

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО

Начальник кафедри
практичної психології та педагогіки,
доктор психологічних наук,
професор полковник служби цивільного захисту
Роксолана СІРКО

«__» _____ 20__ року

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
БАКАЛАВРА**

на тему: «ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У
ПІДЛІТКІВ»

Виконала:
здобувачка 4 року навчання денної
форми здобуття першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми
Практична психологія
Вікторія ВЛОХ

Керівник: Станіслав КРУК
Рецензент: Галина БРОСЛАВСЬКА

Львів 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ПІДЛІТКІВ.....	4
1.1. Визначення поняття почуття провини.....	4
1.2. Характеристика та аналіз підлітків.....	15
1.3. Вивчення розвитку емоційної сфери у підлітків.....	19
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ПІДЛІТКІВ.....	25
2.1. Опис методів дослідження та вибірки дослідження.....	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження переживань почуття провини серед підлітків	28
2.3 Рекомендації щодо напрямів корекційної роботи.....	39
Висновки до розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Почуття провини у підлітків зумовлена тим, що цей етап розвитку є важливим для формування моральних орієнтирів та емоційної сфери особистості. Почуття провини впливає на їх розвиток.

Мета: визначення психологічних особливостей переживання почуття провини у підлітків, вивчення його впливу на емоційний стан та поведінку підлітків, можливі способи корекції та профілактика деструктивного впливу почуття провини.

Завдання:

- Аналіз теоретичних підходів до вивчення почуття провини у психологічній літературі;
- Визначення вікових особливостей переживання почуття провини у підлітків;
- Дослідження зв'язку між почуттям провини, рівнем самооцінки та рівнем тривожності у підлітків;
- Виявлення факторів, що сприяють виникненню або зменшенню почуття провини у підлітків;
- Розробка рекомендацій для підлітків, батьків та педагогів щодо конструктивного переживання почуття провини.

Об'єкт: почуття провини як емоційне явище у підлітковому віці.

Предмет: психологічні особливості переживання почуття провини у підлітків, його вплив на самооцінку та поведінку.

Характеристика вибірки. Вибірка складається з 35 респондентів віком від 10 до 19 років.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження: аналіз, тестування, опитування та спостереження.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про почуття провини у підлітків, визначенні його психологічних механізмів та впливу на емоційний стан та поведінку.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для підлітків, батьків та педагогів щодо конструктивного переживання почуття провини та її корекції в освітньому та психологічному середовищі.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг основного тексту — 50 сторінок. Загальний обсяг роботи — 58 сторінок.

1 РОЗДІЛ

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ПІДЛІТКІВ

1.1 Визначення поняття почуття провини

Формування почуття провини у людини вважають тим етапом, коли вона стає достатньо зрілою та відповідальною за власні вчинки та дії, проте такі люди зазвичай не можуть самотійно впоратися з цим відчуттям. Така суперечність підштовхує до потреби у пошуку її рішення як у практичній психології (зокрема в консультаціях), так і в теорії.

Почуття провини досліджувалось у різні історичні періоди, починаючи давніми філософськими та релігійними концепціями і закінчуючи сучасною психологією та нейронаукою. У античній філософії (Платон, Арістотель) [11, с.221-224; 3] провину розглядали через призму моральної відповідальності. У стоїцизмі (Сенека, Епіктет) провини не мала влади над людиною, якщо та діяла згідно з розумом.

У релігійних концепціях (юдаїзм, християнство, іслам) провини пов'язана з порушенням Божих завітів. Зокрема у християнстві мало не основною є концепція первородного гріха та спокути за нього. Буддизм сприймає провину як негативну емоцію, що заважає просвітленню, тому помилки важливо прийняти, визнати і пропрацювати через карму. [15]

В середньовіччі (зокрема церквами) почуття провини використовувалося як спосіб контролю та морального виховання, а винні люди шукали прощення через сповідь або жертви.

В роки просвітництва (Кант, Декарт) підхід до почуття провини змінився, вона перетворилася на питання морального вибору та відповідальності людини

перед суспільством, а не лише перед Богом. Почуття провини стало менш фатальним через ідею про свободу волі.

Засновник психоаналізу Зигмунд Фройд вважав, що почуття провини є одним з ключових елементів психіки. Описав він його через поняття Над-Я — внутрішнього морального судді, що формується під впливом батьків та суспільства. Вважалося, що почуття провини може спричиняти неврози, самопокарання чи навіть психосоматичні захворювання. Також почали приділяти увагу механізмам захисту (раціоналізація, витіснення, тощо).

У екзистенціалізмі вважалося, що почуття провини виходить із відповідальності людини за власний вибір. Зокрема Жан-Поль-Сартр [14, с.38-40] писав, що ми «народжуємося вільними і, по суті, приречуємося на волю», а отже завжди відчуватимемо провину за власні дії чи безвідповідальність.

У біхевіоризмі провині не надавалося особливого значення, це почуття вважалося простою реакцією на покарання.

У сьогоденні почуття провини розглядається не як тягар, а як ресурс для розвитку.

У різних теоріях почуттю провини приписують різну динаміку або мотиви. Ми можемо виокремити три загальні концепції провини. Перша, найбільш чітко представлена в класичній психоаналітичній теорії, полягає в тому, що провина розглядається як реакція на власні неприйнятні імпульси. Її витоки можна простежити в ранніх переживаннях дитини, коли почуття ворожості у відношенні до батьків придушується через страх покарання і втрати батьківської любові. Ці неприйнятні імпульси спрямовуються всередину, вибудовуються різні захисні механізми, що перешкоджають їх усвідомленню, а почуття провини, що виникає, часто має ірраціональну, примітивну і викривлену якість.

І навпаки, у моделі Гофмана [9, с.32-34] почуття провини може розвиватися дуже рано внаслідок емоційного збудження дитини та її чутливості

до страждань інших. Акцент тут робиться не на захисній динаміці, а скоріше на емпатичній турботі про інших. У процесі розвитку ранній емоційний дистрес, що виникає внаслідок страждань інших переростає в почуття провини і тісно переплітається з емпатійними та просоціальними почуттями.

Коріння обох механізмів провини тягнеться з афективного досвіду, однак існує ще один тип провини, який ґрунтується насамперед на когнітивних засадах і не присутній у ранньому розвитку. Почуття провини спричиняється через сприйняття порушення власного персонального стандарту поведінки. Згідно з цими теоріями, коли увага людини зосереджена на собі в акті об'єктивної самосвідомості, актуалізуються її особисті стандарти поведінки. Потім людина оцінює власну поведінку з точки зору дотримання особистих стандартів: невідповідність стандартам спричиняє почуття провини. Ця модель передбачає виконання кількох розвивальних завдань, таких як формування досить чіткого уявлення про те, що таке моральність, а що ні.

Оскільки здатність відчувати провину є вродженою, можемо вважати, що також існують біологічно зумовлені індивідуальні відмінності цієї емоції. Існують прихильники думки, що злочинність, агресивність і нездатність відчувати докори сумління після скоєного можуть бути початково зумовленими.

Зигмунд Фройд розглядав почуття провини як ключовий елемент у формуванні людської психіки та моральної свідомості. У своїх працях, зокрема у «Тотем і табу» (1913), «Цивілізація та її незадоволені» (1930), він пов'язував провину з конфліктом між несвідомими бажаннями та моральними нормами суспільства[23, с.181-276]. Він вважав, що це почуття формується через взаємодію між різними рівнями психіки: Я — джерелом інстинктивних імпульсів, та Над-Я — внутрішнім моральним авторитетом, що виникає під впливом виховання і соціальних норм [22, с.422-480]. Коли бажання Я суперечать вимогам Над-Я, людина відчуває провину навіть у випадках, коли не вчиняє реальних порушень.

Фройд пов'язував походження почуття провини з раннім дитинством, зокрема з Едіповим комплексом. Він вважав, що діти на несвідомому рівні переживають суперечливі емоції до своїх батьків, зокрема агресивні імпульси, які згодом витісняються, трансформуючись у почуття провини. Згодом ця внутрішня динаміка зберігається протягом усього життя, проявляючись у відчутті провини за думки чи бажання, які навіть не реалізуються.

На думку Фройда, надмірне почуття провини може стати причиною невротичних розладів. Людина, не усвідомлюючи джерела своєї провини, може несвідомо прагнути покарання, що проявляється в самодеструктивній поведінці, тривожності чи obsесивно-компульсивних станах. Він також зазначав, що провини може мати не лише індивідуальний, а й колективний характер. У праці «Мойсей і монотеїзм» він аналізував, як почуття провини передається через покоління, закріплюючись у релігійних традиціях та суспільних структурах.

Карен Хорні, представниця неофройдизму, розглядала почуття провини як наслідок внутрішнього конфлікту, що виникає через нереалістичні вимоги до себе, сформовані під впливом оточення. Вона відходила від біологічного детермінізму Фройда і робила акцент на соціальних та культурних чинниках, що впливають на розвиток особистості.[29, с.346]

На думку Хорні, почуття провини часто виникає в результаті розбіжності між «реальним Я» (тим, ким людина є насправді), та «ідеальним Я» (образом, яким вона прагне бути). Чим більша ця розбіжність, тим сильніше людина відчуває провини та власну недосконалість. Це може призводити до самозвинувачення, зниження самооцінки та постійного відчуття тривоги[28].

Хорні також вказувала на зв'язок почуття провини з невротичними стратегіями поведінки. Вона виділяла три основні способи адаптації до світу: рух «до людей» (прагнення любові та схвалення), рух «проти людей» (агресивне прагнення влади) та рух «від людей» (уникнення стосунків). Почуття провини найчастіше проявляється в першій групі, коли людина

відчуває себе зобов'язаною догоджати іншим і не може відстоювати власні межі [30].

Еріх Фромм розглядав почуття провини в контексті соціальних взаємин, морального розвитку та особистісної свободи. Він вважав, що це почуття може бути як конструктивним, сприяючи розвитку моральності, так і деструктивним, коли воно стає інструментом маніпуляції та самопокарання. Фромм розрізняв раціональне (здорове) почуття провини та ірраціональне (невротичне) [26].

Раціональне почуття провини виникає, коли людина усвідомлює, що порушила свої власні моральні принципи або заподіяла шкоду іншим. Воно виконує важливу функцію саморегуляції та сприяє етичному розвитку особистості. Ірраціональне почуття провини, навпаки, формується під впливом зовнішніх очікувань та суспільного тиску, а не реальних порушень моральних норм. Воно часто нав'язується авторитарними структурами [24, с.20-22] — сім'єю, релігією чи державою — з метою контролю над людиною. У такому випадку провини не є результатом справжньої відповідальності, а лише засобом маніпуляції та викликання страху.

Фромм зазначав, що почуття провини є важливим інструментом авторитарних систем, які змушують людей підкорятися владі через страх і моральний осуд [25, с.10]. Людина, вихована в умовах жорстоких правил та покарань, може все життя відчувати провини навіть за природні бажання або незалежні вчинки. Він також вважав, що сучасна людина часто відчуває екзистенційну провини через відмову від власної свободи. Ті, хто уникає відповідальності за своє життя та діє за чужими вказівками, можуть підсвідомо відчувати провини за нереалізований потенціал.

Мартін Хайдеггер розглядав почуття провини не в традиційному моральному чи юридичному сенсі, а як фундаментальний екзистенційний стан людини. У своїй праці «Буття і час» він пов'язував провини з поняттям “буття-до-смерті” і відповідальності за власне існування [27]. Його основними ідеями щодо почуття провини були:

- Екзистенційна провина, що не пов'язана з конкретними вчинками, а є частиною самої людської екзистенції. Людина завжди “винна” в тому сенсі, що її існування пов'язане з виборами та рішеннями, які могли б бути іншими;
- Провина як наслідок свободи, оскільки людина завжди змушена обирати між різними можливостями свого буття, тому кожен вибір означає відмову від інших можливостей. Ця відмова створює почуття провини;
- Автентичне та неавтентичне ставлення до почуття провини. В неавтентичному існуванні людина може ігнорувати чи приховувати свою провину покладаючи відповідальність на суспільство або обставини. Тоді як в автентичному існуванні вона приймає свою провину і відповідальність за свої вибори;
- Відкритість до провини як шлях автентичності, адже усвідомлення своєї провини допомагає людині прийняти свою свободу і жити більш усвідомлено.

