба в самоаналізі, систематизації знань про себе, усвідомленні власних переживань і поведінки. Також у юнацькому віці видозмінюється мислення, воно набуває виразного особистісного й емоційного забарвлення. Це проявляється у ставленні до власних можливостей, здібностей та якостей [32].

Юнацький вік є періодом глибокого самопізнання та формування ставлення до себе. Оцінювання власної особистості відбувається через зіставлення ідеального «Я» з тим, як людина бачить себе в реальності. Водночас ідеальне «Я» ще повністю не сформоване, не стійке і навіюється соціальними мережами, а реальне «Я» залишається неповним і недостатньо усвідомленим. Така внутрішня невідповідність здатна породжувати сумніви у власних можливостях, що інколи проявляється у формі зовнішньої різкості, імпульсивності поведінки або відчуттям незрозумілості [1].

Неадекватна самооцінка суттєво ускладнює взаємодію з іншими людьми. Завищена самооцінка супроводжується нехтуванням власними помилками, болісною реакцією на зауваження та схильністю пояснювати невдачі зовнішнім причинам – зовнішній локус контролю. Це створює емоційний бар'єр і викривляє сприйняття дійсності. Водночас адекватно висока й гнучка самооцінка може мати конструктивний вплив. Вона стимулює до активніших зусиль, розвитку самоконтролю та досягненню поставлених цілей [24].

Занижена самооцінка породжує невпевненість у собі, уникання складних завдань і схильність до надмірної самокритики. У такому випадку молодь нерідко обмежує власні можливості та потребують підтримки з боку оточення. Отже, як завищена, так і занижена самооцінка порушує механізми саморегуляції та ускладнює соціальні контакти [24].

Самооцінка тісно пов'язана із соціальним порівнянням: людина співвідносить власні досягнення й очікування як із власними цілями, так і з результатами інших. Відповідно до концепції В. Джеймса, рівень самоповаги визначається співвідношенням між успіхами та рівнем домагань [76]. Сучасні підходи доповнюють це положення, підкреслюючи, що важливим є не лише особистий результат, а й його значущість у соціальному контексті, наприклад у змаганнях або внесок у організацію [24].

Провідним завданням студентського віку є досягнення особистістю як соціальної, так і індивідуально-психологічної зрілості [36].

До ключових проявів соціальної зрілості зазвичай відносять: наявність чітких і реалістичних професійних намірів та життєвих перспектив; соціально-психологічну адаптованість й розвинений адаптаційний потенціал. Важливими також є сформовані життєві стратегії (зокрема у сфері партнерських і сімейних стосунків), розвинені комунікативні навички та здатність будувати і підтримувати конструктивні, позитивні взаємини з оточенням [36].

Індивідуально-психологічна зрілість проявляється у низці внутрішніх характеристик. Насамперед це вміння самостійно передбачати власну поведінку в різних життєвих обставинах, спираючись на здатність знаходити необхідну інформацію, аналізувати її відповідно до поставлених цілей і ефективно діяти навіть у складних чи нестандартних ситуаціях. Важливим є також уміння мобілізувати себе для реалізації прийнятих рішень. Незважаючи на зовнішні перешкоди чи внутрішні сумніви. Ознаками зрілості виступають здатність контролювати процес і результати власних дій, здійснювати рефлексивну оцінку своїх думок і вчинків на основі сформованої самосвідомості, а також робити висновки з особистого досвіду. Це сприяє підвищенню точності прогнозування поведінки, успішності реалізації намірів і об'єктивності самооцінки. Не менш важливою є здатність до адекватного емоційного реагування на різні життєві ситуації, що відображає гармонійний розвиток особистості [36].

1.3. Особливості прояву сорому та провини у здобувачів вищої освіти в період навчання

Одним із найбільш поширених чинників виникнення почуття сорому у студентської молоді є невисокий рівень академічних досягнень. Навчальні труднощі часто сприймаються студентами не як природна частина освітнього процесу чи тимчасові перешкоди, а як доказ власної некомпетентності або недостатніх здібностей. Унаслідок цього посилюються самокритика, внутрішнє незадоволення собою та формується негативне ставлення до власної особистості.

Переживання сорому особливо загострюється тоді, коли результати навчання не відповідають очікуванням оточення або власним високим вимогам до себе. Значний емоційний дискомфорт виникає під час публічних ситуацій: відповідей перед аудиторією, складання іспитів чи отримання критичних зауважень від викладача у присутності інших студентів. Подібні обставини можуть викликати сильне хвилювання, невпевненість у собі та бажання уникати активної участі в навчальному процесі, що нерідко ще більше погіршує результати діяльності.

У юнацькому віці формується самооцінка і самоідентичність які часто супроводжується відчуттям сорому і перфекціонізму. Їх об'єднує соціальна природа: сором виникає через страх втрати прийняття, осуду чи зниження власної значущості в очах інших, тоді як перфекціонізм часто формується як спосіб уникнення цих переживань. Прагнення до бездоганності стає своєрідним механізмом самозахисту, спрямованим на підтримання соціального схвалення та уникнення критики [27].

У сучасних психологічних дослідженнях перфекціонізм дедалі частіше розглядають не лише як рису характеру, а як реакцію на глибоке внутрішнє почуття сорому. Людина, яка постійно сумнівається у власній цінності, намагається компенсувати це бездоганними результатами, високими досягненнями та жорсткими вимогами до себе. Проте навіть незначна помилка

або невідповідність ідеалу може викликати посилення сорому, самозвинувачення та емоційного виснаження. Унаслідок цього формується замкнене коло: страх бути «недостатньо хорошим» підсилює прагнення до ідеальності, а недосяжність цієї ідеальності ще більше загострює внутрішній дискомфорт [27].

Особливо гостро ця проблема проявляється у молодіжному середовищі, де самооцінка значною мірою залежить від соціального схвалення та порівняння себе з іншими. Перфекціонізм у такому випадку виконує не лише мотиваційну, а й захисну функцію, допомагаючи уникати ситуацій, які можуть викликати сором або почуття невідповідності. Водночас це посилює тривожність, невпевненість і внутрішній конфлікт між реальним образом себе та уявленням про «ідеальне Я» [27].

Суттєвий вплив на розвиток перфекціоністських тенденцій мають сучасні соціальні мережі та медіа, де постійно демонструються ідеалізовані образи успіху, зовнішності та способу життя. Молоді люди змушені порівнювати себе з нереалістичними стандартами, що підсилює відчуття власної недосконалості та сорому через неможливість відповідати таким вимогам. Навіть досягнення успіху не завжди приносить емоційне задоволення: людина може відчувати себе «несправжньою», недостойною похвали або боятися, що її «справжню недосконалість» згодом помітять інші. Саме так нерідко формується синдром самозванця [27].

Поруч із почуттям перфекціонізму йде прокрастинація. Прокрастинація розуміється не просто як лінь або зміна планів, а як стійка тенденція відкладати важливі завдання, попри усвідомлення негативних наслідків такого вибору. Людина часто розуміє, що зволікання призведе до додаткових труднощів, дефіциту часу, емоційного виснаження чи осуду з боку інших, однак все одно продовжує переносити виконання справ на пізніше [33].

Особливу роль у підтриманні цього явища відіграють почуття сорому та провини. Хоча вони не є первинною причиною прокрастинації, саме ці переживання часто виникають як її наслідок. Невиконані завдання

породжують самозвинувачення, розчарування собою та сором за власну неорганізованість або неуспішність. У результаті людина починає уникати діяльності, яка нагадує їй про невдачу, що ще більше посилює відкладання. Прокрастинація викликає сором і провину, а ці емоції, своєю чергою, стають чинниками подальшого уникнення діяльності та закріплення прокрастинативної поведінки [33].

У сучасній психологічній науці прокрастинація розглядається як багатофакторне явище, на формування якого впливають психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні чинники. Серед психологічних причин особливе значення мають недостатня навчальна мотивація, труднощі з розвитком вольових якостей, невміння ефективно планувати власний час, підвищений рівень тривожності, нестабільна або неадекватна самооцінка, а також страх помилки, невдачі чи навіть успіху. Окрім цього, прокрастинації можуть сприяти труднощі з визначенням пріоритетів, відсутність задоволення від виконуваної діяльності та ригідність поведінки [18].

Важливу роль відіграють і соціально-психологічні чинники, зокрема проблеми у взаємодії з оточенням, наявність численних відволікаючих стимулів у студентському середовищі, сімейні труднощі або надмірний батьківський контроль. До педагогічних факторів належать як надмірна вимогливість з боку викладачів, так і, навпаки, недостатній контроль, відсутність підтримки чи зворотного зв'язку. Психофізіологічними передумовами можуть виступати перевтома, стан здоров'я, індивідуальні особливості темпераменту, імпульсивність, нейротизм та знижений життєвий тонус [18].

Дослідники також розрізняють нормативну та хронічну форми прокрастинації. Тимчасове відкладання справ є досить поширеним явищем і не становить значної загрози для особистості. Натомість постійна прокрастинація може мати серйозні наслідки: постійне відчуття провини, зниження продуктивності, підвищення рівня стресу, внутрішнє

незадоволення, міжособистісні конфлікти та навіть погіршення психологічного й фізичного стану людини [18].

Особи, які тривалий час переживають хронічний сором, часто відчувають сильну тривогу та внутрішнє напруження у ситуаціях, що потребують активних дій або самовираження. Уникаючи подібних обставин, вони спочатку можуть відчути тимчасове полегшення, однак згодом це змінюється розчаруванням, невдоволенням собою та болісним почуттям жалю через втрачені можливості. В основі такої поведінки нерідко лежить страх бути неприйнятним, недооціненим або відкинутим іншими людьми [5].

Через побоювання осуду чи невизнання людина поступово починає дистанціюватися від соціальних контактів і взаємодії з оточенням, що може призводити до ізоляції та посилення внутрішньої невпевненості. Больман Світлана Юріївна також підкреслює, що хронічний сором негативно впливає на подальший емоційний досвід особистості, оскільки формує схильність очікувати невдачі, критики та повторного переживання сором'язливих ситуацій у майбутньому [5].

Особливістю раннього юнацтва є становлення ідентифікації та високої чутливості до соціальної оцінки, що неминуче впливає на думки пов'язані із соціальним осудом. Це підтверджується дослідженням Цільмак Олени Миколаївни опублікованим у 2025 році [48]. Отож, розглянемо найтипівіші думки про власну самооцінку, ідентичність та очікуваннями осуду з боку інших, що тісно пов'язані з переживанням глибокої провини: «Я відчуває себе винним, а тому вважаю, що заслуговує на осуд», «Якби інші дізналися про мій вчинок, вони б втратили до мене повагу», «Моя «неправильна» поведінка робить мене негідною людиною», «Мені не слід було так діяти чи говорити», «Я відчуває себе поганою людиною». За даним дослідженням відчуття провини підсилює не стільки факт порушення (проте він головна умова), а саме думки які переходять від осуду вчинку до осуду себе як особистості.

У суспільствах із переважанням індивідуалістичних цінностей акцент здебільшого робиться на особистій відповідальності людини, через що вона

частіше переживає почуття провини за власні помилки чи недоліки. Натомість у колективістських культурах більшого значення набуває оцінка з боку групи, тому домінуючим переживанням стає сором, пов'язаний із усвідомленням власної недосконалості перед оточенням. Водночас важливо критично осмислювати соціальний контекст і життєві обставини, у межах яких формується особистість та відбувається її розвиток. Людина може впливати як на себе, змінюючи власні установки й поведінку, так і на середовище свого існування [14].

І. Ялом виділяє три види провини пов'язуючи її із відчуттям відповідальності [54]. Невротична провинна – супроводжується з думками про злочин або в момент здійснення проступки стосовно інших. Справжня провинна – виникає після здійснення реального злочину. Екзистенційна провинна – формується у момент здійснення злочину проти себе [20].

Екзистенційна провинна постає як відчуття жалю до себе, сумніви щодо неправильності прожитого життя, нереалізованості власних сил та потенціалів, відчуття нудьги через не скоєння ані хороших, ані поганих вчинків, заради того аби зустріти виклики життя. Провина тут постає власним відчуттям нереалізованості та не виправданям надій [20].

Проте порівняно із сором, який гальмує мисленнєві процеси людини, екзистенційна провинна є позитивною конструктивною емоцією. Оскільки підштовхує людину думати та віднайти шляхи виправлення ситуації [20].

У сучасному науковому просторі виділяють три різновиди провини та шляхи їх подолання: реальну провинну, як відповідальність; провинна, як захист від страху; та екзистенційну провинну [42].

Реальна провинна – це здатність зрілої особистості брати на себе відповідальність за власні дії. Уникнення відповідальності є деструктивним, оскільки не дає людині усвідомити та засвоїти досвід, людина постійно повертається у минуле, що забирає внутрішні сили від практичної діяльності. Лише через усвідомлення та прийняття почуття провини людина зможе відкрити інші життєві перспективи [42].

Провина як уявний захист проти підвищення страху проявляються при сильній тривожності та змішується із цим відчуттям так сильно, що їх неможливо відрізнити. Цей вид провини не дає людині бути собою, оскільки страх, що найчастіше зародився ще у дитинстві, занадто сильний та переповнює людину. Щоб позбутися цього відчуття зазвичай достатньо опрацювати страх, тобто визнати та виправити (часто символічно) якісь помилки минулого. Після цього людина зможе набути свободу вибору та відчувати рівновагу [42].

