

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

 Ірина ДЕСНОВА
(підпис) (ПІБ завідувача кафедри)

«08» січня 2024р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

студентки психолого-педагогічного
факультету спеціальності 053 Психологія
(Практична психологія)
освітнього ступеня «Магістр»
Страджи Анни Вадимівни

Науковий керівник:

Шусть Василь Володимирович

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Добровольська Наталія Анатоліївна,

доктор психологічних наук, доцент,
директор навчально-наукового
гуманітарного інституту Таврійського
національного університету імені В.І.
Вернадського

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою 65D

Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА

«16» січня 2024 р.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	8
1.1. Сутність та визначення почуття провини у психологічних дослідженнях....	8
1.2. Науково-психологічне обґрунтування зв'язку почуттів сорому і провини .	17
1.3. Психологічні передумови та особливості прояву почуття провини у підлітковому віці	27
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ПІДЛІТКІВ.....	40
2.1. Методика організації дослідження.....	40
2.2. Психодіагностичні методики проявів провини у підлітків	43
2.3 Аналіз результатів дослідження особливостей проявів провини у підлітків	52
Висновки до розділу 2	64
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕЖИВАНЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	68
3.1. Методико-психологічна робота з оптимізації переживань у підлітковому віці.....	68
3.2. Програма занять з оптимізації переживань підлітків.....	84
3.3. Аналіз ефективності проведеної програми занять з оптимізації переживань підлітків.....	88
Висновки до розділу 3	98
ВИСНОВКИ.....	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	108
ДОДАТКИ.....	117

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Науковий інтерес до вивчення почуття провини у підлітковому віці зберігається упродовж тривалого часу, що зумовлюється потребами практики. Адже відомо, що надмірно виражене почуття провини може призвести до невротичних розладів особистості, а неспроможність його пережити – до соціальної дезадаптації (Л. Софіна).

Теоретичне осмислення феномену провини довгий час ґрунтувалося на світоглядних позиціях певних психотерапевтичних систем, даних антропології та соціальної психології (М. Мід, Д. Майерс та ін.). Однак потрібно зазначити, що, незважаючи на суперечливість існуючих точок зору та недостатню теоретичну вивченість цього складного феномену, в психології накопичено багато матеріалу стосовно його сутності, генезису та впливу на все психічне життя людини.

Інтерес до феномену провини в психологічній науці привернули клінічні дослідження (починаючи з З. Фрейда). Згодом з'явилося чимало робіт представників різних психотерапевтичних напрямків, що були прямо чи опосередковано пов'язані з провиною (у межах психодинамічного підходу: А. Адлер, Е. Еріксон, М. Кляйн, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг, М. Якобі та ін.; екзистенціально-гуманістичного – В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом та ін.; когнітивно-поведінкового – Дж. Ангер, А. Бек, Б. Магер, О. Маурер, Д. Мошер, Д. Олівер, С. Сарасон, Д. Світцер).

Психологія провини інтенсивно розвивається у зарубіжній психології. Однак існує проблема застосування результатів цих досліджень в умовах нашої країни: почуття провини – соціальний за своєю суттю та походженням феномен, який дуже чутливий до культурних впливів. Зарубіжні дослідження провини, хоча й дають надзвичайно цікаву та корисну інформацію, але для вітчизняної психології представляють обмежену цінність, бо оперують теоретичними положеннями, що базуються на експериментальному матеріалі,

зібраному в іншому культурному середовищі (О. Малєєва [68, с. 105]).

У наш час у загальній та віковій психології (Ф. Басін, М. Берковіц, Ф. Василюк, Д. Дружиненко, О. Малєєва, К. Муздибаєв, Дж. Тангней) накопичений значний обсяг даних, що стосується сутності й генезису переживання провини, однак загальновизнане розуміння цього явища відсутнє.

Останнім часом з'явилися дослідження (І. Белик, О. Короткова та ін.), в яких значна увага приділяється змістовним характеристикам провини-риси, її зв'язку з цінностями, смислами, системою відношень людини; рівнем особистісного розвитку та ролі цього почуття у регуляції соціальних відносин. Однак практично відсутні роботи, в яких би вивчались структурні аспекти провини як відносно стійкої риси особистості чи переживання цього почуття як процесу (виключенням є праці К. Муздибаєва).