Ролло Мей, американський екзистенційний психолог, розглядав почуття провини як природний і навіть необхідний аспект людського досвіду. Він розрізняв три основні типи провини: нейротичну, нормальну (екзистенційну) та космічну. Нейротична провина виникає через внутрішні конфлікти або нереалістичні очікування, коли людина відчуває себе винною за невідповідність ідеалам, нав'язаним суспільством чи сім'єю. Вона не має конструктивної ролі, а лише виснажує особистість. Нормальна або екзистенційна провина є природною і виникає, коли людина не реалізовує свій потенціал або не виконує своїх обов'язків перед іншими. Це здорове почуття провини, оскільки воно мотивує до змін, розвитку та відповідального ставлення до життя. Космічна провина є глибшим почуттям відповідальності перед світом, природою або людством загалом. Вона може виникати, коли людина усвідомлює свою причетність до страждання інших або до глобальних проблем, таких як екологічна криза чи соціальна несправедливість. Мей вважав, що уникнення

почуття провини є небезпечним, оскільки це може призвести до втрати відповідальності за власні вчинки та життя загалом. Натомість конструктивне прийняття провини допомагає людині рости, змінювати себе і суспільство на краще. [17]

Почуття провини може також виконувати корисні функції для людини. Провину слід розглядати не лише як потенціал для деструктивного використання, а й як інструмент, призначений для конструктивних цілей, адже почуття провини може як шкодити міжособистісним взаєминам, так і в окремих випадках їх зміцнювати.

В першу чергу, почуття провини формує моделі поведінки, які покращують взаємини. Іншими словами, це почуття допомагає забезпечити дотримання суспільних норм. Провина може карати, а отже, зменшувати частоту міжособистісних порушень, що зменшує ймовірність того, що люди завдадуть болю, розчарують чи відчужать когось.

Загалом, провина може характеризуватися як багатовимірна, оскільки вона є багатокомпонентним конструктом. Вважається, що величина провини, яку відчуває людина після впливу негативної події, є комбінацією п'яти факторів, які гіпотетично є первинними компонентами або детермінантами провини. Серед цих факторів є дистрес, усвідомлення недостатності вжитих дій, усвідомлення відповідальності за негативний результат, усвідомлення, що певні цінності порушено і не було вжито достатньо дій для запобігання ситуації, яка, як людина знала, що станеться. Ці змінні змогли визначити завдяки роботі з людьми, що пережили травму; аналізу психологічної та клінічної літератури про почуття провини; аналізу структурованих інтерв'ю, що досліджували феномен провини. [12, ст.129-139]

Також фактором, що впливає на почуття провини, визначили виправдання або його відсутність. Критичними ознаками провини можна вважати поняття протиправного діяння та відповідальності за заподіяння шкоди.

Центральну роль у формуванні почуття провини відіграє переконання в тому, що людина володіла знаннями, які б дозволили запобігти негативній події. Така думка виникає тоді, коли люди дозволяють знанням результату спотворити спогади про те, що, на їхню думку, мало статися до того, як результат став відомим. У кількох дослідженнях було виявлено, що коли учасникам надали інформацію про результати події, вони з більшою ймовірністю стверджували, що передбачили б ці результати, ніж учасники, які не отримали інформацію про результати.

Також для виникнення почуття провини необхідна наявність як негативного афекту, так і когніцій, пов'язаних з провинною. Якщо спогад про подію не викликає жодного негативного ефекту, почуття провини не виникне незалежно від того, як людина інтерпретує свою роль у цій події. Наприклад, не можна очікувати, що людина буде відчувати провину за свою роль у жахливому злочині, якщо вона не страждає від спогадів про те, що сталося, навіть якщо вона визнає, що спричинила цю подію і вважає, що порушила основні людські цінності. Аналогічно, не слід очікувати виникнення почуття провини, якщо людина жодним чином не причетна до негативної події, незалежно від того, який рівень дистресу чи горя викликає ця подія. Від людини, яка страждає від негативної події, наприклад, від автомобільної аварії або землетрусу, не очікується почуття провини, якщо вона відмовляється від будь-якої відповідальності за результат, вважає, що не порушила особисті цінності, вважає, що її дії були повністю виправдані, вважає, що подія була непередбачуваною (наприклад, вважає, що не було можливості запобігти їй, вважає, що вона не могла передбачити або спрогнозувати, а отже, запобігти результату). Якщо людина не має переконань, пов'язаних з почуттям провини, вона все одно може відчувати емоції або дистрес, але ці емоції не будуть сприйматися як почуття провини. [1, ст. 243-245]

Почуття провини може бути максимальним лише тоді, коли всі гіпотетичні компоненти будуть присутні на екстремальному рівні. Після певної

негативної події почуття провини буде максимальним у тому випадку, якщо пов'язаний з подією дистрес буде глибоким, людина вважатиме, що вона достеменно знала, що станеться ще до того, як це сталося, і що результату можна було запобігти. Також, якщо людина вважатиме, що вона на сто відсотків відповідальна за спричинені події, що її дії були абсолютно невиправданими, або що вона порушила основні особисті цінності або моральні норми.

Почуття провини, яке виникає в контексті стресових подій повсякденного життя, можна пояснити за допомогою тих самих змінних, що й почуття провини, яке з'являється через травматичний досвід. Травматичну провину слід розрізняти від звичайної провини, що виникає через типові ситуації (наприклад, через зраду коханої людини чи порушення певних зобов'язань).

Травматичні або трагічні події можуть спричиняти сильніші страждання, ніж повсякденні ситуації, що викликають почуття провини. Крім того, травматичні наслідки, такі як смерть, часто є невідворотними або непоправними. Почуття провини включає емоційний дистрес, який зазвичай посилюється внаслідок масштабності втрат. Травматичні події викликають сильніший дистрес, ніж звичайні життєві обставини.

Також почуття провини може спонукати до пошуку способів виправити ситуацію або загладити провину. Взаємозв'язок між травматичною подією та індивідуальною реакцією дозволяє виокремити основні контекстуальні чинники, що впливають на її інтенсивність.

Вплив звинувачення з боку інших. Звинувачення від оточуючих можуть впливати на людину двома шляхами, посилюючи почуття провини. По-перше, вони можуть бути прямими, наприклад, коли людині кажуть «Це твоя провинна. Ти мав (або мала) вчинити інакше». Такі звинувачення часто викликають негативні емоції, зокрема тривогу та сором.

Крім того, звинувачення можуть мати непрямий характер. Наприклад, вони можуть включати натяки, що людина винна, навіть якщо прямо про це не

сказано. У результаті людина може почати звинувачувати себе, думаючи «Що я робив (або робила) не так?»/«Чи могла я щось змінити?»

Дослідження показують, що самозвинувачення жертв сексуального насильства часто є наслідком звинувачень з боку суспільства. Постійна присутність звинувачувальних коментарів може сприяти розвитку почуття провини не тільки у випадках травматичних подій, а й у повсякденному житті.

Як зазначалося раніше, існує кілька основних чинників, що впливають на формування почуття провини, особливо у випадку травматичних подій:

- Травматичні події часто викликають серйозний психологічний шок;
- Люди, які пережили травму, можуть почувати себе відповідальними за наслідки, особливо якщо не змогли запобігти події;
- Масштабні травматичні події, як-от аварії чи природні катастрофи, нерідко призводять до почуття провини тих, хто вижив;
- Особи, які стали жертвами насильства, або травмуючих подій, можуть також почуватися винними, навіть якщо їхня провина є необґрунтованою;
- Травматичні події часто мають наслідки, які важко виправити або змінити;
- Ті, хто пережили травму, можуть опинитися перед вибором, кожен варіант якого спричиняє негативні наслідки;
- Деякі особи схильні брати на себе більше відповідальності, ніж їм насправді належить, особливо якщо подія спричинила страждання інших;
- Жертви травми часто отримують звинувачення у власному нещасті з боку суспільства.

Важливо розуміти, що всі ці чинники можуть посилювати почуття провини незалежно від об'єктивності відповідальності людини.

Вважається, що ситуаційні або контекстуальні чинники мають більш значний вплив на виникнення та інтенсивність почуття провини, ніж

індивідуальні особливості, пов'язані зі схильністю до цього почуття. Кубані, Ватсон та їхні колеги (2001) у серії досліджень за участю студентів коледжів, отримали попередні докази цієї гіпотези.

У межах двох експериментів учасники уявляли себе в різних сценаріях: (а) звичайні ситуації, що викликають почуття провини, та (б) травматичні події з трагічним завершенням. Окрім цього, вони заповнювали два відомі опитувальники для визначення схильності до провини: Опитувальник особистісних почуттів (Гардер, Левіс, 1986) та Опитувальник почуття провини (Каглер та Джонс, 1992). Результати показали, що навіть учасники з найнижчою схильністю до переживання провини оцінювали травматичні сценарії як такі, що викликають значно сильніше почуття провини, ніж звичайні ситуації.

Інакше кажучи, стресові фактори середовища виявилися кращим предиктором рівня провини, ніж особистісні особливості учасників. На основі отриманих даних Кубані, Ватсон та їхні колеги (2001) зробили висновок, що «знання деталей стресових подій є більш цінною інформацією для прогнозування рівня провини, ніж знання про особистість чи схему цінностей учасників».

Марія Сибірська та Вікторія Бардаченко вважають, що почуття провини є складним емоційним станом, що виникає, коли людина усвідомлює або вірить, що її дії чи бездіяльність суперечать особистим або соціальним моральним нормам, спричиняючи негативні наслідки. Цей стан може супроводжуватися відчуттям жалю, сорому та самосуду. У своїй публікації вони пишуть, що провини є частиною нашого життя, тому не можна уникнути помилок або невдач, але їх можна перетворити на позитивний особистісний розвиток.

Почуття провини є складним емоційним явищем, яке стає важливою складовою моральної свідомості особистості та виконує регулятивну функцію у міжособистісних взаємодіях. У психологічній літературі провини розглядається як переживання, що виникає внаслідок усвідомлення власної причетності до порушення соціальних, моральних або особистісних норм. Вона включає

когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, оскільки передбачає оцінку ситуації, емоційне переживання негативного стану та прагнення до компенсації або виправлення вчиненого.

Проаналізовані підходи до розуміння почуття провини засвідчують, що це явище має багатовимірну природу: його прояви можуть варіюватися від конструктивних (сприяння розвитку відповідальності та емпатії) до деструктивних (пригнічення, надмірна самокритика, тривожність). Важливо також розмежовувати почуття провини від близьких за емоційним змістом станів, таких як сором, оскільки провини орієнтується на вчинок і його наслідки, тоді як сором зачіпає загальну самооцінку особистості.

Таким чином, почуття провини є ключовим елементом емоційно-морального розвитку людини, який визначає характер її поведінки у соціальному середовищі, впливає на формування ціннісних орієнтацій та сприяє усвідомленню особистої відповідальності.

1.2 Характеристика та аналіз підлітків

Підлітковий вік вважається періодом змін, або ж переходом від дитинства до зрілості. Зміни в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка зумовлюють утворення нового рівня самосвідомості, потреби у довірливому спілкуванні та підтримці.

Підлітковий вік охоплює період з 10 до 19 років. Це час інтенсивних фізіологічних та психологічних змін особистості, коли у неї починає формуватися власна ідентичність, світогляд та ставлення до світу. Перехід підлітка від дитинства до дорослості супроводжується конфліктами, пошуком себе, кризами та різними формами самовираження.

Підлітковий вік супроводжується швидким фізичним ростом та розвитком організму. Відбувається статеве дозрівання, пов'язане зі зміною гормонального

фону та формуванням вторинних статевих ознак, змінами у зовнішності. У підлітка починає зростати м'язова маса та змінюються пропорції тіла; відбуваються гормональні зміни, що впливають на психологічний стан; розвивається репродуктивна система. Ці зміни можуть впливати на самооцінку та самосприйняття підлітка, оскільки вигляд і прийняття власного тіла відіграють значну роль у формуванні особистості.