Такий вид страху можна назвати ендогенним. Ендогенні страхи являють собою особливий різновид психічного реагування, виникнення якого пов'язане із невизначеними, розмитими та важко усвідомлюваними переживаннями. Їхній зміст часто не має конкретного об'єкта й характеризується нечіткістю, безпредметністю, ірраціональністю та несвідомим [15].

Доповнюючи надану інформацію про екзистенційну провину варто звернути увагу на необхідність цього переживання. Розуміння відповідальності за діяльність та бездіяльність робить нас людянішими, проте визиває душевний біль. Ключовим тут постає вміння пробачати себе, дозволити рухатись далі з глибшим і ширшим усвідомлення. Проте таке самопрощення відбувається нечасто.

Інша форма екзистенційної провини дає можливість розвинути особистість через порушення колишніх заборон. Щоб подорослішати, людина має виходити за межі батьківських настанов і символічно відокремлюватися від них. Ті, хто цього не робить, ризикують зіткнутися з внутрішньою незадоволеністю чи депресією. Водночас навіть здобувши свободу, багато хто продовжує відчувати провину і несвідомо обмежує власний розвиток рівнем, заданим батьками [42].

Людина сама несе відповідальність за власний розвиток і життя, тож передусім має відповісти собі, ким вона стала і чого досягла. Совість оцінює її вчинки, результати та шлях самостановлення, тому в певному сенсі кожен є

для себе і суддею, і захисником. Існування та особистісне зростання висувають вимоги й потребують внутрішньої мужності. Через саморозвиток і самоствердження людина реалізує своє призначення, розкриваючи закладений у ній потенціал, що й можна вважати моральною нормою [20].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Сором – це складне негативне переживання, яке виникає внаслідок невідповідності між поведінкою людини та засвоєними нею моральними чи соціальними нормами. Він пов'язаний із очікуванням осуду з боку оточення, пригадуванням принизливого досвіду та супроводжується характерними фізіологічними реакціями. Нерідко сором проявляється опосередковано через самопокарання, нав'язливі форми поведінки, різноманітні залежності або маскується під інші емоційні стани. Для формування та усвідомлення сорому необхідно мати достатній рівень емоційної та соціальної компетентності, здатності розуміти власні переживання, оцінювати наслідки поведінки та співвідносити їх із внутрішніми моральними орієнтирами.

Провина належить до моральних емоцій, яка виникає унаслідок усвідомлення невідповідності власної поведінки із прийнятними соціальними принципами або особистісними цінностями. Зміст цього переживання охоплює критичне осмислення власного вчинку, внутрішній осуд та каяття. Стійке почуття провини, сформоване ще в дитячому віці, може впливати на поведінку людини, зумовлюючи невпевненість, уникнення зорового контакту, стриманість рухів і труднощів у самовираженні. Водночас провина виконує важливі регулятивні функції: сприяє дотриманню моральних норм, корекції поведінки, розвитку самосвідомості та підтриманню гармонійних міжособистісних стосунків. За помірної інтенсивності вона стимулює особистісний розвиток і соціально прийнятну поведінку. Однак надмірна або недостатньо виражена провина може набувати дезадаптивного характеру.

2. Період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом особистісного становлення, адже саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток світоглядних установок, моральних переконань, системи цінностей та професійної ідентичності. Традиційно студентський вік пов'язують із пізньою юністю та початком дорослості, приблизно в межах 17-25 років. Однак сучасні освітні тенденції свідчать про умовність таких вікових рамок,

оскільки здобуття вищої освіти можливе на різних етапах життя. Цей період характеризується активним формуванням професійних інтересів, посиленням прагнення до самостійності, зростанням соціальної активності та визначенням життєвих перспектив. Водночас відбувається розвиток моральної свідомості, відповідальності, наполегливості та здатності до саморегуляції. Юнацький вік також супроводжується активним процесом самопізнання. Молода людина порівнює власне уявлення про себе з бажаним образом особистості, що нерідко породжує внутрішні суперечності. Нестійкість ідеалів, вплив соціального середовища та недостатня сформованість самосвідомості можуть викликати невпевненість у собі, емоційну вразливість і труднощі в самовираженні. Саме тому студентський період є не лише часом професійної підготовки, а й важливим етапом психологічного та соціального дорослішання.

3. Одним із найпоширеніших джерел сорому у студентів є низькі навчальні результати, які часто інтерпретуються не як тимчасові труднощі, а як ознака особистісної неуспішності чи браку здібностей. Це посилює самокритику, невдоволення собою та формує негативне самоствавлення. Найбільшою мірою сором проявляється у ситуаціях публічного оцінювання – під час іспитів, відповідей перед групою або критики з боку викладача. Такі умови підсилюють тривожність, невпевненість і можуть сприяти уникненню активної участі в навчанні, що, у свою чергу, погіршує результати. У період юності, коли активно формується ідентичність та самооцінка, сором тісно переплітається з перфекціонізмом. Обидва явища мають соціальне походження: сором виникає через страх негативної оцінки та втрати прийняття, а перфекціонізм часто стає способом уникнення критики через прагнення до ідеального виконання завдань. З цим пов'язана й прокрастинація – тенденція відкладати важливі справи, навіть усвідомлюючи негативні наслідки. Вона нерідко підсилюється переживаннями сорому та провини, які виникають після невиконання завдань. Це запускає замкнене коло: уникнення діяльності викликає сором і самозвинувачення, а вони, своєю чергою, ще

більше закріплюють відкладання справ. Юнацький вік також характеризується високою чутливістю до соціальної оцінки, що підсилює страх осуду. При цьому у різних культурних контекстах емоційні реакції можуть відрізнятися: в індивідуалістичних суспільствах частіше домінує провина як наслідок особистої відповідальності, тоді як у колективістських культурах більш вираженим є сором як реакція на оцінку групи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРОЯВУ СОРОМУ ТА ПРОВИНИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД НАВЧАННЯ

2.1. Організація та основні етапи дослідження

Теоретико-емпіричне дослідження проводилось протягом січня – квітня 2026 р. на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Київ і складалось з чотирьох етапів. Серед яких: теоретичний аналіз проблеми, реалізація емпіричних студій, визначення і трактування висновків, систематизація результатів дослідження.

Емпіричні студії було проведено на контингенті здобувачів вищої освіти – 30 респондентів, з яких 24 дівчат та 6 юнаків, віком від 17 до 45 років, які навчаються на різних спеціальностях, а саме: «Психологія», «Економіка», «Менеджмент», «Маркетинг», «Соціальне підприємство», «Охорона праці», «Графічний дизайн», «Системний аналіз», «Середня освіта».

На першому етапі емпіричного дослідження було здійснення формування групи респондентів із використанням методу рандомного вибору. Використання принципу рандомізації дало змогу зменшити вплив сторонніх факторів та уникнути суб'єктивності під час відбору респондентів, що є важливою умовою якісного експериментального дослідження. Крім того, випадковий добір сприяв підвищенню репрезентативності вибірки та забезпечив більш точне відображення особливостей досліджуваної групи.

Другий етап був присвячений практичній реалізації дослідницької програми та безпосередньому застосуванню комплексу психодіагностичних методик з метою з'ясування інтенсивності відчуття провини та сорому здобувачів вищої освіти, розвиненості моральних норм, їхньої тривожності та самоствалення до себе.

На третьому етапі дослідження здійснювали систематизацію отриманих емпіричних матеріалів, була виконана їхня математично-статистична обробка з метою виявлення основних закономірностей та взаємозв'язків.

Четвертий етап був спрямований на комплексний аналіз та інтерпретацію результатів дослідження, узагальнення отриманих даних, формулювання підсумкових висновків і розробити практичні рекомендації щодо зменшення рівня прояву сорому та провини особистості.

2.2. Опис психодіагностичних тестових методик

Перша методика *«Опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ 67»* був створений Л. Конором, Д. Беррі, Д. Вайсом та іншими дослідниками для виявлення різновидів ірраціональної, дезадаптивної провини [47]. Методика включає чотири шкали, кожна з яких відповідає окремому типу неадаптивного переживання провини. Теоретичною основою розробки стала міжособистісна когнітивна концепція Джозефа Вайса, сформована на основі його клінічного досвіду та підтверджена практичними спостереженнями. Опитувальник містить 67 пунктів на які респондентам пропонується відповісти, оцінюючи наскільки кожне твердження відповідає їхнім власним переживанням (див. Додаток А).

На відміну від психоаналітичного підходу З. Фройда [45], де провинна пов'язується переважно з несвідомою агресією та ворожими імпульсами, міжособистісна теорія пояснює її походження через емпатію, альтруїстичні тенденції та потребу людини підтримувати значущі стосунки. Відповідно до поглядів Д. Вайса, почуття провини у своїй природній формі виконує адаптивну функцію, оскільки сприяє збереженню прихильності, відповідальності та взаємозв'язків між людьми. Проте за умов надмірної інтенсивності, пригнічення або поєднання із соромом провинна набуває

дезадаптивного характеру. У таких випадках вона стає джерелом емоційного напруження, порушень міжособистісних стосунків і навіть психопатологічних проявів. Д. Вайс вважав, що основою психопатології виступають патогенні переконання, які часто безпосередньо пов'язані з переживанням провини [47].

Опитувальник містить 4 шкали:

- Провина вцілілого (того, хто вижив);
- Провина відділення (дистанціювання);
- Провина гіпервідповідальності;
- Провина ненависті до себе.

Провина вцілілого ґрунтується на переконанні, що досягнення власного благополуччя чи успіху може завдати страждання близьким людям. Її механізм пов'язаний із неусвідомленим уявленням про обмеженість життєвих благ, коли власне щастя сприймається як здобуте за рахунок інших [47].

Провина відділення або дистанціювання також виникає через страх нашкодити значущим людям, реалізуючи власні прагнення. Для цього типу характерне переконання, що право на автономність або самостійне існування є проявом зради чи відмови від близьких стосунків [47].

Провина гіпервідповідальності пов'язана з надмірно вираженим альтруїзмом та переживанням відповідальності за добробут і щастя інших людей. Вона часто супроводжує провину вцілілого та провину відділення, хоча може існувати й окремо. Такий тип провини, на думку О. В. Царькової, є перебільшеною формою адаптивної відповідальності та базується на переконанні, що людина повинна відповідати за емоційний стан і благополуччя оточення [47].

Провина ненависті до себе вважається найбільш деструктивною формою дезадаптивної провини. Її виникнення часто пов'язують із досвідом жорстокого, холодного або зневажливого ставлення з боку батьків чи інших близьких людей. Вона проявляється через глибоко негативне ставлення до себе, відчуття власної неповноцінності та неприйнятності. Зв'язок із міжособистісною провинною полягає в тому, що людина може підтримувати

цей негативний образ себе задля збереження емоційного зв'язку з важливими для неї людьми [47].

Друга методика *«Шкала реактивної та особистісної тривоги»* Ч. Спілбергера є дієвим способом вивчення рівня тривожності у даний момент (реактивна, ситуативна тривожність) і особистісної тривожності як риси людини [21]. Методика складається з двох підшкал, кожна з яких має 20 тверджень. Респонденту пропонується спочатку відповісти на запитання пов'язані із актуальним самопочуттям на даний момент, а потім із типовим самопочуттям людини у повсякденному житті (див. Додаток Б).

Реактивна тривожність є емоційним станом, який виникає як реакція особистості на різноманітні стресові чинники, переважно соціально-психологічного характеру. До таких чинників належать: очікування негативної оцінки, можливе неприйняття чи агресія з боку оточення, переживання загрози власній самооцінці або престижу.

Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна риса, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові для свого «Я». У такому випадку йдеться про постійну готовність реагувати підвищеним рівнем тривоги навіть на звичайні життєві обставини. Рівень особистісної тривожності значною мірою пов'язаний із попереднім досвідом людини та частотою переживання станів реактивної тривоги в минулому.

Третя методика *«Опитувальник провини»* К. Куглера та У. Джонса спрямована на дослідження почуття провини [47]. Особливістю цієї методики є розмежування двох різновидів провини – реактивної та превентивної, що дозволяє глибше проаналізувати специфіку переживання людиною моральної відповідальності. Методика складається із 45 тверджень на які респонденту необхідно дати оцінку згідно ступенем згоди або незгоди з наведеними твердженнями (див. Додаток В).

Реактивна провинна розглядається як емоційна відповідь на реальне порушення особистістю власних внутрішньо засвоєних моральних норм і

правил поведінки. Вона трактується як ситуативний емоційний стан, або «провина-стан», який виникає після усвідомлення конкретного неправильного вчинку. Натомість превентивна провина пов'язана не зі здійсненим порушенням, а з переживанням можливості такого порушення в майбутньому. Вона відображає стійку схильність людини передбачати моральні наслідки своїх дій та розглядається як особистісна характеристика або «провина-риси».

Методика дає змогу визначити, яким чином людина реагує на власні помилки, наскільки вона схильна до самозвинувачення та чи має тенденцію надмірно контролювати власну поведінку через страх морального осуду або порушення внутрішніх норм.