Таким чином, спостерігається недостатність психологічних досліджень особливостей переживання провини серед осіб старшого підліткового віку, що й обумовлює актуальність вибору тематики науково-дослідної роботи.

За даними М. Хоффмана, почуття провини – це моральна емоція «вищого порядку», яка може проявлятися у двох формах: конструктивній та деструктивній. О. Ливиненко уточнює, що конструктивне почуття провини сприяє морально-етичному вихованню особистості, засвоєнню суспільних норм та правил, формуванню та актуалізації прагнення до саморозвитку і самовдосконалення.

Деструктивна ж форма почуття провини може стати причиною появи хронічного пригніченого настрою, невпевненості у собі, зниженої самооцінки та рівня домагань, невротичних проявів і навіть психосоматичних захворювань. Особливо патогенно деструктивне почуття провини може проявлятися на фоні кризи підліткового віку, в ході якої відбувається радикальна перебудова особистості людини. Тому актуальною є проблема пошуку способів роботи з даним почуттям у підлітків [64, с. 94].

Відповідно до вищевказаного актуальним є вивчення психологічних особливостей проявів почуття провини у підлітковому віці, що було визначено як тему магістерської роботи.

Об'єкт дослідження – почуття провини як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні особливості проявів почуття провини у підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати і практично визначити психологічні особливості проявів провини у підлітків.

Гіпотеза дослідження передбачає: 1) припущення зв'язку між високими проявами провини та малоадаптивними формами її переживання; між проявами провини як риси особистості із використанням даного почуття як регулятора дотримання моральної норми; між проявами провини як стану та адаптивними формами переживання провини (проявляється у випадках, відповідних дійній провині, не поширюється на всі сфери життя підлітка); 2) а також припущення про гендерні відмінності у проявах почуття провини особистості в підлітковому віці.

Для досягнення поставленої мети потрібно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Теоретично проаналізувати психологічні підходи до визначення сутності почуття провини у працях вітчизняних та зарубіжних науковців.
2. З'ясувати специфіку виникнення та передумови перебігу почуття провини у підлітковому віці.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості проявів почуття провини у підлітковому віці, проаналізувати отримані результати.
4. Розробити програму занять з оптимізації переживань підлітків, перевірити ефективність її впровадження у роботі практичного психолога з підлітками.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс методів дослідження: *теоретичні методи* (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, класифікація); *емпіричні методи* (опитування, тестування, бесіда);

математико-статистичні методи (кількісний та якісний аналізи, методи обробки отриманих у дослідженні даних).

Для проведення дослідження особливостей переживання почуття провини було обрано ряд **психодіагностичних методик**:

1. Сприйманий індекс провини (Perceived Guilt Index, PGI) (автори: John R. Otterbacher, David C. Munz).

2. «Опитувальник провини» (Guilt Inventory) (автори: К. Куглер, У.Х. Джонс, переклад й адаптація І. Белик).

3. Методика «Вимір почуття провини й сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) (автор: Дж. Тангней).

4. Опитувальник для виміру малоадаптивних форм провини (автори: L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush і H. Sampson, адаптація О. Белінської).

Теоретичне значення дослідження полягає в детальному обґрунтуванні психологічних особливостей провини, виокремленні специфіки проявів почуття провини у старшому підлітковому віці.

Практична значущість роботи полягає в емпірично встановлених особливостях проявів провини підлітками, з'ясуванні гендерних відмінностей її прояву, розробці та апробації програми занять з оптимізації переживань підлітків. Результати дослідження можуть бути використані психологами у роботі з підлітками та студентами, викладачами ВНЗ, які досліджують дану проблему.

Наукова новизна роботи: дістало подальший розвиток вивчення проблеми переживання почуття провини у старшому підлітковому віці.

Організація та експериментальна база: 40 учнів коледжу «Освіта». Серед них було 20 дівчат та 20 хлопців старшого підліткового віку (віком від 14,5 до 16 років).

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (91 джерел), додатків. Містить 10 таблиць, 8 рисунків,

7 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Сутність та визначення почуття провини у психологічних дослідженнях

Почуття провини відноситься до числа тих феноменів, науковий інтерес до яких зберігається, незважаючи на багаторічну історію їх вивчення. Це пов'язано, перш за все, з потребами практики: надмірно виражене, неадекватне реальній ситуації почуття провини, так само, як і повна нездатність його переживати, можуть порушувати міжособистісні зв'язки, а у крайніх формах – приводити до психічної патології та соціально небезпечної поведінки.