Емоційна нестабільність є однією з головних рис підліткового віку. Через гормональні зміни та нові соціальні виклики підлітки можуть переживати сильні емоційні коливання — від ейфорії до глибокого розчарування. Підліток намагається розібратися у власній ідентичності, зрозуміти, ким він є, якою є його роль у суспільстві. Формується самосвідомість; особистість аналізує свої можливості, здібності, визначає власні слабкі та сильні сторони. Через невпевненість у собі у підлітка може бути підвищена тривожність, і це може викликати стресові стани. Також на даному етапі розвитку посилюється прагнення свободи від батьків, що може спричиняти конфлікти в сім'ї.

Американський психолог Ерік Еріксон визначав головний конфлікт підліткового віку як “ідентичність проти рольової плутанини”, що означає спробу знайти власне місце у житті.

Соціальна сфера життя підлітків суттєво змінюється: вони більше часу проводять з однолітками (як наслідок бажання сепаруватися від дорослих), формують дружні та романтичні стосунки, прагнуть визнання у групах.

Підлітки все більше орієнтуються на думку друзів, що може як позитивно, так і негативно впливати на їхню поведінку. Для них стає важливою потреба у визнанні серед однолітків та бажання самоствердження. Також через прагнення до самостійності у взаєминах з дорослими можуть виникати непорозуміння. У підлітків формуються моральні цінності: вони починають замислюватись над справедливістю, добром та чесністю.

Велике значення має соціалізація, тобто вивчення норм та правил суспільства. Від підтримки оточення залежить, наскільки гармонійно підліток зможе інтегруватися в доросле життя.

Інтелектуальний розвиток підлітка означає підвищену здатність розуміти і міркувати. Часто у підлітків інтелектуальний розвиток менш помітний, ніж фізичний, але він настільки ж інтенсивний (Стівенсон, 2002). Здатність до абстрактного мислення розвивається у ранньому підлітковому віці, хоча перехід до вищих рівнів когнітивних функцій значно відрізняється у різних людей. У дорослішанні починають усвідомлюватися тонкощі метафор, виводиться сенс із традиційної мудрості та відчувається самопізнання.

Для розуміння світу підлітки спираються на власний досвід і попередні знання. Досвід відіграє центральну роль у розвитку мозку і спонукає тих, хто навчається, конструювати сенс на основі того, у що вони вже вірять і що розуміють. Молодь починає більше цікавитися реальним життєвим досвідом і самостійними особливостями навчання, все менше захоплюючись традиційними академічними предметами. В інтелектуальному плані підлітки шукають можливості досліджувати різноманітні аспекти свого оточення. Вони також схильні цікавитися дорослими і часто уважно спостерігають за їхньою поведінкою. Крім того, у них з'являється підвищена здатність думати про майбутнє, передбачати власні потреби і ставити особисті цілі.

Психологічний розвиток підлітків характеризується формуванням ідентичності та прагненням до незалежності. Вони шукають відчуття власної ідентичності та унікальності. Підлітки шукають визнання з боку дорослих та авторитету серед однолітків. Як правило, підлітковий вік є інтенсивним і непередбачуваним. Підлітки мають тенденцію бути примхливими, неспокійними і можуть демонструвати непостійну та непослідовну поведінку.

Крім того, підлітковий вік характеризується нестабільністю, яскравістю переживань, частими коливаннями настрою, посиленням внутрішніх конфліктів і суперечностей. Посилюється саморефлексія, виникають питання про сенс

життя, власне місце у світі, особистісну цінність і моральні орієнтири. Соціальна сфера набуває особливої уваги: підлітки прагнуть самоствердитися в колективі, важливою стає належність до групи однолітків, а з взаєминами із дорослими частіше проявляються прагнення до рівноправності та критичне ставлення до авторитетів.

Часто вони бувають сором'язливими і дуже чутливими до критики. Емоційно напружені ситуації можуть спонукати підлітків вдаватися до дитячих форм поведінки, перебільшувати прості події, висловлювати поверхневі думки або однобічні аргументи. Їхня емоційна мінливість підвищує ризик прийняття рішень з негативними наслідками та віри в те, що їхні переживання, почуття та проблеми є унікальними.

Підлітковий період є критичним, оскільки саме в цей час формується модель поведінки на майбутнє. Одними з основних ризиків є схильність до адиктивної поведінки (алкоголь, наркотики, небезпечні експерименти), проблеми з самооцінкою (вплив соцмереж, булінг), конфлікти у сім'ї та школі, психічні розлади (депресія, тривожні стани). Для зменшення ризиків важливо підтримувати підлітка, розмовляти з ним і допомагати справлятися з труднощами.

Загалом, підлітковий вік — це період важливих змін, коли формується особистість людини. Він супроводжується фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які можуть бути як джерелом нових можливостей, так і причиною криз. [2]

Важливо розуміти підлітків, підтримувати їх у період самопізнання та адаптації, допомагати розвивати позитивні навички і долати труднощі. Правильне ставлення дорослих до підлітків може зробити цей період менш напруженим і більш продуктивним для майбутнього.

1.3 Вивчення розвитку емоційної сфери у підлітків

Підлітковий вік — це період активного розвитку емоційної сфери людини. У цей час відбувається формування стійких емоційних реакцій, здатності до саморегуляції та соціальної взаємодії. Особливості емоційного розвитку підлітків багато в чому визначають їхнє майбутнє психологічне благополуччя, рівень соціалізації та здатність будувати здорові міжособистісні взаємини. [20, с.62]

Емоційна сфера особистості виражається у емоційних переживаннях та емоційних проявах. Між емоційним та інтелектуальним розвитком існує тісний зв'язок, тож порушення одного з них веде до того, що інші здібності також не вдається використати. У підлітків з емоційним порушенням посилюються негативні емоції, такі як гнів, страх, відраза чи горе. Також у них підвищується рівень тривожності, а позитивні емоції проявляються все менше. [7]

На нашу думку, емоції можна вважати психологічними реакціями та переживаннями, які є ситуативними, зазвичай нетривалого характеру, тому відображають ставлення особи до певних обставин.

Зокрема у підлітків відбувається глобальна перебудова організму. Зростання рівня тестостерону та естрогену спричиняють підвищену збудливість, імпульсивність та різкі зміни настрою. Крім того, на цьому етапі життя підлітки починають активно шукати своє місце в суспільстві, намагаються самоствердитися, і це може викликати тривожність та стресові переживання. Вони стають більш вразливими до критики, починають приділяти більше уваги тому, як їх сприймають оточуючі, і часто відчують внутрішній конфлікт між бажанням незалежності та потребою в підтримці дорослих.

На емоційний розвиток підлітків впливає безліч факторів, зокрема це біологічні чинники, які включають генетичну спадковість, особливості нервової

системи та рівень гормонів. Також це соціальні фактори, такі як виховання в сім'ї, вплив друзів, вчителів та соціальних мереж. Ці фактори впливають на формування емоційної сфери особистості. Наприклад, підлітки, які ростуть у сприятливому емоційному середовищі, де їхні почуття визнаються і підтримуються, зазвичай мають вищий рівень емоційної стабільності. Водночас надмірний тиск з боку батьків, конфлікти та емоційна холодність можуть призводити до підвищеної тривожності, агресивності або депресивних станів.

Також ми можемо виділити чинники, що мають безпосередній вплив на розвиток емоційної сфери у підлітків:

- Фізіологічні чинники, що зумовлюються особливостями статевого дозрівання та зростання. У цей період на емоційну стабільність впливає фізичний розвиток організму.
- Психологічні чинники. Вони формують соціальну позицію, моральність та самоідентифікацію. Самооцінка є ще одним важливим аспектом у підлітковому віці. Підлітки не завжди адекватно оцінюють свої можливості, вони бувають схильними до максималізму, і це може призвести до озлоблення та підозрілості, апатії або ж байдужості.
- Соціально-психологічні чинники впливають на позиціонування підлітком себе у соціумі та своєї ролі чи місця у суспільстві. Першочерговими стають думки про вибір професії, самореалізації, здобутку досягнень, що допоможуть у майбутньому. [21, с.260-268]

Емоційну сферу підлітків досліджують найрізноманітнішими методами. Тестування є одним з найпоширеніших: воно дозволяє оцінити рівень емоційної стійкості, тривожності, агресивності та інших емоційних характеристик. Можемо взяти за приклад методику Басса-Дарки [18], яка допомагає визначити рівень агресивності та схильності до конфліктів.

Також у дослідженнях широко використовуються проєктивні методики, зокрема малюнкові тести, які допомагають розкрити підсвідомі переживання та

страхи. Спостереження за поведінкою також є ефективним способом оцінки емоційного стану, оскільки дозволяє виявити реакції підлітків у різних життєвих ситуаціях.

Експериментальні дослідження виявили, що рівень стресу у підлітків значно підвищився у сучасному суспільстві. На це вплинув великий обсяг навчального навантаження, соціальні мережі та високі очікування дорослих.

Для результативного розвитку емоційної сфери підлітків важливо формувати емоційний інтелект, який включає здатність усвідомлювати власні почуття, управляти ними та розуміти емоції інших людей. Завдяки самоусвідомленню підлітки краще розуміють власні реакції та мотиви, і це сприяє більш ефективному самоконтролю. Контролювати імпульсивні вчинки, знижувати рівень стресу та уникати конфліктів допомагає саморегуляція. Розвинута емпатія допомагає соціально адаптуватися та будувати гармонійні взаємини в суспільстві. [13]

Також важливу роль у підтримці емоційного розвитку відіграють батьки, вчителі та психологи. Батьки повинні створювати сприятливе емоційне середовище, виявляти підтримку та бути відкритими до спілкування. Надмірний контроль або, навпаки, байдужість можуть мати негативні наслідки для психіки підлітків. Вчителі також можуть допомагати у розвитку емоційної компетентності, створюючи в школі атмосферу взаєморозуміння та співпраці. Психологічні тренінги та консультації можуть сприяти розвитку навичок ефективного спілкування та управління стресом.

Одним з ефективних методів розвитку емоційної сфери є арт-терапія. Малювання, музика, театр і танці допомагають підліткам виражати свої почуття та знімати емоційну напругу. Творчість сприяє покращенню емоційного стану, знижує рівень тривожності та депресивних проявів. Крім того, фізична активність, зокрема заняття спортом, танцями або йогою, позитивно впливає на емоційний стан, допомагаючи зменшити рівень стресу та покращити настрій.

Таким чином, розвиток емоційної сфери підлітків є складним і багатогранним процесом, що залежить від біологічних, соціальних та психологічних факторів. Важливо своєчасно діагностувати можливі емоційні труднощі та забезпечувати підліткам підтримку з боку дорослих. Формування емоційного інтелекту, психологічна підтримка, тренінги та творчі методи допомагають підліткам краще розуміти себе, ефективно давати раду емоціям та будувати здорові взаємини в суспільстві. Розвиток цих навичок не лише сприяє психологічному благополуччю, а й створює основу для успішного майбутнього.

Висновки до першого розділу

Почуття провини є важливим психологічним феноменом, який відіграє значну роль у становленні особистості підлітка. Теоретичне вивчення цього емоційного стану дозволяє зрозуміти його природу, механізми виникнення, вплив на психоемоційний стан підлітків та можливі шляхи корекції. У підлітковому віці, коли особистість активно формується, почуття провини може як сприяти саморозвитку, так і викликати серйозні психологічні труднощі.

Розглядаючи почуття провини з точки зору психології розвитку, варто зазначити, що цей стан формується під впливом соціальних норм, виховання та власних моральних установок. Згідно з концепціями Жана Піаже та Лоуренса Колберга, у підлітковому віці відбувається перехід від гетерономної моралі, що базується на авторитетах, до автономної моралі, де головним критерієм стає внутрішнє усвідомлення етичних принципів. Відповідно, почуття провини у підлітків тісно пов'язане з розвитком моральної свідомості та здатністю до саморефлексії.

Згідно з психодинамічною теорією Зигмунда Фрейда, підлітки, переживаючи період інтенсивного формування власної ідентичності, можуть відчувати провину через розбіжності між своїми бажаннями та моральними

нормами, що закладені у їхній свідомості. Це може призводити до внутрішнього напруження, що в одних випадках сприяє особистісному зростанню, а в інших — формуванню невротичних проявів.