Четверта методика *«Вимірювання почуття провини й сорому»* (TOSCA) створена Дж. Тангней, належить до найбільш відомих психодіагностичних інструментів, спрямованих на дослідження самосвідомих емоцій, передусім провини та сорому [65]. В основі методики лежить концепція самосвідомих переживань, згідно з якою провина і сором є різними способами емоційного реагування людини на власні помилки, невдачі чи соціально значущі ситуації (див. Додаток Д).

Опитувальник побудований у формі 15 життєвих сценаріїв, що моделюють типові повсякденні ситуації. У кожному з них описується певна проблема, помилка або обставина, за якої людина може зазнати невдачі чи завдати незручностей або шкоди іншим. Завдання респондентів полягає в тому, щоб оцінити ймовірність власної реакції чи поведінки у запропонованих умовах [21].

Оцінювання результатів методики здійснюється шляхом підрахунку сумарної кількості балів за шістьма окремими шкалами, кожна з яких відображає певний аспект переживання провини, сорому або особливостей самосприйняття.

Шкала «вина-риси» спрямована на визначення схильності людини переживати провину через негативне ставлення до власної поведінки та вчинків. Шкала «сором-риси» характеризує тенденцію до переживання

сорому, що виникає внаслідок негативного сприйняття не окремих дій, а власної особистості загалом.

Шкала екстернальності дозволяє оцінити схильність переносити відповідальність за наслідки власних дій на інших людей або зовнішні обставини, що пов'язано із зовнішнім локусом контролю. Показник відстороненості відображає рівень емоційної залученості людини у події та наслідки ситуацій, тобто ступінь її емоційного дистанціювання.

Окремо виділяються шкали альфа- та бета-гордості. Альфа-гордість характеризує позитивне ставлення людини до себе як до особистості в цілому та схильність переживати почуття гордості за власне «Я». Бета-гордість пов'язана з позитивною оцінкою конкретних дій або поведінкових проявів.

Обробка результатів проводиться шляхом підсумовування балів за кожною шкалою. Чим вищими є отримані показники, тим більш вираженою є відповідна емоційна або когнітивна тенденція, зокрема схильність до переживання сорому чи провини.

2.3. Результати емпіричних вимірів

Реалізовані емпіричні виміри надали такі результати. Дані, що були отримані за допомогою методики «Опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ 67» (див. табл. 2.1) вказують, що серед респондентів домінує помірний рівень за різними формами провини.

За шкалою «Провина вцілілого» 93,33% здобувачів вищої освіти мають помірний рівень, що вказує на нормальне переживання благополуччя чи успіху, але інколи можуть сприйматися як такі, що відбуваються на тлі труднощів або невдач інших людей. Високий рівень мають 6,66% респондентів, що може вказувати на перебільшене відчуття відповідальності

за благополуччя інших та емоційний дискомфорт, пов'язаний із власними успіхами. Жодний респондент не продемонстрував низький рівень.

За шкалою «Провина відділення» 96,66% респондентів мають помірний рівень, що характеризує про відносно гармонійне ставлення до самостійності та міжособистісних стосунків без болісного прив'язування. Високий рівень мають 3,33% здобувачів вищої освіти, який може свідчити про складність переживання відчуття зради. Низьких результатів немає.

Таблиця 2.1

Результати дослідження дезадаптивних форм провини (N=30)

Шкала	Рівень		
	Низький	Помірний	Високий
Провина вцілілого	0	93,33%	6,66%
Провина відділення	0	96,66%	3,33%
Провина гіпервідповідальності	0	70%	30%
Провина ненависті до себе	16,66%	73,33%	10%

За шкалою «Провина гіпервідповідальності» 70% здобувачів вищої освіти мають помірний рівень, що вказує на не перебільшену схильність брати відповідальність за події та емоційний стан інших людей. Високий рівень мають 30% респондентів, що свідчить про надмірний альтруїзм та переживання особистої відповідальності, яке може спричинити емоційне перевантаження або виснаження через постійну турботу про оточення. Низьких результатів не виявлено.

За шкалою «Провина ненависті до себе» 73,33% опитуваних мають помірний рівень, що є нормальним проявом самокритичності та здатність до рефлексії власної поведінки. Високий рівень мають 10% респондентів, що характеризує виражене самозасудження чи глибоке внутрішнє несприйняття себе. Низький рівень мають 16,66% здобувачів вищої освіти, що може

свідчити про адекватну самооцінку або про недостатню схильність до самокритичного аналізу власних помилок.

У табл. 2.2 наведені результати дослідження, що були отримані за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривоги» Ч. Спілбергера.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня тривожності (N=30)

Шкала	Рівень		
	Низький	Помірний	Високий
Реактивна тривога	3,33%	56,66%	40%
Особистісна тривога	0	53,33%	46,66%

За показником реактивної тривоги було виявлено, що 56,66% респондентів мають помірний показник, що характеризує середнє переживання напруження та очікування можливо негативної оцінки. Високий показник мають 40% здобувачів вищої освіти, котрий вказує на сильне занепокоєння, заклопотаність та нервозність. Низький результат має 3,33% опитуваних, це свідчить про стан спокою та задоволення.

За показником особистісної тривоги 53,33% респондентів мають помірний рівень, такі результати можуть вказувати на залежність людини від оцінок та думок інших, недостатнім задоволенням результатами власної діяльності, а через це переживання провини, проте такий показник свідчить про збуджену активність людини і її прагнення до покращення. Високий результат мають 46,66% опитуваних, такі особи часто невпевнені у собі, емоційно вразливі та схильні надмірно переживати через схвалення інших.

У табл. 2.3 відображені результати дослідження за методикою «Опитувальник провини» (К. Куглер, У. Джонс).

За шкалою «Вина стан» 63,33% опитуваних мають середній рівень, що свідчить про помірне переживання провини у конкретних ситуаціях та є показником адекватної емоційної реакції на власні помилки. Підвищений рівень мають 16,66% студентів, що може вказувати на перебільшену

схильність до переживання провини навіть у випадках незначних помилок або проступків, а це викликає у людини внутрішнє напруження та емоційний дискомфорт. Знижений результат отримали 20% респондентів, що може характеризувати недостатню виражену чутливість до власних помилок або слабе переживання ситуаційної провини.

Таблиця 2.3

Результати дослідження рівня видів провини (N=30)

Шкала	Рівень				
	Низький	Знижений	Середній	Підвищений	Високий
Вина-стан	0	20%	63,33%	16,66%	0
Вина-рися	0	10%	36,66%	53,33%	0
Моральні норми	0	0	53,33%	46,66%	0

За шкалою «Вина-рися» 36,66% здобувачів мають середній рівень вираженості, що характеризує помірну схильність до переживання можливості здійснити дії які викликають провину у майбутньому. Підвищений показник мають 53,33% респондентів, такі дані свідчать про постійне самозвинувачення, часту самокритику та як наслідок низьку самооцінку. Знижені результати мають 10% здобувачів, що характеризує недостатній аналіз власних дій, слабе виражене почуття провини та можливо завищену самооцінку.

За шкалою «Моральні норми» 53,33% студентів мають середній рівень, який вказує про достатньо сформований моральний самоконтроль, при якому почуття провини виконує регулятивну функцію поведінки без надмірного самозасудження. Підвищений результат мають 46,66% респондентів, що свідчить про значну роль моральної відповідальності, який бо завдає емоційне напруження, або є позитивним аспектом засвоєння моральних норм.

Результати дослідження за методикою «Вимірювання почуття провини й сорому» (TOSCA) (Дж. Тангей) вказані у табл. 2.4.

За шкалою «Вина-риси» 13,33% респондентів мають середній рівень, що вказує на гармонійне поєднання особистісної відповідальності із здатністю адекватно ставитися до власних помилок без самозасудження чи уникнення відповідальності. 70% опитуваних мають підвищений результат, це вказує на значну чутливість до моральних норм та самозвинувачення, що є причиною внутрішнього напруження, підвищеної тривожності, знецінення власних вчинків. 10% мають високий рівень, що характеризує надмірну схильність до докорів сумління навіть через незначні поступки та ретельне аналізування власних вчинків у негативному ключі. Знижений показник мають 6,66% опитуваних, що може свідчити про наявність труднощів у розпізнаванні наслідків власних дій, недостатніх моральних орієнтирів або про наявність зовнішнього локусу контролю.

Таблиця 2.4

Результати дослідження вимірювання почуття провини й сорому (N=30)

Шкала	Рівень				
	Низький	Знижений	Середній	Підвищений	Високий
Вина-риси	0	6,66%	13,33%	70%	10%
Сором-риси	0	20%	36,66%	40%	3,33%
Екстернальність	0	13,33%	76,66%	10%	0
Відстороненість	0	10%	56,66%	33,33%	0
α-гордість	0	10%	23,33%	50%	16,66%
β-гордість	0	3,33%	36,66%	43,33%	16,66%

За шкалою «Сором-риси» середній показник мають 36,66% студентів, що свідчить про здатність до рефлексії та усвідомленні власних недоліків без надмірного самозвинувачення. Підвищений результат спостерігається у 40% опитуваних, що може вказувати на значне самозвинувачення та орієнтування на оцінку інших людей. Високий рівень продемонстрували 10% респондентів, що є критичним показником обвинувачення власної особи, невпевненості у власних діях та очікуванні негативної оцінки з боку оточення. 20% мають

знижений результат, що є позитивним у емоційній стійкості та впевненості, але може свідчити про завищену самооцінку та недостатнє критичне ставлення до власної особи.

За шкалою «Екстернальність» 76,66% здобувачів мають середній рівень на пояснення подій, що з ними відбуваються. Такі люди здатні брати відповідальність за власні результати, але розуміють, що життєві умови та соціальне середовище можуть впливати на обставини. 10% опитуваних мають підвищений результат, що вказує на можливе уникнення відповідальності та пояснення всіх невдач та успіхів зовнішніми факторами. Знижений результат мають 13,33% студентів, який свідчить про внутрішній локус контролю – тобто переконання на власній відповідальності за всі події. Такі люди мають розвинену саморефлексію та покладаються на власні зусилля.

За шкалою «Відстороненість» 56,66% студентів мають середній рівень, що вказує на гармонійне поєднання емоційного реагування та здатність зберігати психологічну дистанцію. 33,33% опитуваних мають підвищений показник, що характеризує таких осіб, як таких що схильні уникати глибокого емоційного включення у етичних проблемах, або недостатньої емпатії та рефлексії. Знижений рівень мають 10% респондентів, це свідчить про переживання моральних проблем, підвищеною відповідальністю та співпереживанню.

За шкалою « α -гордість» 23,33% респондентів мають середній рівень, що вказує на позитивне ставлення до себе та реалістичне самосприйняття без перебільшування чи зменшення власних успіхів. 50% опитуваних мають підвищений результат, що є ознакою внутрішньої впевненості, позитивну самооцінку та адекватне сприйняття своїх досягнень. Високий показник, який продемонстрували 16,66% респондентів може свідчити про завищену самооцінку, недостатню самокритичність та перебільшення значення власних успіхів. 10% студентів мають знижений рівень, що може вказувати на знижену самооцінку, негативне сапосприйняття та сумніви щодо власної цінності.

За шкалою « β -гордість» 36,66% здобувачів вищої освіти мають середній рівень, який може засвідчити про адекватне ставлення до власних вчинків з критичним осмисленням, розумінням власних помилок та прагненні до самовдосконаленню. 43,33% опитуваних мають підвищений результат, що вказує на позитивне самоствавлення, впевненість у власних діях, відповідальності та самоконтролю.

Високий результат у 16,66% респондентів може вказувати на надмірну самооцінку та схильність виправдовувати власну поведінку без необхідності. Знижений результат мають 3,33% студентів, що описує таких людей, як схильних до невпевнених у власних діях, підвищений самокритичності та необхідності у схваленні з боку оточення.

З огляду на результати всіх тестових методик, можемо засвідчити, що переважна більшість респондентів має середній та підвищений рівні сорому та такі ж результати за декількома видами провини. Це підтверджується середніми та підвищеними результати сформованості моральних норм, які й визначають, які події змушують відчувати сором і провину. Також половина опитуваних має середній рівень тривожності та приблизно 40% високий рівень, а почуття сорому та провини впливають на тривогу людини та її емоційний стан (див. Додаток Е).

Для статистичної обробки отриманих результатів використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r). Найбільший зв'язок був виявлений між реактивною тривожністю та виною-станом ($r = 0,530$, $p < 0,01$), що є помірним позитивним зв'язком між змінними (див. табл. 2.5).

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що тривожність впливає на переживання провини та навпаки. Люди з підвищеною ситуативною тривожністю можуть самозвинувачувати себе, посилювати контроль та прискіпливість до себе, що викликає почуття провини через недосяжність ідеальних цілей. Відчуття провини тримає людину у постійному напруженні, що впливає на підвищення її тривожності.

Таблиця 2.5

Кореляційні значення результатів дослідження (N=30)

		Реактивна тривожність	Вина-стан
Реактивна тривожність	Кореляція Пірсона	1	,530*
	знач. (двостороння)	-	,003
	N	30	30
Вина-стан	Кореляція Пірсона	,530*	1
	знач. (двостороння)	,003	-
	N	30	30

*Кореляція значима на рівні $p \leq 0,01$ (двостороння).

За іншими показниками переконливих зв'язків встановлено не було, але у цьому ми вбачаємо простір для реалізації подальших емпіричних студій на кількісно більшій виборці респондентів.

2.4. Практичні рекомендації щодо зменшення рівня прояву сорому та провини.