Теоретичне осмислення цього феномена спочатку здійснювалося з позицій етики (Арістотель, Спіноза, І. Кант, І. Фіхте, Н. Бердяєв, В. Соловйов, С. Кьєркегор, М. Хайдеггер й ін.), теології (Г. Бубер, П. Тілліх й ін.), антропології (Х. Левіс, Д. Майєрс, М. Мід, Дж. Тейлор) [52, с. 80].

Сьогодні поняття «почуття провини» досить активно розглядається зарубіжними вченими як соціальний феномен в рамках психоаналітичного, гуманістичного, екзистенціального і когнітивного підходів [48, с. 117].

Звернення вітчизняних психологів до феномену провини відбувається, як правило, в межах загальної теорії емоцій і почуттів, в теорії морального розвитку і виховання, в світлі вивчення соціальної адаптації, або в контексті дослідження самосвідомості і самостворення [10].

За даними О. Малєєвої, у проблематиці дослідження провини спостерігається декілька напрямків її теоретико-експериментальної розробки:

Перший напрямок психології провини зосереджується на вивченні сутності та структури феномену, який розглядається:

1) як етичне або вище моральне почуття (А. Батаршев, А. Растигєєв, Ю. Сидоренко, Г. Шингаров, С. Якобсон);

2) як регулятивна здатність (оцінювати та осуджувати себе), що формується у процесі морального розвитку, виховання дитини та стає емоційною складовою моральності (В. Комаров, Л. Кольберг, К. Муздибаєв, А. Назаров, Є. Піньков, М. Савчин);

3) як аспект системи ставлень особистості: самоставлення, ставлення до інших людей, до цінностей, тощо (І. Белік, О. Короткова, С. Пантілеєв);

4) як одна з базових емоцій людини (школа К. Ізарда);

5) як механізм неформального соціального контролю, в якому суб'єктом є сама людина (ця точка зору базується більше на антропологічних даних, ніж власне на психологічних дослідженнях);

6) як феномен самоусвідомлення, самоаналізу, самоспостереження, який існує завдяки здатності людини бути одночасно суб'єктом та об'єктом самопізнання (у зв'язку з рефлексивним відношенням до себе; з «роздвоєнням» на «Я, яке пізнає себе» та «Я, що пізнається»; з внутрішньою діалогічністю свідомості та ін.) (Б. Братусь, У. Джеймс, І. Міхеєва, С. Пантілеєв, В. Столін та ін.);

7) як спосіб осмислення протиріччя та «конфліктного смислу», що міститься у вчинку (А. Леонт'єв, Д. Леонт'єв, В. Столін). Існують також еkleктичні підходи, що об'єднують елементи усіх, або деяких з наданих вище (Л. Бурбо, М. Киссель, Дж. Норкрос, Дж. Прохазка, Р. Фіцджеральд та ін.) [69, с. 9-10].

Другий підхід, найбільш детально розглянутий у праці О. Малєєвої, пов'язаний безпосередньо з практикою психотерапії, що узагальнена в певних теоретичних концепціях:

– психодинамічній (А. Адлер, Е. Еріксон, З. Фрейд, А. Фрейд, Е. Фромм, М. Кляйн, К. Хорні, К. Юнг, М. Якобі та ін.);

– когнітивно-поведінковій (Дж. Ангер, А. Бек, Б. Магер, О. Маурер, Д. Мошер, Д. Олівер, С. Сарасон, Д. Світцер),

– екзистенціально-гуманістичній (Д. Б'юдженталь, Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом та ін.).

Третій підхід до вивчення почуття провини пов'язаний з теоретичним осмисленням її генезису та функцій (І. Белік, К. Ізард, Б. Капустін, Л. Кольберг, О. Короткова, С. Перера, Ф. Тайсон, Р. Тайсон та ін.). Вивчення літератури з проблематики генезису провини показало, що є багато спільного у розвитку провини в антропо- та онтогенезі: обидва процеси проходять етапи, що пов'язані з рівнем моральної свідомості, ступенем інтелектуального та духовного розвитку; кожен з них ґрунтується на потребі індивіда в належності до людської спільноти та потребі суспільства у підтриманні своєї стабільності. Вектори розвитку провини у антропо- та онтогенезі співпадають: вони спрямовані на регуляцію відношень між людьми на основі вищих духовних цінностей, але точкою відліку в них є регуляція за допомогою досить простих механізмів – страху відторгнення та покарання [69, с. 10].