Когнітивно-біхевіоричні підходи розглядають почуття провини крізь призму когнітивних схем та автоматичних думок. У підлітків цей стан може виникати внаслідок негативних самозвинувачувальних переконань, які є наслідком завищених вимог до себе або очікувань соціального оточення. Надмірне почуття провини, що базується на ірраціональних когніціях, може призводити до розвитку тривожних розладів, депресії та зниження самооцінки.

З точки зору гуманістичної психології, почуття провини є важливим компонентом особистісного розвитку. А. Маслоу вважав, що здорове почуття провини може слугувати стимулом для саморозвитку, сприяючи усвідомленню власних цінностей та моральної відповідальності. Проте, якщо почуття провини є надмірним і не супроводжується підтримкою з боку значущих дорослих, це може призводити до емоційної ізоляції та труднощів у побудові міжособистісних взаємин.

Екзистенційний підхід, зокрема роботи Ролло Мея, розглядає почуття провини як фундаментальний аспект людського існування. У підлітків воно може проявлятися у формі екзистенційної провини, пов'язаної з усвідомленням власних обмежень, вибором життєвого шляху та відповідальністю за власне майбутнє. Це відчуття може бути потужним мотиватором для особистісного розвитку, якщо його переживання не набуває патологічного характеру.

Соціально-психологічні дослідження наголошують на ролі соціального контексту у формуванні почуття провини у підлітків. Родина, шкільне середовище та однолітки є ключовими факторами, що впливають на інтенсивність переживання цього стану. Виховання, побудоване на принципах надмірної критики, жорсткого контролю або порівняння з іншими може сприяти розвитку хронічного почуття провини. Натомість підтримка, розуміння та

навчання конструктивному ставленню до власних помилок можуть допомогти підлітку навчитися адекватно переживати цей стан.

Дослідження також вказують на гендерні відмінності у переживанні почуття провини. Дівчата, як правило, більш схильні до внутрішньої самокритики та переживання провини через міжособистісні конфлікти, тоді як хлопці частіше відчують провину у зв'язку з невиконання соціальних очікувань щодо успіху та незалежності.

Важливим аспектом є також вплив сучасного цифрового середовища на почуття провини у підлітків. Соціальні мережі та онлайн-комунікація можуть посилювати цей стан через механізм соціального порівняння, страх втрати репутації або почуття відповідальності за реакції оточуючих. Надмірне залучення до віртуального середовища може сприяти формуванню ірраціональних почуттів провини, особливо у випадках кібербулінгу або хейту.

Таким чином, теоретичне вивчення почуття провини у підлітків демонструє, що цей стан має багатокomпонентну природу і формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів. Залежно від рівня інтенсивності та характеру переживання, почуття провини може відігравати як конструктивну, так і деструктивну роль у розвитку особистості. Адекватне усвідомлення цього стану, підтримка з боку дорослих та навчання підлітків конструктивному ставленню до своїх помилок є важливими складовими психологічного благополуччя у цей період життя.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ТА АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Опис методів та вибірки дослідження особливостей переживання почуття провини у підлітків

Мета дослідження — визначення особливостей переживання почуття провини у підлітків, з'ясування психологічних чинників, форм прояву та вплив на емоційний стан і поведінку.

Дослідження проводилося в Google Forms, в ньому брали участь 30 респондентів.

Вік досліджуваних — 10-19 років.

В рамках дослідження переживання почуття провини у підлітків було використано п'ять психодіагностичних методик:

Методика GASP [2, ст.100] є сучасним інструментом, призначеним для вимірювання схильності до почуття провини та сорому.

Мета: Дослідження схильності до почуття провини і сорому у відповідь на соціальні ситуації, пов'язані з порушенням норм.

Завдання: Респондентам пропонується оцінити свою ймовірну поведінкову реакцію у гіпотетичних соціальних ситуаціях, які потенційно викликають почуття провини або сорому. Такий підхід дозволяє виявити індивідуальні відмінності у схильності до проявів провини та сорому у міжособистісній взаємодії.

Структура: Методика складається з 16-ти тверджень, розподілених на 4 субшкали:

- NBE (negative behavior evaluation) — оцінка поганих вчинків (сором);
- RAT (repair action tendencies) — бажання щось виправити після вчинку (провина);

- NSE (negative self-evaluation) — негативна самооцінка (сором);
- WAT (withdrawal action tendencies) — тенденція уникати соціального контакту (сором, уникнення).

Опитувальник особистісних почуттів PFQ-2 [8, с. 123] (Personal Feelings Questionnaire-2)

Мета: Вивчення індивідуальних особливостей емоційного реагування, пов'язаного з переживанням провини та сорому як стабільних особистісних характеристик. Методика дозволяє кількісно оцінити частоту, з якою респонденти відчують ці два базові соціальні афекти у повсякденному житті, незалежно від конкретної ситуації.

Завдання: Респондентам було запропоновано оцінити частоту переживання низки емоцій, що відображають внутрішні особистісні реакції, зокрема почуття провини та сорому. Завдання полягає в тому, щоб оцінити кожен з наведених емоційних станів у повсякденному житті.

Структура: Опитувальник містить 22 питання, які поділяються на:

- 10 пунктів, що вимірюють сором;
- 10 пунктів, що вимірюють провину;
- 2 пункти можуть бути контрольними або нейтральними.

Шкала:

- Шкала сорому — оцінює тенденцію до переживання сорому, самозвинувачення, приниження;
- Шкала провини — вимірює схильність до переживання провини, каяття, відповідальності за завдану шкоду.

Диференційна шкала емоцій mDES [19]

Мета: Визначення частоти переживання окремих позитивних і негативних емоцій, зокрема провини, сорому, страху, гніву тощо. З'ясування

інтенсивності і частоти переживання респондентами як позитивних, так і негативних емоцій протягом певного проміжку часу.

Завдання: Учасникам пропонується оцінити, як часто вони відчують кожну із зазначених емоцій протягом останнього тижня, використовуючи 5-бальну шкалу, від 0 — «зовсім не відчував» до 4 — «відчував дуже часто».

Структура: Складається з 20 пунктів, які охоплюють:

- 10 позитивних емоцій (радість, любов, надія тощо);
- 10 негативних емоцій (провина, сором, страх, злість тощо).

Опитувальник Спілбергера-Ханіна [5]

Мета: Кількісне визначення рівня тривожності як актуального емоційного стану (ситуативної тривожності), так і як стійкої особистісної характеристики (особистісної тривожності). Дана методика дозволяє простежити взаємозв'язки між емоційним контролем, стійкістю до стресу, самозвинуваченням і підвищеним почуттям відповідальності. Дослідження тривожності дає змогу оцінити ступінь внутрішньої напруги, яка може супроводжувати переживання провини та посилювати її вплив на особистісне функціонування.

Завдання: Вивчення рівня і ситуативної (реактивної), так і особистісної тривожності. Для цього респондентам запропоновано дати відповіді на два блоки тверджень: перший стосується емоційного стану на момент обстеження, другий — характерних для них емоційних проявів у повсякденному житті. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою, що дозволяє кількісно оцінити рівень тривожності за обома складовими.

Структура: Складається з 20-ти тверджень.

Шкала:

- Шкала ситуативної тривожності — оцінює рівень тривоги “тут і зараз”;
- Шкала особистісної тривожності — вимірює загальну схильність до тривоги як особистісної характеристики.

Шкала тривожності Бека [4]

Мета: Оцінка інтенсивності симптомів тривоги, з особливим акцентом на її соматичні та афективні прояви; виявлення зв'язків між рівнем тривожності й емоційними станами, такими як провина та сором.

Завдання: Оцінка суб'єктивного рівня тривожності на основі частоти і вираженості фізіологічних симптомів. Респондентам пропонується оцінити, наскільки сильно кожен з 21 симптому турбував їх протягом останнього тижня, включаючи день опитування.

Структура: Складається з 21 твердження, кожне з яких описує певний симптом тривоги.

За шкалами умовно поділяється на:

- Соматичні симптоми тривожності — тремтіння, пітливість, серцебиття;
- Когнітивні симптоми — занепокоєння, очікування найгіршого.

2.2 Комплексне психологічне дослідження проблеми переживання почуття провини у підлітків.

Емпіричне дослідження переживання почуття провини у підлітків проводилося на основі 5-ти методик. Метою цього розділу є проведення емпіричного дослідження переживання почуття провини у підлітків, аналіз його вираженості, характеру та зв'язку з іншими психологічними чинниками.

В сучасних умовах підлітковий вік характеризується інтенсивними особистісними змінами, формуванням моральної свідомості та становленням емоційно-ціннісної сфери. Особливої уваги в цьому контексті набуває дослідження такого складного й амбівалентного психологічного феномену, як почуття провини. Це почуття може виконувати як регулятивну та

морально-етичну функцію, сприяти особистісному зростанню, так і мати деструктивний вплив, знижуючи самооцінку та спричиняючи тривожність або навіть депресивні стани.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс емпіричних методів: анкетування, психодіагностичні методики, методи математичної обробки результатів.

За допомогою опитувальника GASP ми дослідили схильність до почуття провини та сорому. Результати подано на рисунку 1.1 та таблиці 1.1

Шкали	Кількість осіб	У відсотках
Негативна провина	6	18,7%
Провина-виправлення	7	21,8%
Сором-негативна-самооцінка	5	15,6%
Сором-уникнення	14	43,7%

Таблиця 1.1 — результати опитувальника GASP

Період 1

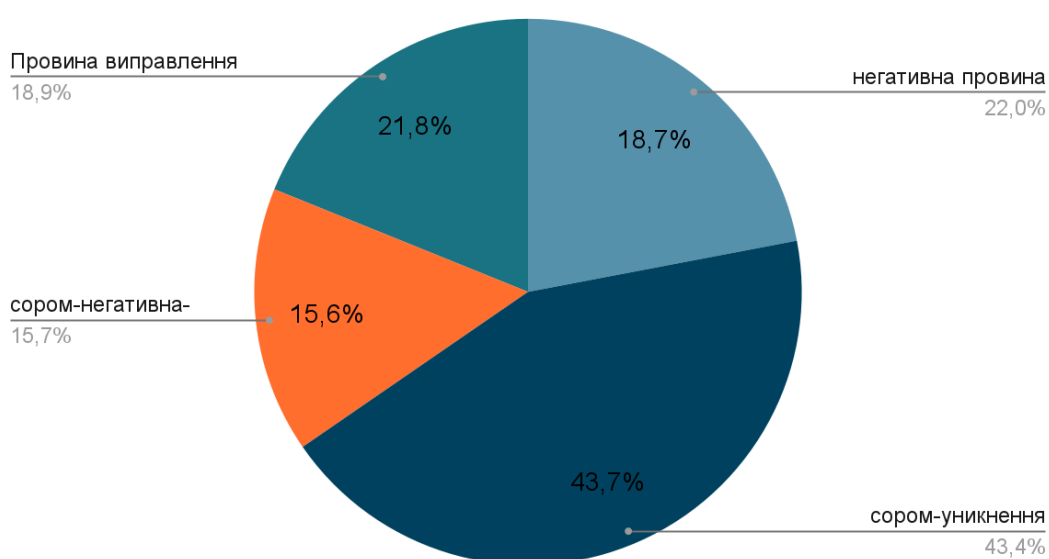
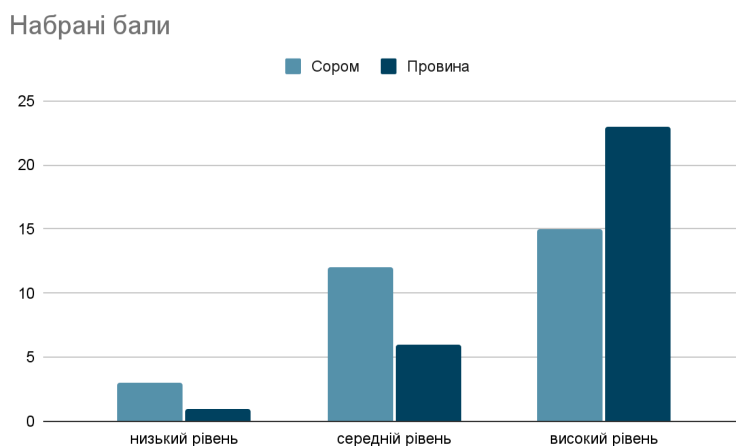


Рисунок 1.1 — Діаграма результатів опитувальника GASP

Згідно з результатами, у більшості респондентів переважає (43,7%) шкала “сором уникнення”, тобто у них проявляється схильність уникати ситуацій або людей після того, як опитані відчувають сором.