Почуття сорому та провини відіграють важливу роль у житті людини, оскільки сприяють формуванню моральної відповідальності, саморефлексії та усвідомленню наслідків власних вчинків. Вони допомагають регулювати поведінку, підтримувати соціальні взаємини та дотримуватися етичних норм. Водночас надмірне переживання сорому і провини може негативно впливати на психічне здоров'я, викликати тривожність, невпевненість у собі та емоційне виснаження, тому важливо навчитися конструктивно проживати ці почуття та знижувати їхній деструктивний вплив.

Пізнання та визнання відчуття провини.

Почуття провини є важливим елементом особистісного розвитку, оскільки саме воно допомагає людині усвідомлювати наслідки власних вчинків та регулювати поведінку відповідно до моральних і соціальних норм. Без здатності переживати провину особистості було б значно складніше самостійно обирати конструктивні та суспільно прийнятні способи взаємодії з іншими людьми. Це переживання виступає своєрідним внутрішнім сигналом, який вказує на можливі помилки у поведінці та спонукає до переосмислення власних дій.

Тому важливо не пригнічувати почуття провини, а намагатися зрозуміти причини його виникнення, проаналізувати ситуацію та визначити, що саме можна змінити або виправити. Провина часто супроводжується каяттям, самокритикою та зниженням самооцінки, однак усвідомлення цих реакцій дозволяє людині краще контролювати власний емоційний стан. Здатність розпізнавати й регулювати такі переживання допомагає послабити надмірний вплив провини та запобігти її руйнівним наслідкам [29].

Крім того, прийняття власної провини та її усвідомлення нерідко спонукають людину вибачатися, прагнути відновити порушені стосунки та виправити наслідки своїх дій. Саме це сприяє зменшенню внутрішнього напруження, полегшенню емоційного стану та гармонізації взаємин з оточенням.

Сапомохвала та вдячність.

Відомий український психолог-терапевт і автор популярних книжок Володимир Станчишин вважає, що одним із дієвих способів подолання почуття провини є здатність помічати власні позитивні дії та підтримувати себе через похвалу [41]. На його думку, провинна змушує людину концентруватися переважно на невдачах і помилках, через що всі хороші вчинки та якості ніби відходять на другий план. Людина зациклюється на негативному досвіді, поступово знецінюючи себе та власні досягнення. Щоденна практика вдячності собі допомагає відновити внутрішню рівновагу та підтримати емоційний стан.

Водночас це не означає уникнення відповідальності чи ігнорування помилок. Навпаки, людина має визнавати свої недоліки, однак не дозволяти їм формувати виключно негативне уявлення про себе. Навіть прості речі, як-от вчасне пробудження чи якісно зроблене домашнє завдання, можуть стати підставою для самопідтримки. З часом така звичка сприяє формуванню більш стійкої самооцінки, зменшує рівень самознецінення та допомагає ефективніше долати хронічне почуття провини.

Відійти від соціальних очікувань

Для послаблення почуття провини насамперед необхідно зменшити внутрішню суперечність між власними діями та очікуваннями оточення щодо цих дій. Часто людина переживає сором та провину не лише через реальні помилки, а й через невідповідність нав'язаним соціальним стандартам або завищеним вимогам інших. Саме тому важливо навчитися відокремлювати об'єктивну відповідальність від надмірного самозвинувачення, яке нерідко виникає під впливом зовнішнього тиску [29].

Встановити реалістичні очікування

Формування реалістичних очікувань щодо власних можливостей є важливою умовою здорового самосприйняття та зниження ризику переживання сорому. У юнацькому віці часто виникає схильність до завищених уявлень про власні здібності, однак усвідомлення особистих меж і реальних умов досягнення цілей допомагає зберігати внутрішню рівновагу [26].

Такі очікування ґрунтуються на об'єктивній оцінці своїх сильних і слабких сторін, аналізі досвіду та наявних ресурсів. Надмірні вимоги до себе можуть викликати розчарування, тоді як занадто низькі – стримувати розвиток. Баланс між цими крайнощами дозволяє формувати адекватне уявлення про власний потенціал і зменшує залежність самооцінки від результатів.

Усвідомити власні мотиви

Важливим кроком є усвідомлення власних мотивів, намірів і причин поведінки. Аналізуючи свої вчинки, людина може зрозуміти, що її рішення часто були зумовлені конкретними обставинами, емоційним станом або обмеженими ресурсами в певний момент. Таке осмислення допомагає не виправдовувати помилки, а конструктивно оцінювати їх і робити відповідні висновки для подальшого особистісного розвитку [29].

Самоприйняття

О. С. Іванченко [23], О. В. Царькова [47] та ін. пропонують акцент робити на самосприйнятті, що означає прийняття себе як цілісної особистості, з власними сильними сторонами, недоліками та правом на помилку. Самоприйняття не означає відмову від самовдосконалення, а навпаки створює внутрішню опору для змін без руйнівної самокритики. Коли людина ставиться до себе з розумінням і співчуттям, вона здатна легше відпускати провину, відновлювати внутрішню рівновагу та будувати більш здорові взаємини як із собою, так і з іншими людьми.

Зосередження на сильних сторонах

Орієнтація на власні сильні якості є одним із базових чинників формування здорового та позитивного самосприйняття. Кожна людина володіє неповторним набором здібностей, рис і талантів, які важливо не лише усвідомити, а й навчитися цінувати. Розвиток цих ресурсів може відбуватися через різні види діяльності – від спортивної активності до творчих практик, у яких молодь має можливість розкрити свій потенціал і зміцнити впевненість у собі.

Часто в напружених або проблемних ситуаціях люди схильні ігнорувати позитивну оцінку власних дій концентруючи увагу переважно на критиці та недоліках. Через це успіхи й досягнення можуть знецінюватися, а впевненість у собі знижуватись. Іноді потрібно дослухатись до похвали інших і приймати схвальні відгуки як підтвердження власних можливостей і ресурсів. При цьому негативні коментарі слід сприймати як джерело досвіду до самовдосконалення та особистісного розвитку, а не сприймати як привід до самозасудження [51].

Позитивне ставлення до себе значною мірою впливає на здатність долати сором, невпевненість і страх перед можливими невдачами чи відмовами. Коли особистість відчуває внутрішню опору та довіру до власних можливостей, вона легше наважується на нові дії, експерименти та прийняття складних викликів. Це, у свою чергу, сприяє розширенню життєвого досвіду та досягненню більш високих результатів у різних сферах діяльності.

Оточення себе позитивними людьми

Оточення себе людьми з позитивним світоглядом і підтримувальною поведінкою відіграє важливу роль у формуванні здорового самосприйняття та зменшенні переживань сорому в юнацькому віці. Взаємодія з тими, хто налаштований оптимістично, вірить у власні сили та демонструє впевненість, може поступово впливати на зміну власних установок і способу мислення молоді людини.

Таке спілкування створює безпечний емоційний простір, у якому особистість відчуває прийняття, підтримку та власну значущість. Це сприяє зміцненню самооцінки, формуванню позитивного образу «Я» та зниженню рівня невпевненості й сором'язливості.

Техніки дихання

Глибоке дихання є простою, але ефективною технікою саморегуляції, яка допомагає знижувати рівень стресу й тривожності за рахунок активації парасимпатичної нервової системи, що відповідає за стан спокою та відновлення організму. Під час виконання цієї вправи людина свідомо сповільнює дихання: робить глибокий вдих через ніс, наповнюючи легені повітрям, і поступово видихає через рот, концентруючись на ритмі процесу.

Такий спосіб дихання сприяє зменшенню фізіологічної напруги – сповільнюється серцебиття, розслабляються м'язи, а розум стає більш зрівноваженим і зосередженим. У контексті переживання сорому та провини ця практика має додаткову цінність: вона допомагає «заземлитися», знизити інтенсивність емоційної реакції та не дозволяє негативним думкам посилювати самозвинувачення. Регулярне використання глибокого дихання

дає можливість краще контролювати емоційні стани, швидше відновлювати внутрішню рівновагу та менш гостро реагувати на ситуації, які викликають сором або провину [31].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Теоретико-емпіричне дослідження проводилось протягом січня – квітня 2026 р. та включало чотири етапи: теоретичний аналіз проблеми, проведення констатувального експерименту, інтерпретацію отриманих даних та узагальнення результатів. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти які навчаються за різними спеціальностями. На першому етапі було сформовано вибірку респондентів шляхом випадкового відбору. Другий етап передбачав безпосереднє застосування психодіагностичного інструментарію для визначення рівня переживання сорому та провини, рівня тривожності та сформованості моральних норм. На третьому етапі здійснилась обробка та систематизація емпіричних даних із подальшим виявленням закономірностей і взаємозв'язків. Четвертий етап був присвячений узагальненню результатів та формулюванню підсумкових висновків.

2. У дослідженні було використано комплекс методик. Зокрема, «Опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ 67», який дозволяє оцінити різні типи неадаптивного переживання провини за чотирма шкалами. «Шкала реактивної та особистісної тривоги» дозволила оцінити поточний емоційний стан і загальну схильність до тривожності. «Опитувальник провини» надав можливість дослідити провину в її реактивному та превентивному вимірах. Методика «Вимірювання почуття провини й сорому» (TOSCA) спрямована на вимірювання провини та сорому як способи емоційного реагування на власні помилки.

3. Отримані результати свідчать, що більшість респондентів демонструє середній (55,97%) або підвищений рівень (36,26%) сорому та провини, а також помірно або високо сформовані моральні норми. Близько половини вибірки має середній рівень тривожності, тоді як у значної частини спостерігається високий рівень, що вказує на зв'язок емоційного стану з переживаннями провини та сорому. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) виявив найбільш виражений зв'язок між реактивною тривожністю та станом провини.

Це означає, що підвищена ситуативна тривожність може супроводжуватися посиленням самозвинувачення, а переживання провини, у свою чергу, підтримує внутрішню напругу та тривожність.

4. Ефективне подолання надмірного сорому і провини передбачає насамперед їх усвідомлення та прийняття. Важливо не уникати цих переживань, а аналізувати причини їх виникнення, відокремлювати реальну відповідальність від необґрунтованого самозвинувачення та робити конструктивні висновки. Усвідомлена провина може сприяти виправленню помилок, відновленню стосунків і особистісному зростанню. Важливим ресурсом є розвиток самопідтримки та вдячності до себе. Зосередження не лише на недоліках, а й на власних досягненнях допомагає формувати більш стійку самооцінку та зменшувати схильність до самознецінення. Подоланню сорому також сприяють самоприйняття, усвідомлення власних мотивів і розвиток позитивного ставлення до себе. Визнання права на помилку дозволяє зменшити руйнівну самокритику та підтримувати внутрішню рівновагу. Не менш важливим є вміння помічати власні сильні сторони, приймати позитивний зворотний зв'язок і використовувати труднощі як джерело досвіду, а не підставу для самозасудження. Значну роль у психологічному благополуччі відіграє соціальне оточення. Підтримувальні взаємини з людьми, які демонструють прийняття та повагу, сприяють зміцненню впевненості в собі та зниженню рівня сорому. Додатковим засобом емоційної саморегуляції є дихальні практики, які допомагають зменшувати фізіологічне напруження, послаблювати тривогу та відновлювати емоційну рівновагу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведений теоретико-методологічний аналіз та результати емпіричного дослідження особливостей прояву сорому та провини у здобувачів вищої освіти під час навчання. Узагальнення отриманих результатів дослідження дозволило зробити такі висновки.

1. На підставі аналізу теоретико-методологічних підходів було з'ясовано, що сором і провина належать до самосвідомих моральних переживань, які відіграють важливу роль у регуляції поведінки людини. Сором виникає тоді, коли особистість усвідомлює невідповідність власних дій або характеристик соціальним і моральним очікуванням та передбачає негативну оцінку з боку інших. Це переживання супроводжується як емоційним дискомфортом, так і характерними фізіологічними проявами. Формування сорому пов'язане з розвитком самосвідомості, емоційної зрілості та здатності оцінювати власну поведінку через призму суспільних норм.

Провина належить до моральних емоцій, яка виникає унаслідок усвідомлення невідповідності власної поведінки із прийнятними соціальними принципами або особистісними цінностями. Зміст цього переживання охоплює критичне осмислення власного вчинку, внутрішній осуд та каяття. Стійке почуття провини, сформоване ще в дитячому віці, може впливати на поведінку людини, зумовлюючи невпевненість, уникнення зорового контакту, стриманість рухів і труднощів у самовираженні. Водночас провина виконує важливі регулятивні функції: сприяє дотриманню моральних норм, корекції поведінки, розвитку самосвідомості та підтриманню гармонійних міжособистісних стосунків. За помірної інтенсивності вона стимулює особистісний розвиток і соціально прийнятну поведінку. Однак надмірна або недостатньо виражена провина може набувати дезадаптивного характеру.

2. Сором у студентської молоді часто пов'язаний із навчальними невдачами, які нерідко сприймаються як показник особистої неспроможності. Особливо інтенсивно він проявляється в ситуаціях публічного оцінювання,

посилюючи тривожність, невпевненість у собі та страх осуду. У юнацькому віці сором тісно поєднується з перфекціонізмом, оскільки прагнення до бездоганності часто виступає способом уникнення критики.