Також великий відсоток (21,8%) показує шкала “провина-виправлення”, що може означати, що у великої частини підлітків виникає бажання виправити ситуацію після того, як вони відчувають почуття провини.

Щоб визначити схильність підлітків до сорому та провини ми використали опитувальник PFQ-2, результати якого подано у таблицях 1.2 та 1.2.2



Таблиця 1.2 — Діаграма рівня сорому та провини

Шкали	Субшкали	Кількість осіб	У відсотках
Провина	Високий рівень	23	76,6%
	Середній рівень	6	20%
	Низький рівень	1	3,3%
Сором	Високий рівень	15	50%
	Середній рівень	12	40%
	Низький рівень	3	10%

Таблиця 1.2.2 — Результати шкал сорому та провини

Дані з таблиці 1.2 свідчать про те, що серед підлітків поширене переживання морально-емоційних станів з високою схильністю до почуття провини. Це може вказувати на високий рівень внутрішньої відповідальності та здатність рефлексувати власну поведінку. Натомість почуття сорому проявляється рідше, що може означати, що підлітки частіше осмислюють свої дії, а не негативно оцінюють себе як особистість.

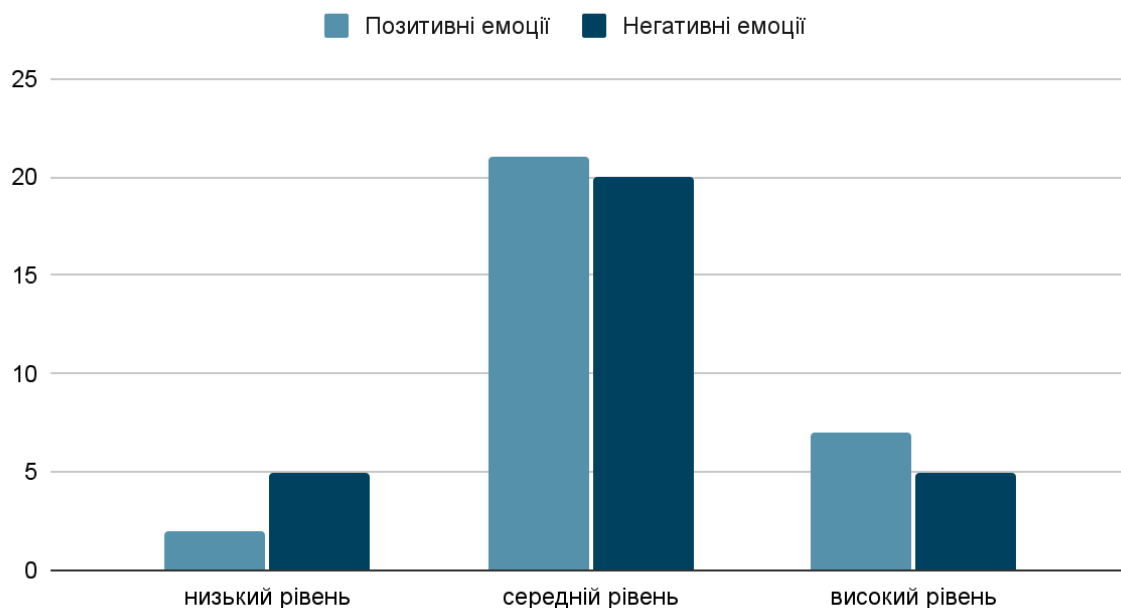
Переважання провини над соромом є адаптивною тенденцією, оскільки провина зазвичай спонукає до виправлення помилок, емпатії та конструктивної поведінки. Водночас, високий рівень сорому у 46% підлітків потребує уваги, оскільки хронічне відчуття сорому може бути пов'язане з низькою самооцінкою, соціальною тривожністю чи ризиком депресивних розладів.

Для визначення відмінних емоцій і рівня їхнього прояву було використано шкалу mDES, результати якої продемонстровано на таблиці 1.3 та 1.3.1

Шкали	Рівні	Кількість осіб	Відсоток
Позитивні емоції	низький	2	6,67%
	середній	21	70%
	високий	7	23,3%
Негативні емоції	низький	5	16,6%
	середній	20	66,6%
	високий	5	16,6%

Таблиця 1.3.1 — Результати за шкалами позитивних та негативних емоцій

Набрані бали



Таблиця 1.3 — Діаграма шкал позитивних та негативних емоцій

Більшість учасників опитування демонструють середній рівень позитивного емоційного фону, що може свідчити про стабільний емоційний стан, здатність переживати позитивні почуття у повсякденному житті. Високий рівень у 23,3% опитуваних вказує на наявність осіб з вираженим емоційним фоном. Низький рівень зустрічається рідко (6,7%), що є позитивною тенденцією.

Переважає більшість також має середній рівень негативного емоційного фону, що є нормальним у межах адаптивного функціонування. Однак варто звернути увагу на 16,7% учасників з високим рівнем негативних емоцій, оскільки це може свідчити про підвищений рівень стресу, тривожності або емоційної напруги. Низький рівень у 16,7% осіб є сприятливим показником емоційного благополуччя.

Емоційний стан учасників є помірно позитивним і збалансованим. Основна частина респондентів має середній рівень як позитивних, так і негативних емоцій. Водночас невеликий відсоток осіб із високим рівнем

негативних емоцій може потребувати додаткової психологічної уваги або підтримки.

Також для вимірювання тривожності ми обрали опитувальник Спілбергера-Ханіна. Результати продемонстровано на рисунку 1.4 та таблиці 1.4

Шкали	Кількість осіб	Відсоток
Легка тривожність	27	90%
Сильна тривожність	3	10%

Таблиця 1.4 — Результати за шкалами легкої тривожності та сильної тривожності

Набрані бали

Сильна тривожність
10,0%

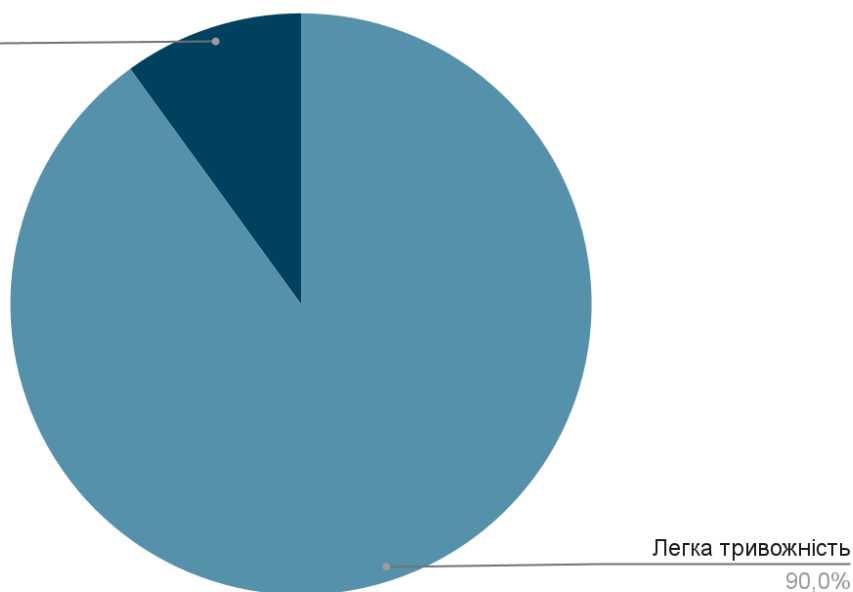


Рисунок 1.4 — Діаграма показників тривожності

Результати дослідження за цією методикою свідчать про те, що 90% підлітків мають легкий рівень тривожності, тоді як 10% респондентів продемонстрували високий рівень тривожності.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що в більшості підлітків тривожність знаходиться в межах норми, що може свідчити про достатній рівень емоційної стабільності, адаптивності та ефективного функціонування механізмів психологічного захисту. Такий рівень тривожності є природним для вікової категорії підлітків, особливо в умовах освітнього та соціального навантаження.

Разом з тим, наявність 10% підлітків з високим рівнем тривожності свідчить про потенційні емоційні труднощі або ризик розвитку тривожних розладів. У цій групі можливе порушення емоційної регуляції, низька стресостійкість та складнощі у міжособистісній взаємодії.

Шкала тривоги Бека використовувалася з метою визначення фізичних проявів тривожності у підлітків (рис. 1.5, таб.1.5)

Шкали рівня тривожності	Кількість осіб	Відсоток
Норма	2	6%
Легка тривожність	2	6%
Середня тривожність	8	26%
Низька тривожність	18	60%

Таблиця 1.5 — Відсотковий результат рівня тривожності за шкалою Бека

Набрані бали

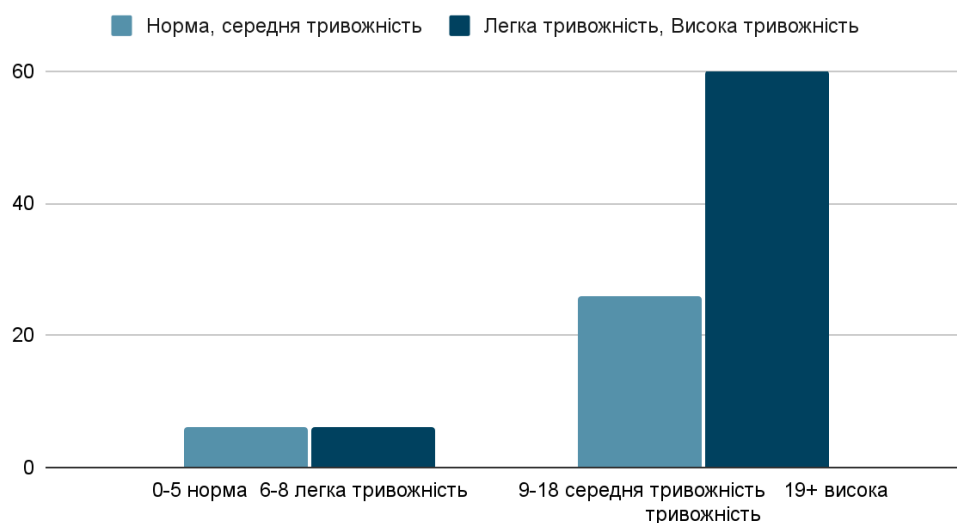


Рисунок 1.5 — Результат рівня тривожності

Згідно з результатами дослідження було виявлено наступний розподіл рівнів тривожності серед підлітків: 7% респондентів мають нормальний (мінімальний) рівень тривожності; 7% демонструють легкий рівень тривожності; 26% мають середній рівень; 60% — високий рівень тривожності.

Отримані результати свідчать про високу поширеність тривожності серед підлітків. Зокрема, майже дві третини опитаних (60%) перебувають у зоні високого рівня тривожності, що вказує на обмежений емоційний ресурс у більшості респондентів для подолання стресових ситуацій без негативних наслідків для психоемоційного стану.

В рамках дослідження проблеми переживання почуття провини у підлітків було проведено кореляційний аналіз. Актуальність вивчення цієї теми зумовлена потребою в розумінні того, що впливає на утворення почуття провини у підлітків та особливості його протікання.

У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком від 10-ти до 19-років. Проблема переживання почуття провини досліджувалася за допомогою

комплексного опитувальника, що складався з 5-ти методик у Google Forms. Для оцінки зв'язку між змінними використовувалася програма STATISTICA.

Результати аналізу показали, що вік негативно корелює зі шкалою «Провина-виправлення» ($r=-0,495$; $p<0,01$). Це може свідчити про те, що з віком у підлітків знижується схильність до конструктивного подолання почуття провини через виправлення власних дій. (рис.2.2)

Шкала «негативна провина» виявила позитивний зв'язок зі шкалою «Сором-негативна-самооцінка» ($r=-0,412$; $p<0,05$), що може свідчити про те, що деструктивна форма переживання провини супроводжується тенденцією до самозасудження, зниженням самооцінки та фокусуванням на власній неспроможності. Такий тип провини може поглиблювати внутрішній конфлікт і впливати на особистісну нестабільність. (рис.2.1)

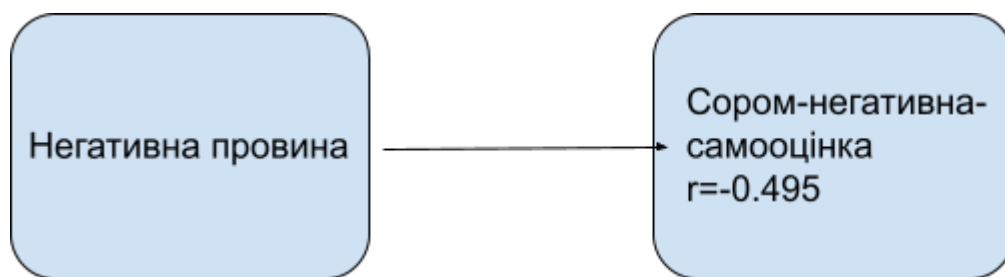


Рисунок 2.1 — Кореляція шкали негативна провина

Крім того, «Провина-виправлення» негативно корелює з негативними емоціями ($r=-0,399$; $p<0,05$), що вказує на зворотну залежність між конструктивним переживанням провини та негативним емоційним станом. Це дозволяє припустити, що здатність виправити ситуацію знижує рівень дистресу. (рис.2.2)

Водночас, встановлено позитивний зв'язок між провиною-виправленням і загальним рівнем тривожності ($r=0,541$; $p<0,01$), що може свідчити про те, що прагнення компенсувати провину супроводжується внутрішнім напруженням, переживанням відповідальності та страхом перед негативними наслідками. (рис.2.2)

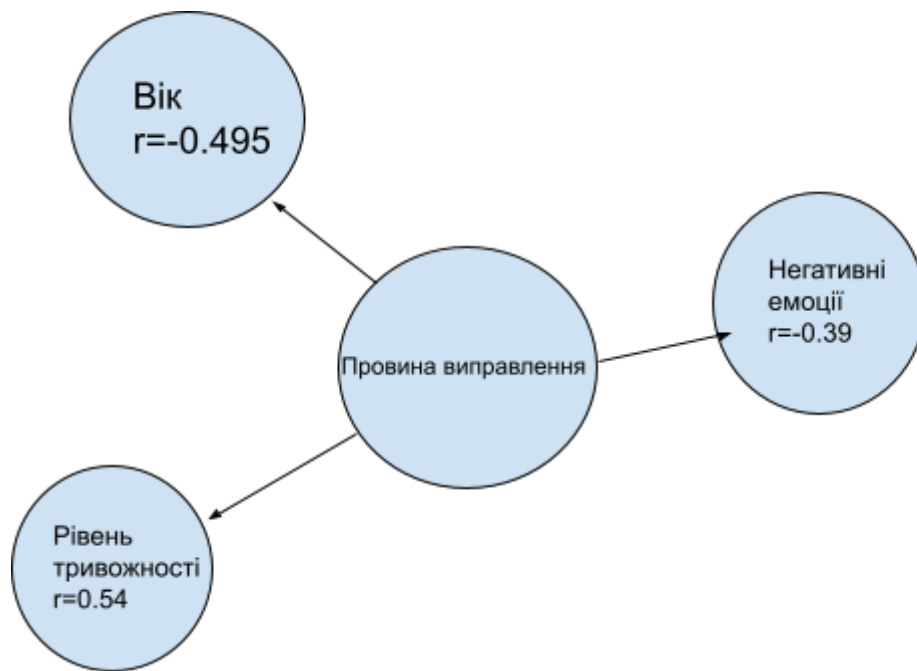


Рисунок 2.2 — Кореляція шкали провини виправлення з іншими шкалами

Сором-уникнення позитивно корелює з легкою тривожністю ($r=0,365$; $p<0,05$). Це може вказувати на те, що уникнення або заперечення сорому супроводжується певним рівнем емоційної напруги, яка проявляється у формі легкої тривожності. (рис.2.3)

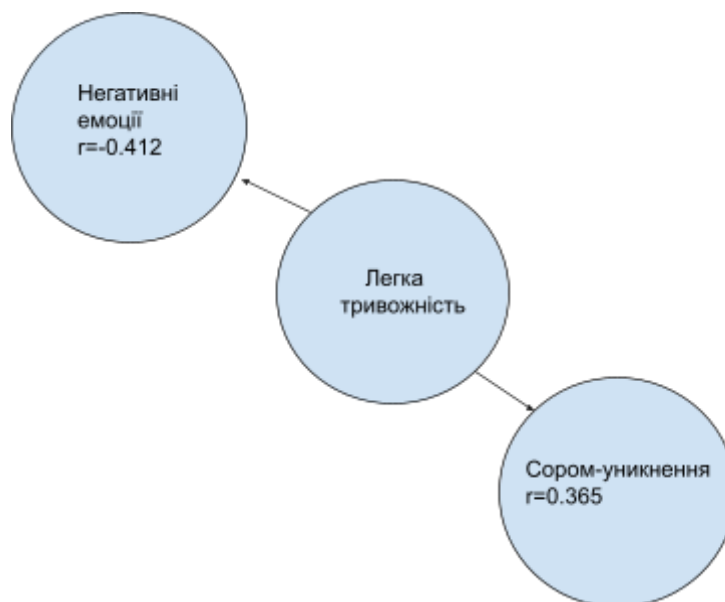


Рисунок 2.3 — Кореляція шкал негативні емоцій та сором-уникнення

Між загальними показниками провини та сорому виявлено сильний позитивний зв'язок ($r=0,750$; $p<0,01$), що свідчить про їх емоційну близькість та можливе перетікання одного стану в інший. обидва ці переживання є соціальними за своєю природою і виникають у контексті взаємодії з іншими людьми. (рис.2.4)

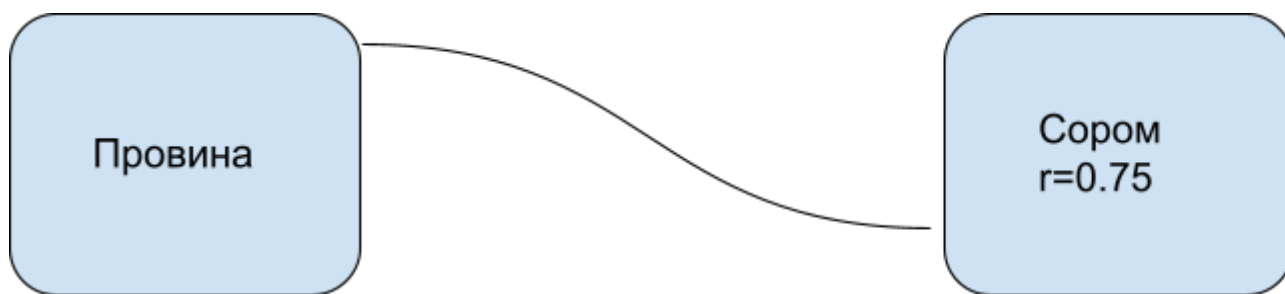


Рисунок 2.4 — Кореляція провини та сорому

Також встановлено високий позитивний зв'язок між позитивними та негативними емоціями ($r=0,766$; $p<0,01$). Це може вказувати на загальну емоційну збудливість або амбівалентність емоційних станів підлітків, які можуть переживати суперечливі емоції одночасно. (рис.2.5)

Також виявлено негативний зв'язок між негативними емоціями та легкою тривожністю ($r=-0,413$; $p<0,05$), що, ймовірно, свідчить про те, що при високому рівні негативного емоційного фону тривожність має тенденцію набирати більш інтенсивних, а не легких проявів. (рис.2.5)

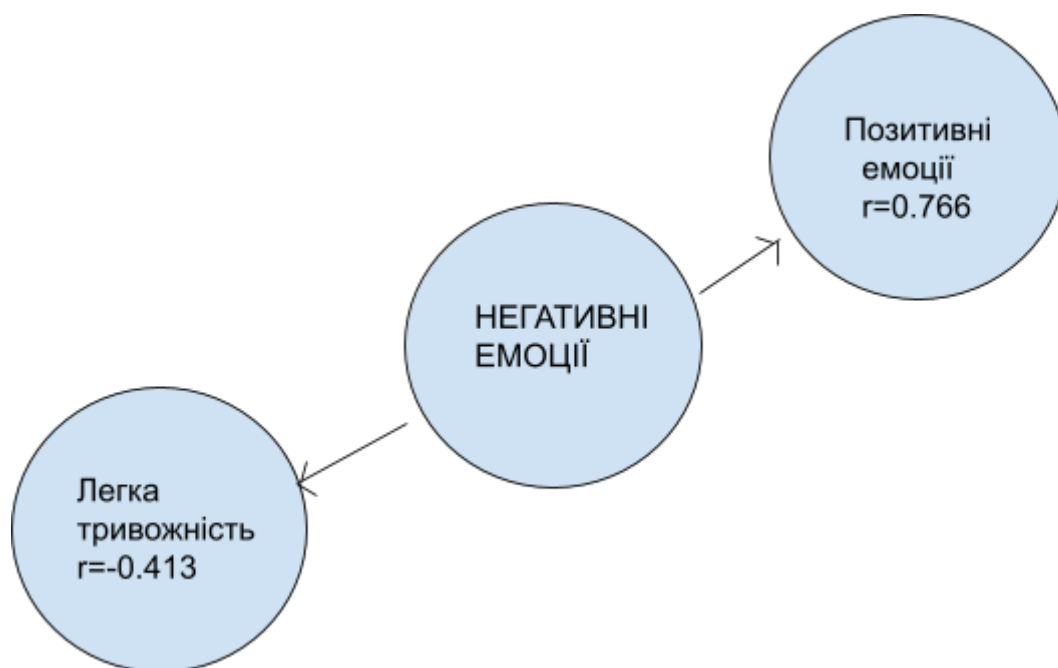


Рисунок 2.5 — Кореляція негативних емоцій та тривожності

2.3 Рекомендації щодо напрямів корекційної роботи

Почуття провини є складною емоцією, яка виконує як адаптивні (морально-регулятивну), так і деструктивні функції, залежно від інтенсивності та тривалості її переживання. У підлітковому віці, коли відбувається формування Я-концепції та моральної самосвідомості, почуття провини може посилювати внутрішні конфлікти та впливати на психоемоційний стан особистості. Саме тому важливим завданням психолога є проведення корекційної роботи, спрямованої на зниження надмірного рівня провини, формування адекватної самооцінки та конструктивного ставлення до власних вчинків.

На думку цивільного психотерапевта — Володимира Станчишина з почуттям провини може допомогти похвала. «Дуже важливе вміння бачити, що

я робив добре» — каже він, наголошуючи, що почуття провини розсіює хороші сторони і робить акцент лише на тому, що не вийшло. Ми наче “застрягаємо” у своїй помилці, і це затемнює всі позитивні аспекти нас самих та наших вчинків. Почуття провини має здатність викривляти сприйняття, знецінюючи все добре, що було до чи навіть під час ситуації. В. Станчишин радить кожного дня знаходити речі, за які ми можемо подякувати самим собі. [10]

Саме тут похвала стає тим інструментом, який допомагає збалансувати емоційне тло. Коли людина свідомо згадує і відзначає хороші дії, вона ніби повертає собі внутрішню опору. Це не означає, що варто ігнорувати помилки — навпаки, їх потрібно визнавати. Але важливо не дозволяти провині знищувати загальну картинку власного “я”.

Станчишин радить зробити практику похвали щоденною. Кожного дня потрібно знаходити хоча б кілька речей, за які можна подякувати собі. Це може бути щось зовсім незначне: «Я живий», «Я зранку встав вчасно, хоча не мав сили». Подібні дрібниці з часом формують внутрішню звичку помічати свої позитивні риси, що є надзвичайно важливим у боротьбі з хронічною провинною або знеціненням.

Ця порада має глибоку психологічну суть: ми всі потребуємо підтримки. І якщо ми не навчимося підтримувати себе самі — жодна зовнішня підтримка не буде ефективною на сто відсотків. Самопохвала — це не про егоїзм, а про відновлення балансу, особливо тоді, коли провинна схильна його руйнувати.