Провина, своєю чергою, виникає внаслідок усвідомлення порушення особистих або загальноприйнятих моральних принципів. Вона супроводжується самокритикою, каяттям і прагненням виправити наслідки власних дій. На відміну від сорому, який частіше стосується негативної оцінки себе загалом, провина спрямована переважно на конкретний вчинок.

Водночас невідповідність високим вимогам до себе може сприяти розвитку прокрастинації, яка супроводжується переживаннями сорому та провини. Вираженість цих переживань зумовлена високою чутливістю молоді до соціальної оцінки.

3. За результатами емпіричного дослідження проявів сорому та провини у психологічному профілі здобувачів вищої освіти було з'ясовано, що переважна більшість здобувачів вищої освіти (55, 97%) мають середній рівень переживання сорому та провини, що загалом вказує на здатність до саморефлексії, усвідомлення власної відповідальності та сформовані моральні норми. Проте, значна частка респондентів (36, 26%) демонструє підвищені результати за соромом-рисом, провинією-рисом та особистісної тривожністю, що свідчить про схильність до самозвинувачення, емоційного напруження, залежності від оцінки інших і надмірної самокритики. Найбільший зв'язок у респондентів був виявлений між реактивною тривожністю та виною-станом ($r = 0,530$, $p < 0,01$), що підтверджує наявність негативного впливу провини на результати навчання та одночасно, вказує на потребу надання їм психологічної допомоги за їхнім запитом.

4. Розроблені практичні рекомендації щодо зменшення рівня прояву сорому та провини у здобувачів вищої освіти. Запропоновані алгоритми навчання аналізу власних вчинків без руйнівної самокритики та формування реалістичних очікувань щодо власних можливостей. Важливу роль у цьому процесі відіграють самопідтримка, вдячність собі, розвиток позитивного

сапосприйняття та вміння сприймати помилки не як підтвердження власної «недостатності», а як підстави до покращення та розвитку. Позитивне соціальне оточення, підтримка інших людей та зосередження на власних сильних сторонах допомагають зміцнювати внутрішню впевненість та знижувати залежність від думки про зовнішній осуд.

Таким чином усі завдання теоретико-емпіричного дослідження були вирішені, а його мета досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Ю. В. Соціально-психологічні особливості студентського віку. Modern directions of scientific research development : The 5 th International scientific and practical conference, м. Chicago, USA, 28–30 жовт. 2021 р. С. 508–513.
2. Ананова І. В. Емоційний феноменологічний зміст переживання почуття провини. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. Вип. 46. С. 11-39. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46>
3. Басюк Н.А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
4. Боднарчук Л. Вплив розвитку самосвідомості на прояв сорому. Магістерський науковий вісник. 2017. № 25. С. 83-84.
5. Больман С. Ю. Вплив хронічного сорому на самоставлення особистості. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2017. Т. 22, № 3 (45). С. 13–21. DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2017.3\(45\).135167](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2017.3(45).135167)
6. Братерська-Дронь М. Інтерпретація наріжних понять моральнісної свідомості (совість, сором, провинна, розкаяння) у кіномистецтві. Гуманітарний часопис. 2009. № 3. С. 39-47.
7. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 338 с
8. Буняк Н. А. Студентський вік як період підвищення конфліктності: теоретичний аналіз. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. № 1. С. 70–79.
9. Варій М. Й. Загальна психологія : Навчальний посібник. [2-ге видан., випр. і доп.] К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
10. Вікова періодизація Еріксона: 8 Стадій Психосоціального Розвитку. Gas for Mind. URL: <https://www.gasformind.com/vikova-periodizatsiya-eriksona/#etap3> (дата звернення 25.03.2026).

11. Вовченко О. А. Психологія провини у дорослого покоління за умов воєнного часу. Освіта осіб з особливими потребами: Виклики воєнного часу : Матеріали VIII Міжнар. конгр. зі спец. педагогіки та психології, м. К., 19–20 жовт. 2022 р. С. 48–53.
12. Войтік Т. Г., Копейкіна Т. Г. Психологічні особливості студентів. Modern technologies of human development: Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference, м. Bordeaux, France, 6-8 листоп. 2023 р. С. 220-226.
13. Гарькавець С. О. Юридична психологія : словник-довідник. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 152 с.
14. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Психологія впливів: індивідуальні, групові та масові: навчальний посібник. Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. 220 с. DOI: [https://doi.org/10.33216/TutorialSNU\(978-617-11-0259-0\)-2025-220](https://doi.org/10.33216/TutorialSNU(978-617-11-0259-0)-2025-220)
15. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Стрес і страх сучасних людей як наслідок впливу інформаційного різноманіття // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. Т. 1. № 3(68), С. 30-43. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-68-3-1-30-43>
16. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Формування соціально-нормативних уявлень юнаків і дівчат в умовах нової соціальної реальності // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України – Методологія і теорія психології. Київ-Ніжин: Вид-во «ПП Лисенко М.М.», 2020. Т. 14, Вип. 4. С. 37-48.
17. Готич В. О. Студентський (юнацький) вік, як сензитивний період для формування психологічної стійкості особистості. Scientific trends, solutions, theories and methods of development: Abstracts of XXIII International Scientific and Practical Conference, м. Bilbao, Spain, 12-14 черв. 2023 р. С. 250-251.

18. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. № 47. С. 53-66. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229345>
19. Ж. М. Маценко. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання. Київ: «Освіта України», 2010. 100 с.
20. 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. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-165-172>
21. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
22. Зінченко О. В., Бабатіна С. І. Методологічні проблеми психологічних досліджень студентства. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 2. С. 163–167. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/24>
23. Іванченко О. С. Психокорекція ірраціональної дезадаптивної провини у працівників аварійно-рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 19 с.
24. Коць М., Кравчук В. Взаємозв'язок між міжособистісним сприйманням та самооцінкою у юнацькому віці. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві : зб. наук. ст. і тез, м. Луцьк, 2025 р. С. 160–162.
25. Кришталь А. О. Почуття провини як соціально-психологічна проблема. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє : матеріали Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю, м. Черкаси, 20 квіт. 2023 р. С. 76-78.

26. Куниця Т. Ю. Соціальні очікування учнівської молоді: фактори впливу на соціальну й академічну активність. *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*. 2024. № 28. С. 250-260. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2024-28-1-250-260>

27. Левицька Т., Шамлян К. Роль почуття сорому у формуванні перфекціонізму. VIII Міжнародна студентська наукова конференція «Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки», 13 червня 2025 р., м. Умань, 2025. С. 440-442.

28. Литвиненко О. О. Корекція почуття провини у молодших підлітків засобами психологічного тренінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. Вип. 6. С. 94-99.

29. Лісовенко А. Ф., Малеев О. М. Почуття провини: причини та наслідки. *Innovative research and perspectives of the development of science and technology : Abstracts of IV International Scientific and Practical Conference*, м. Stockholm, Sweden, 29–31 січ. 2024 р. С. 294–299.

30. Малахов В. А. Етика: Курс лекцій. Навч. посібник. 5-те вид. К.: Либідь, 2004. 384 с.

31. Мацишин В., Кравченко А., Можарівська О. Вплив дихальних практик на психоемоційний стан та автономну нервову систему: огляд сучасних досліджень (огляд літератури). *Фітотерапія. Часопис*. 2025. № 3. С. 32–43. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-9680-2025-3-32>

32. Мудрак В. Ю. Проблема сором'язливості у студентської молоді. Теорія та практика психокорекції особистості : електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., м. Умань, 26 жовт. 2023 р. С. 125–128.

33. Назарчук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 66-70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>

34. Нечаева О. С. Шляхи формування мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків. *Обдарована дитина*. 2007. № 9. С. 25-30; №10. С. 56-63; 2008. №2. С. 29-35.
35. Остапчук Ю. Ю., Колодяжна А. В. Аналіз вікових та комунікаційних характеристик студентської молоді. *Global science: prospects and innovations : Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference*, м. Liverpool, United Kingdom, 20-22 черв. 2024 р. С. 354-357.
36. Острова В. Актуальна ідентичність сучасної студентської молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*,. 2025. № 3 (79). С. 445–450. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-445-450>
37. Полегонький В. Психоаналітичне осмислення сорому та провини як центральних переживань у травматичному досвіді. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 1(9). С. 121–131.
38. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодшого школяра / Упоряд. О. А. Атемасова. Х.: Видавництво «Ранок», 2010. 176 с.
39. Сидоренко О. Б. Психологічні особливості переживання сорому у ранньому дорослому віці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest : Creative Commons Attribution License v4.0, 2021. 259. P 74-77
40. Софіна Л. В. Аналіз дослідження характеристик почуття провини. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка*. 2005. Т. 7. Вип. 26. С. 309-315.
41. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. *Роздуми психотерапевта про війну*. К.: Віхола, 2022. 288 с.
42. Тарлецька Л. Психотерапія екзистенційної провини як засіб збереження психологічного здоров'я особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1 (17). С. 71-74. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).10](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).10)
43. Татарко Н. А. Щодо питання визначення змісту поняття “молодь”. *Публічне управління в Україні: теорія, практика, інновації: зб. тез*

науково-практ. конф. за підсумками стажування слухачів, м. Харків, 27 верес. 2018 р. С. 84-87.

44. Уличний І. Л. Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти. Наукові записки. Педагогічні науки. Кропивницький, 2020. Вип. 188. С. 155-160

45. Фройд З. Невдоволення культурою. Про психоаналіз. Психоаналітичні етюди. Психологія мас та аналіз людського «Я». Харків : Фоліо, 2022. 348 с.

46. Царькова О. В. Феномен почуття провини у зарубіжній та вітчизняній психології. Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. 2015. Вип. 13. С. 387-394.

47. Царькова О. В. Психологія почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2017. 433 с.

48. Цільмак О. М. Типові думки особистості при переживанні провини різної інтенсивності. Ментальне здоров'я. 2025. № 4. С. 218-223. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.36>

49. Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І., Мілорадова Н. Е., Гарькавець С. О. Емоція образи та індивідуальна образливість у психологічних координатах прояву // Психологія емоцій та почуттів: підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 349-358. 420 с.

50. Цільмак О. М. Провина та методи її коригування. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали міжнар. науково-практ. конф., м. Одеса, 14-15 верес. 2023 р. С. 317-321.

51. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 34 (73), № 1. С. 35-40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>

52. Швалб Ю. М. Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості: монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. С. 63–68.
53. Шмаленко Ю. І., Цільмак О. М., Мишеньова С. А. Психологічні особливості переживання провини внутрішньо переміщеними особами. *Ментальне здоров'я*. 2025. С. 146–152.
54. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. К : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2026. 656 с.
55. Calhoun C. An apology for moral shame. *Journal of Political Philosophy*. 2004. № 12. P. 127–146.
56. Ferenczi S. Confusion of tongues between adults and the child *International Journal of Psychoanalysis*. 1933. Vol. 30. P. 225–230.
57. Gilbert P. The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*. 1997. Vol. 70, № 2. P. 113-147.
58. Jacoby M. *Shame and the Origins of Self-Esteem: A Jungian Approach*. Taylor & Francis Group, 2016. 118 p.
59. Kernberg O. *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York : Jason Aronson, 1975. 361 p.
60. Klein M. *Envy and gratitude and other works 1946–1963*. London : Hogarth Press, 1975. 311 p.
61. Klein M. Notes on Some Schizoid Mechanisms. *The Psychoanalytic Quarterly*. 1949. Vol. 18, № 1. P. 122–132.
62. Kohut H. *The Analysis of the Self*. International Universities Press, 1971. 456 p.
63. Lewis H. B. *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press, 1971. 525 p.
64. Mannheim K. *The problem of generations* / ed. by P. Kecskemeti. London: Routledge: *Essays on the Sociology of Knowledge*, 1952. P. 276-322
65. Miller R. S., Tangney J. P. Differentiating embarrassment and shame. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994. № 13 (3). P. 273-287.

66. Morrison A. P. Shame, Ideal Self, and Narcissism. *Contemporary Psychoanalysis*. 1983. Vol. 19, № 2. P. 295-318. DOI: <https://doi.org/10.1080/00107530.1983.10746610>.
67. Palm E. F., Shay J. Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character. *South Atlantic Review*. 1995. Vol. 60, № 1. P. 169.
68. Perls F. S. *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, Calif: Real People Press, 1969. 279 p.
69. Pines M. The universality of shame: a psychoanalytic approach *British Journal of Psychotherapy*. 1995. P. 346–357
70. Segel, N. P. Borderline Conditions And Pathological Narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 1981. Vol. 29, № 1. P. 221-236.
71. Shane E. Trauma and Human Existence: Autobiographical, Psychoanalytic, and Philosophical Reflections By Robert D. Stolorow. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*. 2008. Vol. 3, № 3. P. 332–341.
72. Shay J. Achilles in Vietnam: Combat trauma and the undoing of character. New York: Scribner, 1994. 246 p.
73. Silver M., Conte R., Migel M., Paggi I. Humiliation: feeling, social control and the construction of identity. *Journal for the theory of social behavior*. 1986. Vol. 16. P. 269-283.
74. The self-conscious emotions: theory and research / edited by J.L. Tracy, R.W. Robins, J.P. Tangney. New York: The Guilford Press, 2007. 493 p
75. Tracy J. L., Robins R. W. Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 103-125.
76. William J. *The Principles of Psychology*, Vol. 1. Dover Publications, 2000. 695 p.
77. Wurmser L. *The mask of shame*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1981. 345 p.
78. Wurmser L. *The Power of the Inner Judge: Psychodynamic Treatment of the Severe Neuroses*. New York, J. Aronson, 2000. 356 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ 67»

(Л. О'Коннор, Дж. В. Берри, Дж. Вайс, М. Буш, Г. Семпсон)

Інструкція: Дайте відповідь на кожне запитання, використовуючи один з п'яти поданих нижче варіантів відповіді: 1. Ні; 2. Скоріше ні, ніж так; 3. Іноді ні, інколи ж так; 4. Скоріше так, ніж ні; 5. Так.