Практична психологиня Марина Романенко розробила алгоритм з подолання почуття провини[6], який складається з таких кроків:

Крок 1 — визнання помилки. Не потрібно боятися визнати «я помилилася/помилився». Першим і, мабуть, найважливішим етапом є визнання того, що ми помилилися. Багато людей намагаються уникнути цього моменту — через сором, страх бути засудженими або через внутрішній спротив. Але визнання своєї провини — це не слабкість, а прояв сили. Це означає, що людина здатна брати відповідальність за свої вчинки.

Психологиня підкреслює: не потрібно боятися вимовити прості, але важливі слова «Я помилилася» або «Я помилився». Це формує точку відліку для внутрішнього процесу змін. Без усвідомлення і прийняття того, що сталася помилка, будь-яка подальша робота з почуттям провини буде поверхневою. Людина повинна чітко розмежувати: я зробив щось не так, але це не означає, що я погана людина загалом. Ми всі вчимося через досвід, а помилки — невід’ємна частина цього процесу.

Варто також зазначити, що цей крок вимагає чесності перед собою. Іноді набагато легше знайти виправдання або перекласти провину на когось іншого. Але це лише тимчасове полегшення. Справжнє звільнення приходить лише після щирого визнання.

Крок 2 — зміна емоційного забарвлення думок. Після того, як людина визнала помилку, її мозок часто запускає автоматичні думки «я нікчема/ я все зіпсувала/ мене не пробачать» тощо. Такі думки супроводжуються негативними емоціями — соромом, самозвинуваченням, розпачем. Вони не допомагають, а навпаки — паралізують.

Мета цього кроку — змінити фокус уваги і навчитися мислити інакше. Наприклад, замість думки «Я зробив щось жахливе», можна сказати собі: «Я зробив помилку, але я можу її виправити або зробити з цього висновки». Це не заперечення провини, а її конструктивне переосмислення.

Така трансформація мислення — це ключ до зменшення емоційного болю. Людина вчиться приймати себе не тільки тоді, коли все ідеально, а й тоді, коли вона помиляється. Цей етап пов’язаний з розвитком самоспівчуття, тобто доброзичливого ставлення до себе. Це важливо, бо без підтримки — навіть внутрішньої — людині важко рухатися далі.

На цьому етапі можуть допомогти техніки самоусвідомлення та рефлексії, до прикладу: аналіз мислення (Що я думаю про себе після помилки? Чи ці думки об’єктивні?); переосмислення ситуації (Чого я навчилася завдяки цьому

досвіду?); афірмації або позитивні твердження (Я маю право помилятися і рости. Я не ідеальна, але працюю над собою).

Крок 3 — як нам цього досягнути, або ж план дій. Тобто те, як ми можемо досягти стану, де провина більше не тисне на нас. Це практичний етап, де відбувається реалізація нових підходів, вчинків і рішень.

Якщо ви образили когось — можливо, варто вибачитися. Якщо припустилися помилки — виправити її або обговорити. Якщо відчуваєте, що не можете впоратися самотужки — зверніться до психолога або когось, кому довіряєте.

Цей крок може включати саморефлексію (які уроки я можу винести з цієї ситуації?), формування нових звичок (як уникнути подібних помилок у майбутньому?) та прощення себе (я роблю усе можливе, щоб виправити ситуацію, тепер я маю право відпустити провину).

Коли ми чітко знаємо, що робити — це дає відчуття контролю. Ми більше не жертви ситуації, а її активні учасники. Це повертає впевненість у собі та відчуття внутрішньої рівноваги.

Також в умовах корекційної роботи з підлітками, які переживають почуття провини важливо задіювати психосвіту, тобто ознайомлювати їх з природою виникнення почуття провини та навчати розрізняти конструктивну та деструктивну провину. [31] Формування адекватної самооцінки є не менш важливим етапом, оскільки самооцінка великою мірою впливає на те, у який спосіб проявляється почуття провини і як саме сприймається. Для цього можна запропонувати підліткам вести особистий щоденник досягнень, у який вони записуватимуть весь позитивний досвід.

Наступним етапом може стати робота над сприйняттям помилок та відповідальності за них. Важливо показати підлітку підтримку та шляхи розв'язання проблеми. Водночас з тим, не завжди варто намагатись одразу позбутися почуття провини. Інколи важливо допомогти прийняти той факт, що

відчуття власної недосконалості — невід’ємна частина людського буття, закладена самою сутністю нашої природи. [16, с.240]

У роботі з почуттям провини у підлітків можна використати тренінг особистісного зростання. Тренінг дає змогу підлітку навчитися розпізнавати, називати та розуміти свої емоції. До того ж в груповому середовищі, де кожен переживає схожі труднощі, з’являється відчуття нормальності власного досвіду. Через діалог, взаємодію з однолітками та спеціально підібрані вправи, підлітки мають змогу відчувати підтримку й почути інші точки зору, які можуть змінити ставлення до себе.

Крім того, тренінг сприяє формуванню здорової самооцінки. Він допомагає прийняти свої помилки як частину досвіду, а не як доказ власної неспроможності. Учасники вчаться вибудовувати навички саморегуляції та рефлексії, відповідати за власні вчинки без самозвинувачення, пробачати себе, а також вести внутрішній діалог, який будується на повазі та прийнятті.

Окрема увага приділяється темі відновлення взаємин та відповідальності: підлітків можна навчити щиро вибачатися, виправляти власні помилки і приймати наслідки своїх дій. Також на завершення тренінгу можна попрацювати над формуванням внутрішніх опор, таких як: здорова самооцінка, співчуття і вміння прощати себе. У процесі роботи можемо використати інтерактивні методи: рольові ігри, арт-техніки, написання листів прощення собі, групові обговорення та вправи на розвиток емпатії.

Таблиця 2.6 — Структура тренінгу

№	Види роботи	Орієнтована тривалість, хв.
1	Знайомство. Пізнання себе	1 год. 30 хв.

1.1	Вправа “Ім’я з прикметником”	10 хв.
1.2	Вправа “Візитна картка”	20 хв.
1.3	Вправа “Коло сподівань”	20 хв.
1.4	Вправа “Яким я себе бачу”	20 хв.
1.5	Вправа “Колаж: власне Я”	20 хв.
2	Самоаналіз. Розкриття внутрішніх ресурсів	1 год. 30 хв.
2.1	Вправа “Моя життєва лінія”	15 хв.
2.2	Вправа “Інтерв’ю в парах”	15 хв.
2.3	Вправа “Кольорове Я”	15 хв.
2.4	Вправа “Мої сильні сторони”	15 хв.
2.5	Вправа “Дзеркало”	15 хв.
2.6	Вправа “Де я зараз?”	15 хв.
3	Впевненість у собі. Подолання бар’єрів	1 год. 30 хв.
3.1	Вправа “Переступи через страх”	15 хв.
3.2	Вправа “Моє захисне слово”	15 хв.
3.3	Вправа “Комплімент”	15 хв.
3.4	Вправа “Асертивна відмова”	15 хв.

3.5	Вправа “Підтримка у колі”	15 хв.
3.6	Вправа “Щит”	15 хв.
4	Цілісність особистості. Вибір і рішення	1 год. 30 хв.
4.1	Вправа “Цінності на аркуші”	20 хв.
4.2	Вправа “Життєве дерево”	10 хв.
4.3	Вправа “Вибір в дії”	15 хв.
4.4	Вправа “5 цілей на рік”	15 хв.
4.5	Вправа “Мої обмеження і ресурси”	15 хв.
4.6	Вправа “Візуалізація майбутнього”	15 хв.
5	Підсумки. План особистісного зростання	1 год. 15 хв.
5.1	Вправа “Що я взяв із тренінгу”	10 хв.
5.2	Вправа “Мій план розвитку”	15 хв.
5.3	Вправа “Ритуал завершення”	10 хв.
5.4	Вправа “Я змінився”	15 хв.
5.5	Вправа “Подарунок групі”	15 хв.
5.6	Відгук про тренінг	10 хв.

Детальна версія тренінгу — Додаток В

Висновки до другого розділу.

Проведене дослідження переживання почуття провини у підлітків дозволило систематизувати методологічні підходи до вивчення цього психологічного феномена та здійснити ґрунтовний аналіз отриманих емпіричних даних. У процесі дослідження було обґрунтовано необхідність міждисциплінарного підходу, який поєднує теоретичні засади вікової психології, емоційної регуляції, соціальної психології та морального розвитку особистості.

Методологічну основу дослідження становили сучасні уявлення про почуття провини як морально забарвлену емоцію, що виконує адаптивну функцію, регулює соціальні взаємини та стимулює до етичної поведінки. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити ключові характеристики провини у підлітковому віці: емоційна інтенсивність, зв'язок із самооцінкою, вразливість до зовнішніх оцінок та роль у формуванні поведінкових стратегій.

У межах емпіричної частини дослідження було виконано валідні психодіагностичні методики. Це дозволило виявити зв'язки між рівнем переживання провини, типом сімейного виховання, якістю взаємин з однолітками та рівнем емоційної зрілості підлітка.

Результати дослідження засвідчили, що підвищений рівень почуття провини частіше притаманний підліткам з гіперсоціальною орієнтацією, схильним до самозвинувачення та зниження самооцінки.

Згідно з результатами GASP та PFQ-2, у підлітків із високими показниками тривожності спостерігається більша частота емоційних реакцій, пов'язаних із уникненням відповідальності або надмірною самокритикою. Аналіз результатів за шкалою mDES виявив, що переживання провини

супроводжується широким спектром негативних емоцій, серед яких домінують тривога, сором та сум.

На основі аналізу результатів було виокремлено кілька типових моделей переживання провини у підлітків (рефлексивна, унікальна, компенсаторна) та запропоновано психокорекційні стратегії для роботи з кожним з них.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між рівнями тривожності та інтенсивністю переживання провини, що вказує на необхідність врахування емоційної стабільності у профілактичній і корекційній роботі з підлітками. Отримані результати підкреслили важливість розвитку навичок емоційної регуляції, конструктивного осмислення власних вчинків та підтримки здорового рівня самооцінки у підлітковому віці.

Загалом, дослідження переживання почуття провини у підлітків доводить необхідність глибокого психологічного супроводу в період формування моральної самосвідомості. Застосована методологія виявилась ефективною для виявлення як внутрішніх детермінант (самооцінка, рівень емпатії, емоційна регуляція), так і зовнішніх чинників (виховання, соціальне середовище), що впливають на формування почуття провини.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило глибоко проаналізувати феномен переживання почуття провини у підлітків, визначити його психологічні особливості, чинники формування та вплив на особистісний розвиток.

Почуття провини є складною емоцією, що виникає внаслідок усвідомлення особистістю порушення моральних чи соціальних норм. У підлітковому віці, коли відбувається активне формування моральної самосвідомості та ідентичності, переживання провини набуває особливої значущості. Це почуття виконує регулятивну функцію, сприяючи самоконтролю, розвитку емпатії та відповідальності. Також провини може виконувати адаптивну функцію, сприяючи соціалізації особистості, зміцненню міжособистісних взаємин та розвитку внутрішніх моральних стандартів. Так само неправильне або надмірне переживання почуття провини може мати руйнівний вплив на емоційний стан людини, спровокувати зниження самооцінки, тривожності і депресивних проявів.

Водночас, надмірне або хронічне переживання провини може мати деструктивний вплив на психоемоційний стан підлітка, призводячи до тривожності, депресії, зниження самооцінки та соціальної ізоляції.

Емоційна сфера підлітків є надзвичайно чутливою та динамічною, що робить переживання провини особливо інтенсивним і важливим для цього вікового етапу. У підлітків часто спостерігається глибоке занурення у власні переживання, що може призвести до відчуття надмірної самокритики, тривожності та емоційної напруги. Нерідко провини у підлітків супроводжується комплексом інших негативних переживань, таких як страх осуду, відторгнення або втрата довіри з боку важливих дорослих та однолітків. Однак, конструктивне переживання провини, за умови правильного підходу,

може стати важливим кроком до розвитку емоційної зрілості, відповідальності та самосвідомості.

Емпіричні дослідження свідчать, що схильність до переживання провини у підлітків пов'язана з низкою особистісних характеристик, таких як емоційна нестійкість, негативне ставлення до себе, високий рівень самокритичності та використання неадаптивних копінг-механізмів. Підлітки з такими рисами частіше переживають провину у неконструктивний спосіб, що може призводити до психологічних труднощів.