Тестовий матеріал

1. Я схильний приховувати чи зменшувати свій успіх.
2. Якщо у мене виникають критичні думки про своїх батьків, то переживаю дискомфортний стан.
3. Я дуже турбуюсь за своїх батьків.
4. Думаю, що я не заслуговую на повагу або захоплення інших людей.
5. Я почуваюся незручно, якщо люди звертаються зі мною краще, ніж я з ними.
6. Мені важко усвідомлювати, що мої батьки мають недоліки.
7. Я боюся сповна насолоджуватися своїми успіхами, тому що думаю, що відразу може трапитися щось погане.
8. Я часто насамперед роблю не те, що приємно для мене самого, а те, що від мене хочуть інші.
9. Думаю, що я вартий бути відкинутим людьми.
10. Нещастя інших людей не чіпають мене.
11. Я почуваюся погано, коли я не згоден з уявленнями та цінностями своїх батьків, навіть якщо я про це не говорю.
12. Я боюся зачепити почуття іншої людини, якщо відмовлю їй у співчутті або розумінні якого він чекає від мене.
13. Я завжди чекаю, що мені завдадуть біль (образять).
14. Я іноді думаю, що не заслуговую на щастя, якого я досяг.
15. Я хотів би більше бути схожим на своїх батьків.

Продовження додатку А

16. Мені подобається, коли інші люди заздять мені.
17. Коли інша людина сподівається зустрітися зі мною, то мені дуже важко сказати їй, що маю свої плани (тобто відмовити).
18. Якщо зі мною трапляється щось погане, то я думаю, що я заслужив на це.
19. У ситуаціях спілкування я відчуваю відповідальність за людей, яким важко вступити у розмову з іншими.
20. Мені здається, що з членами моєї сім'ї можуть статися неприємності, якщо я не буду підтримувати із нею тісного контакту.
21. Я дуже турбуюся за людей, яких люблю, навіть якщо у них все добре.
22. Здійснивши помилку, я починаю відчувати зневіру, пригніченість.
23. Я здатний зберігати гарний настрій, навіть коли бачу жебраків та бездомних людей.
24. Будучи довгий час далеко від дому, я стаю тривожним.
25. Мені зазвичай важко сказати людям «ні», тобто. відмовити їм у проханні.
26. Якщо хтось засуджує мене за невдачу (помилку), то я вважаю, що він правий.
27. Я не співчуваю людям, які менш щасливі чи успішні, ніж я.
28. Мені незручно в суспільстві говорити про свої досягнення.
29. Я відчуваю незручність (дискомфорт), якщо я не роблю так само, як чинили мої батьки.
30. Мені важко знати, що я ображаю когось.
31. Якщо я в чомусь зазнаю невдачі, то я засуджую себе і хочу покарати себе.
32. Я почуваюся незручно, якщо інші люди заздять мені за те, що маю.
33. Я волію робити так само, як чинили мої батьки.
34. Я не дозволяю своїм батькам перекладати на мене відповідальність за них нещастя.

Продовження додатку А

35. Коли я бачу дуже бідних людей, це не порушує мою душевну рівновагу.
36. Іноді я відчуваюся такою поганою людиною, що не гідна жити.
37. У суспільстві я люблю говорити про свої переваги та досягнення.
38. Я дуже неохоче висловлюю думку, яка відрізняється від думок мого оточення (Моїй сім'ї, друзів, знайомих).
39. Якщо моя дитина, чоловік чи близькі друзі мають якусь проблему, у мене виникає бажання спробувати вирішити її за них.
40. Думаю, що інші люди живуть краще, бо вони гідніші за мене.
41. Якщо я більш щасливий у чомусь, ніж мої друзі або члени сім'ї, то я відчуваюся дуже ніяково.
42. Я не остерігаюся говорити щось негативне про своїх батьків.
43. Я боюся самотності.
44. Коли я був дитиною, мої батьки суворо карали мене, якщо я поведився погано.
45. Коли я відчуваюся краще, ніж інші люди, я відчуваю незручність.
46. Мені неважко знехтувати цінностями моєї родини.
47. Проблеми моїх батьків стосуються лише їх, але не мене.
48. Якщо щось відбувається не так, я завжди вважаю, що в цьому я винен.
49. Я заспокоююся, коли мій чоловік, діти, брати, сестри, батьки досягають успіху, визнання, впевненості у собі.
50. Я радий, що не схожий на батьків.
51. Я не можу бути щасливим, коли у друга чи родича неприємності.
52. Мені легко сказати іншим «ні».
53. Думаю, що коли люди поведуться зі мною погано, то я заслуговую на це.
54. Мені часто важко насолоджуватися тими подіями та досягненнями, на які я очікував.

Продовження додатку А

55. Я почував би себе жахливо, якби не любив своїх батьків.
56. Я не турбуюся про своїх батьків чи дітей.
57. Я відчуваюся людиною негідною любові.
58. Я боюся отримати те, що я хочу, через занепокоєння, що за це буде потрібно сплатити непередбачену ціну.
59. Вважаю, що батьки завжди мають рацію.
60. Якщо в сім'ї трапляється щось погане, я запитую себе, як би я міг запобігти цьому.
61. Я думаю, що життя карає мене за погані вчинки, які я робив раніше.
62. Я маю схильність ставати дещо пригніченим після важливих досягнень.
63. Я відчував би себе винним, якби не любив своїх батьків (Я відчуваю себе винним, коли не люблю своїх батьків).
64. Іноді я думаю, що я егоїстична і безвідповідальна людина.
65. Коли я несподівано отримую трохи додаткових грошей, я відчуваю спокусу розділити їх із бідним другом або родичем.
66. Я відчуваю, що в мені існує щось погане.
67. Коли мій друг чи родич переживає нещастя, я уявляю як я б почував себе на його місці.

Оцінка результатів

Наступні 13 пунктів протилежні (зворотні) оцінки IGQ:

10,16,23,27,34,35,37,42,46,47,50,52,56

Після перевернутої оцінки підраховуються такі підшкали

Провина вцілілого

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

Провина відділення

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

Продовження додатку А

Провина гіпервідповідальності

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

Провина ненависті до себе

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

ДОДАТОК Б**Методика «Шкала тривожності» Спілберга-Ханіна****Шкала самооцінки реактивної тривожності**

Інструкція: прочитайте уважно твердження та оберіть відповідь із запропонованих 1 – Ні, це не так; 2 – Мабуть, так; 3 – Вірно; 4 – Цілком вірно залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Твердження:

1. Я спокійний.
2. Мені ніщо не загрожує.
3. Я знаходжусь в стані напруги.
4. Я відчуваю жаль.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я засмучений.
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я відчуваю себе відпочилим.
9. Я собою не вдоволеним.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений.
15. Я не відчуваю скутості, напруженості.
16. Я задоволений.
17. Я занепокоєний.
18. Я занадто збуджений і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Продовження додатку Б**Шкала самооцінки особистісної тривожності**

Інструкція прочитайте уважно твердження та оберіть відповідь із запропонованих 1 – Ні, це не так; 2 – Мабуть, так; 3 – Вірно; 4 – Цілком вірно залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Твердження:

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я дуже швидко втомлююся.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Звичайно я відчуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я цілком щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості в собі.
33. Звичайно я відчуваю себе у безпеці.
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи.

Продовження додатку Б**Обробка результатів:**

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \text{ ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів:

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовні оцінки:

0–30 балів — низький рівень тривожності;

31–44 балів — помірний рівень тривожності;

45 і більше балів — високий рівень тривожності.

ДОДАТОК В**«Опитувальник провини» (К. Куглер, У. Джонс)**

Інструкція пропонує опитуваному відповісти на 45 тверджень, оцінюючи ступінь згоди або незгоди з наведеними твердженнями за допомогою шкали відповідей: 1 – повністю не згодний (не згодна); 2 – не згодний (не згодна); 3 – не знаю; 4 – згодний (згодна); 5 – повністю згодний (згодна).

Для підрахунку результатів використовувався ключ.

- 0% – 20% низький показник;
- 21% - 40% знижений показник;
- 41% – 60% середній показник;
- 61% – 80% підвищений показник;
- 81% – 100% високий показник.

Необхідно було порахувати суму балів по кожній шкалі. Чим більша сума балів по тій чи іншій шкалі, тим більше виражена вина як стан, актуальне на даний момент, вина як стійка особистісна риса або прихильність до моральних норм.

Текст опитувальника

1. Я вважаю, що існують певні поняття добра і зла.
2. Я зробив багато помилок у своєму житті.
3. Я завжди суворо дотримувався (дотримувалася) твердих морально-етичних принципів.
4. Останнім часом я задоволений собою і своїми вчинками.
5. Якби мені було дозволено переробити знову щось у моєму житті, я б скинув(ла) величезну ношу зі своїх плечей.
6. Я ніколи не відчував великого жалю чи провини.
7. Мета мого життя – скоріше насолоджуватися нею, аніж керуватися якимись абстрактними моральними принципами.
8. Існує дещо в моєму минулому, про що я глибоко жалкую.
9. Я часто відчуваю огиду до себе за деякі скоєні мною вчинки.

Продовження додатку В

10. У дитинстві мої батьки були суворими до мене.
11. Для мене існує лише кілька заборонених речей, які я б ніколи не наважився (не наважилася) зробити.
12. Я часто незадоволена собою через свої вчинки.
13. Мої уявлення про добро і зло є досить гнучкими.
14. Якби мені вдалося знову почати життя, то багато з того, що мною вже скоєно, я зробив би по-іншому.
15. Існує багато речей, які я б ніколи не зробив, тому що вважаю, що вони приносять зло.
16. Я нещодавно зробив вчинок, про який глибоко шкодую.
17. Останнім часом я не в ладу із самим (самою) собою.
18. Мораль – це не просто поділ на «біле і чорне», як багато хто вважає.
19. Останнім часом я спокійний (спокійна) і ні про що не переживаю.
20. Скільки себе пам'ятаю, вина та жаль супроводжують мені все життя.
21. Іноді, коли я думаю про ті погані вчинки, які зробив(а), я просто хворію.
22. За певних обставин для мене немає жодних заборон і я можу дозволити собі практично все.
23. Я вважаю, що зробив не так багато помилок у своєму житті.
24. Я швидше помру, ніж вчиню серйозну провину.
25. Я живу згідно зі своїми власними моральними цінностями.
26. Я часто відчуваю жаль.
27. Я часто переживаю з приводу поганих вчинків, які я зробив у минулому.
28. Я вважаю, що не можна судити людей та їхні вчинки, не знаючи мотивів, якими вони керувалися, та обставин, у яких вони діяли тим чи іншим чином.
29. У своєму житті я практично не здійснив(ла) вчинків, про які б я шкодував(ла).

Продовження додатку В

30. Оглядаючись назад і оцінюючи себе і свої вчинки за останні кілька тижнів і місяців, я можу твердо сказати, що за цей період часу в моєму житті не було нічого такого, щоб я хотів змінити.

31. Іноді я страждаю підвищеним апетитом або повною відсутністю його через погані вчинки, які я зробив у минулому.

32. Я ніколи не турбуюся з приводу того, що я роблю, тому що вважаю, що життя «візьме своє» і розставить усі крапки над «і».

33. На даний момент я не відчуваю якогось особливого почуття провини за вчинки, які я здійснив(а).

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

35. У мене ніколи не було проблем зі сном.

36. Я віддав(ла) би багато чого, якби зміг(ла) повернутися назад і виправити те погане, що зробив(ла) останнім часом.

37. Існує принаймні одна річ у моєму недавньому минулому, яку я хотів би (хотіла) змінити.

38. Коли я роблю поганий вчинок, я відразу ж усвідомлюю це.

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

40. Почуття провини не дуже турбує мене.

41. Я не відчуваю глибокого жалю щодо мого минулого.

42. Вважаю, що моральні цінності є абсолютними.

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

44. Якби мені довелося почати життя з початку, я мало б що змінив(а) у ньому, якби взагалі став(а) міняти щось.

45. Останнім часом я відчуваю занепокоєння і якусь пригніченість.

Ключ

Вина-стан – сума позитивних відповідей за п. 4 *, 16, 17, 19 *, 30 *, 33 *, 36, 37, 43, 45.

Продовження додатку В

Вина-риси – сума позитивних відповідей за п. 2, 5, 6 *, 8, 9, 10, 12, 14, 20, 21, 23 *, 26, 27, 29 *, 31, 34, 35 *, 40 *, 41 *, 44 *.

Моральні норми – сума позитивних відповідей за п. 1, 3, 7 *, 11 *, 13 *, 15, 18 *, 22 *, 24, 25, 28 *, 32 *, 38, 39 *, 42.

Відповіді, зазначені знаком (*), при підрахунку перекладаються 5 = 1, 4 = 2, 2 = 4, 1 = 5

ДОДАТОК Д

Методика «Вимірювання почуття провини й сорому (TOSCA)

Дж. Тангней

У методиці представлені 15 прикладів ситуацій, які можуть статися в повсякденному житті. На кожну ситуацію дано декілька варіантів розвитку подій – емоційних, когнітивних або поведінкових реакцій, кожну з яких пропонується оцінити за ступенем ймовірності її виникнення за 5-ти бальною шкалою Лайкерт-типу де:

1 – ніколи не став(а) би так робити – це абсолютно не характерно для мене.

2 – малоймовірно, але не виключено.

3 – «50 / 50» – іноді так роблю, все залежить від обставин.

4 – досить імовірно, що так вчиню, подумаю або відчую.

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

Під час обробки результатів порівнюються відповіді опитуваного з ключем методики відповідно до шести шкал, і підраховується сума балів по кожному стовпчику (шкалі).

Для підрахунку результатів використовувався ключ. У кожній ситуації кожен варіант відповіді відповідає певній шкалі. Необхідно було порахувати суму балів по кожній шкалі, і чим вона вища, тим більше виражена схильність до переживання провини або сорому, до екстернальності та до позитивної оцінки себе і своєї поведінки.

0% – 20% низький показник;

21% – 40% знижений показник;

41% – 60% середній показник;

61% – 80% підвищений показник;

81% – 100% високий показник.

Продовження додатку Д

Текст опитувальника

1. Ваш друг (подруга) хоче поділитися з вами чимось важливим для нього, і ви домовляєтеся про зустріч у обідню перерву. Але тільки о 5 годині ви згадуєте, що підвели друга (подругу).

а) Ви кажете собі: «Я до нього (ній) неухажливий».

б) Ви кажете собі: «Ну нічого – він (вона) все зрозуміє!»

в) Ви намагаєтеся якнайшвидше порозумітися та залагодити непорозуміння.

г) Ви виправдовуєте себе, думаючи: «Мій начальник відвернув мене як раз перед обідом».

2. Перебуваючи на своєму робочому місці, ви зламали цінний прилад чи обладнання і, боячись здатися некомпетентним чи незручним, ви намагаєтеся приховати це.

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

б) Ви починаєте думати про звільнення.

в) Ви кажете собі: «Які неміцні речі роблять у наш час!»

г) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!»

3. Ви проводите вечір у колі друзів і почуваетесь цього вечора особливо привабливим і дотепним. Дружина вашого приятеля (чоловік вашої приятельки) ставиться до вас з неприхованою симпатією.

а) Ви кажете собі: «Такий підвищений інтерес до мене з боку дружини мого приятеля (дружина моєї приятельки) може засмутити мого приятеля (мою приятельку)».

б) Ви відчуваєте себе чарівним у всіх відносинах.

Продовження додатку Д

- в) Ви раді, що справили таке незабутнє враження.
- г) Ви кажете собі: «Моєму приятелю слід більше приділяти увагу».

4. Ви до останньої хвилини відкладали здачу звіту про виконану роботу. В останній момент ви щось пишеть «на швидку руку», і в результаті –ваш звіт виглядає дуже погано.

- а) Ви ставите під сумнів власну компетентність.
- б) Ви думаєте: «Чому на добу лише 24 години?!»
- в) Ви кажете собі: «Мені слід «вліпити» догану!»
- г) Ви кажете собі: «Що зроблено, те зроблено!»

5. Ви припускаєте серйозної помилки на роботі, що призводить до «провалу» цілого проекту, над яким працювала ваша організація. Але раптом дізнаєтесь, що за «провал» керівництво звинувачує не вас, а вашого колегу.

- а) Ви думаєте, що керівництво чомусь недолюблює вашого колегу.
- б) Ви кажете собі: «Життя – несправедлива штука!»
- в) Ви мовчите і уникаєте колегу, що потрапив у «неласку».
- г) Неадекватність ситуації обтяжує вас, і ви охоче вносите ясність, визнаючи себе відповідальним за «провал».

6. Вам чекає важка телефонна розмова, від якої дуже залежить багато. І ось уже кілька днів ви відкладаєте його. Нарешті (всьому приходить кінець!) ви дзвоните, знаходите потрібні слова і переконуєте свого співрозмовника у доцільності вашого прохання. У результаті питання вирішене.

- а) Ви кажете собі: «Виявляється, при необхідності я можу бути переконливим».
- б) Ви відчуваєте жаль про те, що так довго відкладали цю важку розмову, страждаючи на себе і, можливо, інших.
- в) Ви вважаєте себе боягузом.
- г) Ви кажете собі: «Я молодець!»

Продовження додатку Д

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

7. Ви вирішили сісти на дієту, але, проходячи повз кондитерську і відчувши надзвичайно апетитний запах, піддаєтеся спокусі та купуєте смачну «віденську» булочку.

а) Ви кажете собі: «Сьогодні я більше нічого вже не їстиму!»

б) Ви кажете собі, виправдовуючи власне відступництво: «Все це запах! Я не міг пройти повз!»

в) Ви відчуваєте до себе огиду за відсутність волі та втрату саме контролю.

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

8. Під час відпочинку на пляжі ви граєте у волейбол. Подаєте м'яч і влучаєте в обличчя товаришу з гри.

а) Ви відчуваєте незручність за невміння добре грати.

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

в) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!»

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

9. Ви вирішили розпочати самостійне життя. На щастя, оточуючі вас люди були добрі та готові допомогти вам. Кілька разів ви змушені були брати гроші у борг і щоразу за першої ж нагоди повертали борг.

а) Ви відчуваєте незручність за себе через відсутність життєвого досвіду та невміння самостійно вирішувати життєві проблеми.

б) Ви кажете собі: «Щось мені не щастить!»

в) Ви одержимі ідеєю про повернення боргу в найкоротший термін.

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

Продовження додатку Д

д) Ви пишаєтеся собою, тому що ви можете повертати борги.

10. Ви ведете машину і раптово збиваєте кішку, що підвернулася невідомо звідки на дорозі.

а) Ви кажете собі: «Кішки взагалі не повинні знаходитися на дорозі!»

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

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

г) Ви подумки повертаєтеся знову і знову до цієї нагоди і задаєтеся питанням про те, чи могли б ви уникнути цього.

11. Ви виходите після складання іспиту (під час сесії або чергової атестації на роботі) з думкою про те, що ви дуже успішно впоралися з цим. Але раптом з'ясовується, що вашу відповідь оцінили вкрай погано.

а) Ви кажете собі: «Це лише іспит!»

б) Ви кажете собі: «Екзаменатору я не сподобався, і ця оцінка – лише відображення його явної антипатії до мене».

в) Ви думаєте, що вам слід краще готуватися до іспиту.

г) Ви почуваетесь безглуздо.

12. Ви та ваші колеги завершили дуже важку для всіх роботу над проектом. Результат оцінений дуже високо, але керівництво чомусь вирішує заохотити грошову премію тільки вас.

а) Ви вважаєте керівництво недалекоглядним.

б) Ви відчуваєте самотність та відірваність від колективу.

в) Ви вважаєте, що ваша важка праця гідно оцінена.

г) Ви вважаєте себе успішним фахівцем і пишаєтеся собою.

д) Ви вважаєте, що вам слід відмовитись від грошової винагороди.

13. Під час однієї з вечірок ви дозволяєте собі нетактовність і вразите на адресу відсутнього цього вечора приятеля (приятельки).

Продовження додатку Д

- а) Ви кажете собі: «Це просто заради сміху і абсолютно необразливо!»
- б) Ви почуваете себе нікчемністю і мерзенною істотою.
- в) Ви думаєте, що якби ваш приятель (приятелька) опинився на вечірці, він (вона) зміг постояти за себе.
- г) Ви вибачаетесь і намагаєтесь підкреслити переваги висміяного вами приятеля (приятельки).

14. Працюючи над черговим проектом, ви припускаєте серйозну помилку, за яку зазнали критики як з боку вищого начальства, так і та з боку підлеглих.

- а) Ви вважаєте, що ваше керівництво мало чіткіше визначити ваше завдання.
- б) Ви відчуваєте бажання втекти та сховатися.
- в) Ви вважаєте, що вам слід краще розібратися в проблемі і належним чином виконати завдання.
- г) Ви кажете собі: «Кожен може помилитися!»

15. Ви відгукнулися на прохання про допомогу в організації свята для дітей-сиріт одного з дитячих будинків. Як виявилось, на це знадобилася маса вашого часу та енергії. Ви не раз шкодували про те, що взагалі взяли за це, і подумували про те, як це «закинути». Зрештою свято відбулося – і ви стали свідком щасливих усмішок на обличчях дітей.

- а) Ви відчуваєте себе егоїстом (егоїсткою) і взагалі ледарем.
- б) Ви вважаєте, що вас втягнули у щось, чим взагалі не хотіли б займатися.
- в) Ви вважаєте, що вам слід замислюватись над проблемами тих, кому у цьому житті не дуже пощастило.
- г) Ви вважаєте, це чудово, що ви комусь, хоч трохи, допомогли.
- д) Ви відчуваєте крайнє задоволення від себе та своєї роботи.

Ключ:

Продовження додатку Д

Таблиця 1

Твердження	Вина- рися	Сором- рися	Екстернальність	Відстороненість	α - гордість	β - гордість
1	В	А	Г	Б		
2	А	Б	В	Г		
3	А		Г		В	Б
4	В	А	Б	Г		
5	Г	В	А	Б		
6	Б	В	Д		Г	А
7	А	В	Б	Г		
8	Г	А	Б	В		
9	В	А	Б		Д	Г
10	Г	Б	А	В		
11	В	Г	Б	А		
12	Д	Б	А		В	Г
13	Г	Б	В	А		
14	В	Б	А	Г		
15	В	А	Б		Г	Д

ДОДАТОК Е

Протокол дослідження №1

Респондент: Анастасія Д. (20 років)

Експериментатор: Дрожанова А. О.

Таблиця 2

Відповіді респондента за методикою «Опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ 67»

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	18	1	35	2	52	4
2	2	19	2	36	1	53	1
3	3	20	2	37	3	54	1
4	1	21	3	38	2	55	3
5	2	22	3	39	4	56	2
6	2	23	1	40	1	57	1
7	1	24	2	41	3	58	1
8	3	25	4	42	2	59	1
9	1	26	2	43	2	60	3
10	5	27	5	44	1	61	1
11	2	28	2	45	2	62	2
12	4	29	2	46	3	63	2
13	1	30	4	47	2	64	2
14	1	31	2	48	2	65	2
15	3	32	1	49	4	66	4
16	3	33	1	50	3	67	4
17	4	34	2	51	2		

Отримані результати:

Провина вцілілого 49 балів (середній результат)

Провина відділення 32 бали (середній результат)

Провина гіпервідповідальності 44 бали (середній результат)

Провина ненависті до себе 26 балів (середній результат)

Продовження додатку Е

Таблиця 3

Відповіді респондента за методикою
«Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілберга»

Реактивна тривожність				Особистісна тривожність			
№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	11	3	21	3	31	1
2	2	12	1	22	2	32	1
3	1	13	1	23	1	33	2
4	1	14	1	24	2	34	2
5	3	15	3	25	1	35	2
6	1	16	3	26	3	36	3
7	2	17	1	27	2	37	1
8	2	18	1	28	1	38	1
9	1	19	2	29	1	39	2
10	3	20	2	30	3	40	1

Отримані результати:

Реактивна тривожність 34 бали (середній рівень)

Особистісна тривожність 34 бали (середній рівень)

Таблиця 4

Відповіді респондента за методикою «Опитувальник провини» (К.
Куглер, У. Джонс)

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	13	2	25	4	37	2
2	2	14	2	26	2	38	4
3	3	15	4	27	1	39	2
4	2	16	1	28	2	40	2
5	2	17	2	29	2	41	2
6	3	18	1	30	2	42	2
7	2	19	2	31	1	43	2
8	2	20	3	32	3	44	2
9	2	21	2	33	2	45	2
10	1	22	4	34	2		
11	2	23	4	35	5		
12	2	24	4	36	2		

Продовження додатку Е

Отримані результати:

Вина-стан 19 балів (знижений рівень)

Вина риса 44 бали (помірний рівень)

Моральні норми 43 бали (помірний рівень)

Таблиця 5

Відповіді респондента за методикою «Вимірювання почуття провини й сорому (TOSCA) Дж. Тангней

№	а	б	в	г	д
1	3	4	5	2	
2	5	2	3	4	
3	5	2	3	4	
4	5	2	3	4	
5	3	2	2	4	
6	4	3	2	5	1
7	3	5	2	4	
8	4	1	3	5	
9	2	2	4	5	5
10	2	4	4	5	
11	3	4	4	5	
12	2	3	3	4	4
13	3	4	3	5	
14	2	3	5	4	
15	2	2	4	5	5

Отримані результати:

Вина риса 64 бали (високий рівень)

Сором риса 43 бали (підвищений рівень)

Екстернальність 38 балів (середній рівень)

Відстороненість 35 балів (підвищений рівень)

 α -гордість 20 балів (підвищений рівень) β -гордість 21 бал (високий рівень)

Продовження додатку Е

Протокол дослідження №2

Респондент: Вікторія Г. (21 рік)

Експериментатор: Дрожанова А. О.