В той же час, підлітки з розвинутою емоційною регуляцією, позитивним самоставленням та здатністю до рефлексії зазвичай переживають провину конструктивно, використовуючи її як стимул для особистісного зростання та покращення соціальних взаємин.

На основі аналізу літератури та емпіричних даних можна виділити кілька типів переживання провини у підлітків:

- Самозвинувачувальний — характеризується схильністю до глобального негативного ставлення до себе та знецінення власної особистості. Супроводжується сприйняттям власних помилок як свідчення “нікчемності” своєї особистості та перебільшенням власної провини навіть за ситуації, де їхня відповідальність мінімальна або відсутня;
- Захисний — включає використання психологічних захистів для уникнення переживання провини, що може проявлятися у запереченні або проєкції. Супроводжується запереченням факту провини або проєктуванням відповідальності на інших;
- Конструктивний — відзначається здатністю до усвідомлення провини, прийняття відповідальності та активного виправлення ситуації. Супроводжується визнанням помилок, активним прагненням змінити поведінку у майбутньому;
- Соціально-орієнтований — пов'язаний із прагненням зберегти позитивні взаємини з оточенням, іноді навіть ціною власних інтересів.

Супроводжується орієнтуванням на соціальні норми і групові цінності, переживанням провини через страх зруйнувати стосунки або втратити довіру.

Ці типи не є взаємовиключними і можуть поєднуватися в індивідуальному досвіді підлітка.

Формування переживання провини у підлітків значною мірою залежить від соціального контексту, зокрема сімейного виховання, культурних норм та очікувань суспільства. У родинях, де домінує авторитарний стиль виховання та високі вимоги до поведінки, підлітки частіше відчують провину, навіть за незначні порушення. Культурні особливості також впливають на сприйняття провини.

Для підтримки підлітків у конструктивному переживанні провини доцільно використовувати психокорекційні методи, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, самосприйняття та навичок вирішення проблем. Ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапія, групові тренінги з розвитку емоційного інтелекту та індивідуальне консультування.

Важливо також залучати батьків та педагогів до процесу формування здорового ставлення до провини у підлітків, навчаючи їх підтримувати відкритий діалог, демонструвати емпатію та моделювати конструктивні способи реагування на помилки. Батьки і вчителі, через створення атмосфери прийняття, підтримки та емоційної безпеки, можуть допомогти підліткам краще розуміти власні емоції, приймати відповідальність без самокритики, вчитися виправляти помилки і зберігати віру у власні сили.

Підсумовуючи викладене, можна зробити висновок, що почуття провини є важливим компонентом морального розвитку підлітка, який має як позитивний, так і потенційно негативний вплив на формування особистості. Його конструктивне переживання сприяє формуванню відповідальності, емпатії, здатності до саморефлексії та морального вибору. Водночас неконтрольоване, деструктивне або нав'язане почуття провини може стати

джерелом глибоких внутрішніх конфліктів, тривожності та формування невротичних установок.

Таким чином, дослідження особливостей переживання провини у підлітків має велике значення для розуміння їхнього психоемоційного стану, формування цілісної особистості, а також для розробки психологічних інструментів, які сприятимуть гармонійному розвитку, підтримці психічного здоров'я та запобіганню виникнення психологічних труднощів у майбутньому. З урахуванням складних викликів сучасного соціального простору підлітка, такі дослідження мають не лише наукову, а й соціальну значущість.

ДЖЕРЕЛА

1. Baumeister, Stillwell, Heatherton Guilt: An Interpersonal Approach 1994 ст.243-245
2. Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: A new measure of guilt and shame proneness. Journal of Personality and Social Psychology, 100(5), 947-966. doi: 10.1037/a0022641
3. <http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson%20AESP%202013%20Chapter.pdf>
4. <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0-%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%91%D0%B5%D0%BA%D0%B0.pdf>
5. <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>
6. <https://youtu.be/271UrSMELZU?si=OxA5Kp3J4DZNsRcg>
7. https://youtu.be/yP1I372Zs_M?si=w_s9Ba9rSbHsDq0V
8. Michael Scherer Forgiveness and the Bottle: Promoting Self-forgiveness with Alcohol Misuse 2010 ст. 123
9. І. Гофман The presentation Of Self In Everyday Life ст.32-34 1956
10. Ізард К. Е. (1991). Психологія емоцій
11. Арістотель Нікомахова етика 2002 ст.221-224
12. Джун Тангней Constructive aspects of shame and guilt ст.129-139 1995
13. Екман П. Психологія емоцій
14. Жан-Поль Сартр Останній філософ, 2005 с.38-40
15. Книга Буття
16. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування 1999. - 240 с.
17. Мей Р. Екзистенційна психологія 2001
18. Методика діагностики і показників форм агресії А. Басса та А. Дарки в адаптації А. К. Осницького
19. Платон Держава 2000
- 20.Стаття: Психологічні особливості кризи ідентичності у підлітковому віці. Марина Рева 2022 ст.62
- 21.Стаття: Психічні особливості емоційних станів підлітків в умовах дистанційного навчання. Світлана Беякова 2002 ст.260-268
22. Фройд З. «Невдоволення культурою» стр.422-480
23. Фройд З. «Тотем і табу» стр.181-276
24. Фромм Е. Втеча від свободи стр.20-22 2009
25. Фромм Е. Людина для себе стр.10 2009

26. Фромм Е. Мистецтво любові 1961
27. Хайдеггер М. Буття і час розділ 46
28. Хорні К. «Невроз та особистісне зростання: боротьба за самореалізацію» 1950
29. Хорні К. «Невротична особистість нашого часу», т.1 стр.346
30. Хорні К. Невротична потреба в любові
31. Христина Рахубовська rakhubovska.com

ДОДАТКИ

	Вік	Гендер	Негатив на провина	Провина-виправлення	сором-негативна-самооцінка	Сором-з аперечення	Провина	Сором	Позитивні емоції	Негативні емоції	Легка тривожність	Сильна тривожність	Рівень тривожності
Вік	1	0,0182 9	-0,0566 65	-0,4954 44	0,1293 07	0,2928 78	-0,1621 86	-0,1858 4	0,1496 32	0,3231 59	-0,0228 67	-0,05747	-0,04982
Гендер	0,0182 9	1	0,0223 92	-0,0015 32	-0,2586 53	-0,1752 34	0,1178 8	0,0462 79	0,1242 07	0,0849 07	-0,0164 5	-0,116116	-0,257376
Негатив на провина	-0,0566 65	0,0223 92	1	0,0527 09	0,4122 59	0,1394 13	-0,2072 24	-0,1424 18	-0,0634 13	-0,2434 72	0,1447 34	0,086827	0,140996
Провина-виправлення	-0,4954 44	-0,0015 32	0,0527 09	1	0,1621 92	-0,1575 06	0,0205 86	0,0519 13	-0,3417 59	-0,3994 13	0,1898 5	0,27263	0,541458
Сором-негативна-самооцінка	0,1293 07	-0,2586 53	0,4122 59	0,1621 92	1	0,3277 05	-0,2347 95	-0,2960 23	0,1556 35	0,1244 48	0,1259 94	0,207506	0,208911
Сором-з аперечення	0,2928 78	-0,1752 34	0,1394 13	-0,1575 06	0,3277 05	1	0,0453 88	0,0090 84	-0,0662 98	-0,0442 31	0,3652 48	-0,212965	-0,073356
Провина	-0,1621 86	0,1178 8	-0,2072 24	0,0205 86	-0,2347 95	0,0453 88	1	0,7500 4	-0,1839 46	-0,2955 09	0,3250 85	-0,292396	0,023451
Сором	-0,1858 4	0,0462 79	-0,1424 18	0,0519 13	-0,2960 23	0,0090 84	0,7500 4	1	-0,2662 76	-0,3114 98	0,3060 58	-0,219081	0,085457
Позитивні емоції	0,1496 32	0,1242 07	-0,0634 13	-0,3417 59	0,1556 35	-0,0662 98	-0,1839 46	-0,2662 76	1	0,7656 21	-0,2583 83	0,08636	-0,120679
Негативні емоції	0,3231 59	0,0849 07	-0,2434 72	-0,3994 13	0,1244 48	-0,0442 31	-0,2955 09	-0,3114 98	0,7656 21	1	-0,4126 08	0,156101	-0,189002
Легка тривожність	-0,0228 67	-0,0164 5	0,1447 34	0,1898 5	0,1259 94	0,3652 48	0,3250 85	0,3060 58	-0,2583 83	-0,4126 08	1	0,050315	-0,026859
Сильна тривожність	-0,0574 7	-0,1161 16	0,0868 27	0,2726 3	0,2075 06	-0,2129 65	-0,2923 96	-0,2190 81	0,0863 6	0,1561 01	0,0503 15	1	0,31374
Рівень тривожності	-0,0498 2	-0,2573 76	0,1409 96	0,5414 58	0,2089 11	-0,0733 56	0,0234 51	0,0854 57	-0,1206 79	-0,1890 02	-0,0268 59	0,31374	1

ДОДАТОК А

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Заняття 1 – Знайомство. Пізнання власного "Я"

Вправа 1: “Ім’я з прикметником” — учасники представляються, додаючи до свого імені прикметник, який їх характеризує (наприклад, Весела Вікторія).

Вправа 2: “Візитна картка” — учасники створюють свою «візитку» з унікальними рисами та інтересами.

Вправа 3: “Коло сподівань” — учасники озвучують, що очікують від тренінгу.

Вправа 4: “Яким я себе бачу” — вправа-рефлексія: учасники описують себе письмово або вербально.

Вправа 5: Колаж “Власне Я” — учасники створюють колаж із зображень, що символізують їхню особистість.

Заняття 2 – Самоаналіз. Розкриття внутрішніх ресурсів

Вправа 1: “Моя життєва лінія” — учасники зображають хронологію важливих подій свого життя.

Вправа 2: “Інтерв’ю в парах” — учасники ставлять одне одному питання, щоб краще пізнати.

Вправа 3: “Кольорове Я” — малюнок себе у вигляді кольорів, що відображають емоції.

Вправа 4: “Мої сильні сторони” — кожен визначає та презентує свої ключові якості.

Вправа 5: "Дзеркало" — опис себе з боку, якби себе побачив інший.

Вправа 6: «Де я зараз?» — учасники визначають точку свого особистісного розвитку.

Заняття 3 – Упевненість у собі. Подолання бар’єрів

Вправа 1: “Переступи через страх” — обговорення та символічне подолання страхів.

Вправа 2: "Моє захисне слово" — створення особистої фрази підтримки.

Вправа 3: "Комплімент" — учасники вчаться приймати й дарувати компліменти.

Вправа 4: "Асертивна відмова" — вправляння у вмінні ввічливо відмовляти.

Вправа 5: “Підтримка у колі” — коло, де кожен чує слова підтримки від інших.

Вправа 6: “Щит” — створення образу або малюнка психологічного захисту.

Заняття 4 – Цілісність особистості. Вибір і рішення

Вправа 1: “Цінності на аркуші” — кожен визначає ключові життєві цінності.

Вправа 2: "Життєве дерево" — символічне зображення себе (корені, гілки, плоди).

Вправа 3: "Вибір в дії" — розігрування ситуацій з моральним вибором.

Вправа 4: “5 цілей на рік” — учасники формулюють реалістичні цілі.

Вправа 5: "Мої обмеження і ресурси" — вправа на усвідомлення бар’єрів та можливостей.

Вправа 6: "Візуалізація майбутнього" — уявлення бажаного розвитку.

Заняття 5 – Підсумки. План особистісного зростання

Вправа 1: Що я взяв із тренінгу — рефлексія здобутого досвіду.

Вправа 2: Мій план розвитку — кожен складає особистий план подальшого зростання.

Вправа 3: “Ритуал завершення” — символічне завершення групової роботи.

Вправа 4: “Я змінився...” — вербальна чи письмова рефлексія особистісних змін.

Вправа 5: “Подарунок групі” — кожен ділиться словами, думками, символами вдячності.

Відгук про тренінг — письмове або усне оцінювання програми.

ДОДАТОК В