Таблиця 6

Відповіді респондента за методикою «Опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ 67»

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	18	1	35	2	52	3
2	4	19	3	36	2	53	1
3	4	20	1	37	4	54	1
4	2	21	2	38	3	55	4
5	5	22	5	39	3	56	3
6	3	23	2	40	2	57	1
7	2	24	2	41	2	58	4
8	5	25	3	42	2	59	1
9	2	26	4	43	2	60	2
10	4	27	4	44	1	61	1
11	4	28	1	45	3	62	4
12	5	29	1	46	4	63	4
13	2	30	4	47	3	64	3
14	1	31	5	48	1	65	1
15	2	32	2	49	2	66	5
16	1	33	1	50	3	67	2
17	3	34	1	51	2		

Отримані результати:

Провина вцілілого 52 балів (середній результат)

Провина відділення 39 бали (середній результат)

Провина гіпервідповідальності 43 бали (середній результат)

Провина ненависті до себе 39 балів (середній результат)

Продовження додатку Е

Таблиця 7

Відповіді респондента за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілберга»

Реактивна тривожність				Особистісна тривожність			
№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	11	1	21	1	31	2
2	2	12	3	22	4	32	4
3	3	13	1	23	3	33	1
4	1	14	4	24	4	34	4
5	1	15	1	25	4	35	4
6	2	16	1	26	1	36	1
7	3	17	2	27	1	37	4
8	1	18	1	28	4	38	4
9	3	19	1	29	2	39	1
10	1	20	1	30	1	40	4

Отримані результати:

Реактивна тривожність 61 бал (високий рівень)

Особистісна тривожність 75 балів (високий рівень)

Таблиця 8

Відповіді респондента за методикою «Опитувальник провини» (К. Куглер, У. Джонс)

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	13	2	25	5	37	2
2	5	14	4	26	2	38	4
3	5	15	4	27	4	39	2
4	1	16	2	28	2	40	4
5	4	17	2	29	4	41	2
6	4	18	2	30	4	42	2
7	2	19	4	31	1	43	2
8	4	20	4	32	4	44	4
9	5	21	2	33	2	45	4
10	3	22	4	34	4		
11	2	23	2	35	5		
12	2	24	3	36	1		

Продовження додатку Е

Отримані результати:

Вина-стан 24 балів (середній рівень)

Вина риса 69 бали (підвищений рівень)

Моральні норми 46 бали (підвищений рівень)

Таблиця 9

Відповіді респондента за методикою «Вимірювання почуття провини й сорому (TOSCA) Дж. Тангней

№	а	б	в	г	д
1	5	2	4	3	
2	5	4	2	3	
3	1	5	5	2	
4	5	4	2	3	
5	4	5	3	3	
6	5	4	4	5	1
7	3	2	2	5	
8	5	1	2	4	
9	5	5	5	2	3
10	1	1	2	5	
11	2	1	5	5	
12	2	5	2	5	1
13	2	5	3	1	
14	2	5	4	1	
15	1	5	1	3	3

Отримані результати:

Вина риса 48 бали (підвищений рівень)

Сором риса 55 бали (підвищений рівень)

Екстернальність 38 балів (середній рівень)

Відстороненість 27 балів (середній рівень)

 α -гордість 20 балів (підвищений рівень) β -гордість 18 бал (підвищений рівень)

Продовження додатку Е

Протокол дослідження №3

Респондент: Лідія Д. (20 років)

Експериментатор: Дрожанова А. О.

Таблиця 10

Відповіді респондента за методикою «Опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ 67»

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	18	2	35	3	52	4
2	4	19	3	36	5	53	2
3	5	20	3	37	4	54	5
4	3	21	5	38	2	55	4
5	2	22	4	39	5	56	5
6	1	23	4	40	4	57	2
7	4	24	5	41	3	58	3
8	4	25	4	42	3	59	3
9	3	26	3	43	4	60	4
10	5	27	4	44	1	61	2
11	2	28	4	45	2	62	3
12	4	29	1	46	3	63	4
13	1	30	4	47	4	64	3
14	1	31	4	48	3	65	2
15	3	32	4	49	5	66	3
16	4	33	1	50	3	67	4
17	2	34	2	51	3		

Отримані результати:

Провина вцілілого 72 балів (середній результат)

Провина відділення 42 бали (середній результат)

Провина гіпервідповідальності 56 бали (високий результат)

Провина ненависті до себе 46 балів (середній результат)

Продовження додатку Е

Таблиця 11

Відповіді респондента за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілберга»

Реактивна тривожність				Особистісна тривожність			
№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	11	1	21	2	31	4
2	1	12	4	22	4	32	3
3	3	13	3	23	3	33	1
4	3	14	2	24	4	34	2
5	1	15	1	25	4	35	3
6	3	16	2	26	2	36	1
7	4	17	2	27	1	37	3
8	2	18	1	28	4	38	3
9	2	19	2	29	3	39	3
10	1	20	2	30	1	40	4

Отримані результати:

Реактивна тривожність 61 бали (високий рівень)

Особистісна тривожність 68 бали (високий рівень)

Таблиця 12

Відповіді респондента за методикою «Опитувальник провини» (К.

Куглер, У. Джонс)

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	1	13	2	25	4	37	2
2	2	14	4	26	4	38	4
3	4	15	4	27	1	39	2
4	2	16	1	28	2	40	4
5	3	17	4	29	2	41	2
6	4	18	3	30	3	42	2
7	4	19	4	31	4	43	2
8	1	20	2	32	4	44	3
9	2	21	2	33	4	45	4
10	1	22	5	34	4		
11	3	23	2	35	4		
12	3	24	3	36	3		

Продовження додатку Е

Отримані результати:

Вина-стан 29 балів (середній рівень)

Вина риса 54 бали (середній рівень)

Моральні норми 47 бали (помірний рівень)

Таблиця 12

Відповіді респондента за методикою «Вимірювання почуття провини й сорому (TOSCA) Дж. Тангней

№	а	б	в	г	д
1	3	4	5	2	
2	3	5	1	4	
3	1	1	1	1	
4	5	2	3	4	
5	3	3	3	3	
6	5	5	5	5	3
7	5	4	4	5	
8	3	3	5	5	
9	3	3	3	3	3
10	1	5	1	2	
11	3	3	5	4	
12	4	4	3	3	2
13	5	3	3	5	
14	5	4	4	3	
15	1	1	5	5	5

Отримані результати:

Вина риса 56 бали (підвищений рівень)

Сором риса 52 бали (підвищений рівень)

Екстернальність 39 балів (середній рівень)

Відстороненість 37 балів (підвищений рівень)

 α -гордість 17 балів (підвищений рівень) β -гордість 17 бал (підвищений рівень)

Продовження додатку Е**Протокол дослідження №4**

Респондент: Дар'я Ж. (19 років)

Експериментатор: Дрожанова А. О.

Таблиця 13

Відповіді респондента за методикою «Опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ 67»

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	4	18	2	35	1	52	2
2	2	19	2	36	1	53	3
3	4	20	1	37	5	54	5
4	1	21	3	38	3	55	4
5	5	22	4	39	3	56	4
6	1	23	2	40	4	57	2
7	2	24	5	41	2	58	1
8	2	25	1	42	4	59	3
9	5	26	1	43	3	60	3
10	4	27	4	44	4	61	2
11	4	28	3	45	4	62	2
12	5	29	4	46	2	63	4
13	4	30	2	47	4	64	5
14	3	31	3	48	3	65	2
15	3	32	2	49	2	66	4
16	5	33	4	50	5	67	2
17	3	34	5	51	1		

Отримані результати:

Провина вцілілого 59 балів (середній результат)

Провина відділення 49 бали (середній результат)

Провина гіпервідповідальності 44 бали (середній результат)

Провина ненависті до себе 52 балів (середній результат)

Продовження додатку Е

Таблиця 14

Відповіді респондента за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілберга»

Реактивна тривожність				Особистісна тривожність			
№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	11	3	21	3	31	2
2	4	12	2	22	3	32	4
3	3	13	2	23	4	33	3
4	2	14	2	24	4	34	3
5	1	15	2	25	3	35	2
6	1	16	1	26	4	36	2
7	2	17	2	27	4	37	2
8	2	18	1	28	2	38	3
9	3	19	2	29	4	39	1
10	4	20	2	30	2	40	3

Отримані результати:

Реактивна тривожність 47 бали (високий рівень)

Особистісна тривожність 55 бали (високий рівень)

Таблиця 15

Відповіді респондента за методикою «Опитувальник провини» (К. Куглер, У. Джонс)

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	3	13	4	25	2	37	2
2	4	14	3	26	5	38	1
3	3	15	3	27	2	39	4
4	2	16	3	28	5	40	2
5	2	17	3	29	5	41	4
6	4	18	1	30	2	42	3
7	2	19	2	31	4	43	2
8	3	20	3	32	5	44	2
9	2	21	3	33	5	45	2
10	4	22	2	34	1		
11	4	23	3	35	1		
12	3	24	3	36	4		

Продовження додатку Е

Отримані результати:

Вина-стан 27 балів (середній рівень)

Вина риса 60 бали (середній рівень)

Моральні норми 45 бали (середній рівень)

Таблиця 16

Відповіді респондента за методикою «Вимірювання почуття провини й сорому (TOSCA) Дж. Тангней

№	а	б	в	г	д
1	5	4	3	2	
2	4	2	3	1	
3	2	4	2	1	
4	5	4	5	2	
5	1	2	3	5	
6	2	3	3	4	1
7	5	4	5	4	
8	1	2	3	4	
9	2	1	3	5	5
10	5	2	5	2	
11	1	2	2	3	
12	1	1	1	1	1
13	5	4	5	4	
14	4	4	3	4	
15	1	5	2	1	4

Отримані результати:

Вина риса 48 бали (підвищений рівень)

Сором риса 41 бали (середній рівень)

Екстернальність 41 балів (середній рівень)

Відстороненість 31 балів (підвищений рівень)

α-гордість 16 балів (підвищений рівень)

β-гордість 13 бал (підвищений рівень)

Продовження додатку Е**Протокол дослідження №5**

Респондент: Людмила К. (22 роки)

Експериментатор: Дрожанова А. О.

Таблиця 17

Відповіді респондента за методикою «Опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ 67»

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	18	1	35	5	52	4
2	1	19	3	36	1	53	4
3	2	20	3	37	3	54	2
4	3	21	2	38	5	55	2
5	4	22	3	39	4	56	4
6	2	23	3	40	3	57	3
7	1	24	4	41	2	58	2
8	2	25	3	42	2	59	4
9	4	26	4	43	3	60	3
10	4	27	3	44	2	61	2
11	1	28	2	45	2	62	3
12	5	29	2	46	5	63	3
13	4	30	3	47	5	64	2
14	3	31	4	48	4	65	2
15	2	32	5	49	3	66	4
16	4	33	1	50	4	67	3
17	3	34	5	51	2		

Отримані результати:

Провина вцілілого 61 бал (середній результат)

Провина відділення 41 бал (середній результат)

Провина гіпервідповідальності 48 балів (високий результат)

Провина ненависті до себе 50 балів (середній результат)

Продовження додатку Е

Таблиця 18

Відповіді респондента за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілберга»

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	2	11	4	21	1	31	2
2	2	12	1	22	2	32	4
3	2	13	3	23	1	33	2
4	4	14	1	24	2	34	3
5	2	15	2	25	3	35	2
6	1	16	2	26	2	36	3
7	2	17	1	27	2	37	4
8	3	18	3	28	3	38	1
9	2	19	4	29	1	39	4
10	3	20	3	30	1	40	1

Отримані результати:

Реактивна тривожність 43 бали (середній рівень)

Особистісна тривожність 49 бали (високий рівень)

Таблиця 19

Відповіді респондента за методикою «Опитувальник провини» (К. Куглер, У. Джонс)

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	1	13	2	25	3	37	1
2	3	14	1	26	4	38	3
3	3	15	2	27	1	39	2
4	2	16	3	28	4	40	3
5	2	17	4	29	4	41	4
6	4	18	3	30	4	42	1
7	3	19	5	31	3	43	2
8	3	20	3	32	2	44	3
9	4	21	4	33	1	45	4
10	2	22	1	34	5		
11	5	23	1	35	4		
12	5	24	3	36	3		

Продовження додатку Е

Отримані результати:

Вина-стан 29 балів (середній рівень)

Вина риса 63 бали (підвищений рівень)

Моральні норми 38 бали (середній рівень)

Таблиця 20

Відповіді респондента за методикою «Вимірювання почуття провини й сорому (TOSCA) Дж. Тангней

№	а	б	в	г	д
1	2	2	1	5	
2	1	5	4	3	
3	2	1	2	5	
4	1	2	3	2	
5	2	2	2	2	
6	2	1	3	4	5
7	5	4	1	2	
8	1	2	2	2	
9	1	4	3	3	4
10	1	1	1	1	
11	2	1	4	4	
12	2	1	5	4	4
13	2	1	2	1	
14	2	1	5	5	
15	1	1	3	3	2

Отримані результати:

Вина риса 38 бали (середній рівень)

Сором риса 25 бали (знижений рівень)

Екстернальність 42 балів (середній рівень)

Відстороненість 23 балів (середній рівень)

 α -гордість 12 балів (середній рівень) β -гордість 18 бал (підвищений рівень)