Поняття провини часто співвідносилося психологами з іншими емоційними переживаннями. Так, З. Фрейд і Г. Мандлер розглядали провину через поняття тривоги. Г. Мандлер відзначав, що вина являє собою тривогу, пов'язану з реальним або уявним промахом (цит. за Н. Козловою [54, с. 64]).

З. Фрейд не дає визначення почуття провини. Для опису цього почуття він використовує поняття «тривога», а точніше поняття «соціальної тривоги». Відповідно до думок З. Фрейда почуття провини виникає тільки з появою інстанції «Понад-Я». З.Фрейд виділяє два рівні почуття провини: свідомий рівень – це саме емоція й несвідомий рівень – це тривога. З погляду З. Фрейда, нормальне свідоме почуття провини являє собою лише складність в осмисленні правильності власного вчинку, воно ґрунтується на стані напруги між «Я» та «Ідеалом-Я» й виражає осуд «Я» з боку своєї критичної складової. Неусвідомлене ж почуття провини буде так чи інакше, з погляду З. Фрейда, пов'язане з невротичними розладами, і буде виникати тоді, коли існує напруга між «Я» и «Понад-Я».

Е. Хіггінс визначає почуття провини як сильну емоцію, що може характеризуватися переживанням тривоги, занепокоєння, напругою, заклопотаністю, погрозою, передчуттям небезпеки або лиха (Т. Ferguson).

Здійснюючи оцінку ситуації в розумовому плані й приймаючи певне рішення, суб'єкт може прогнозувати (почати почувати), що можливий вибір, що здається йому раціонально правильним, спричинить у нього виникнення негативних емоцій. За даним Т. Фергюссон, у дітей 7-9 і 10-12 років почуття провини виникає, коли вони оцінюють наслідки свого морального вибору як негативні для інших (у той час, як почуття сорому виникає, коли прогнозуються негативні наслідки для себе, у змісті не відповідності своєму «образу-я» або «ідеальному Я») [39, с. 424].

Д. Ангер розглядає провину як двокомпонентну емоцію. Перший компонент – *вербальнооцінна реакція* людини («Я не повинен був робити цього!»), або *каяття*. У її основі лежить негативне ставлення до себе, самозвинувачення, пов'язане з усвідомленням або здійсненням провини, або порушення власних моральних принципів (Цит. за Є. Ільїним [50, с. 173-174]).

Визнання своєї провини («неправильного» учинку), неправоти або зрадництва своїх переконань породжує другий компонент – *вегетативновісцеральну реакцію* із цілою гамою болісних і досить стійких переживань, що переслідують людину: каяття совісті, жаль про здійснене, незручність (сором) перед тим, кого скривдив, страх втратити дорогу людину й сум із цього приводу. Правда, можливо й каяття без емоційної реакції, чисто формальне, зовнішнє, нещире, що ввійшло у звичку, або як розумовий висновок. Так, діти часто каються, але не виправляються [50, с. 174].

І. Белик вказує, що феномен провини містить у собі поняття онтологічної провини, почуття й емоції провини. Онтологічна провина є категорією людського існування й переживається як невдоволення (незадоволеність) собою й навколишньою дійсністю (конфлікт «бажаного» і «дійсного»), з якого в процесі соціалізації формується почуття провини як емоційна установка, пов'язана з відповідальністю за порушення особистісних моральних принципів (провина-риси). Емоція провини – це емоційна реакція людини на конкретну поведінку, що суперечить її особистісним моральним принципам (провина-стан) [10, с. 18].

Відповідно до вищевказаного у дослідженні І. Белик виявлено, що структура провини містить у собі:

- емоційний компонент як негативне, часом тяжке переживання;
- когнітивний компонент як самооцінку власної поведінки;
- мотиваційний компонент як стимул до виправлення допущеної помилки [10, с. 19]

У психології провини, як підкреслюють О. Васильєва й О. Короткова, *співвідноситься з наступним за негативною активністю періодом часу*. У той же час автори вказують біологічні джерела провини: «Спостереження за невербальною поведінкою тварин і дітей показує, що вони також переживають емоції, схожі на моральні почуття високорозвиненої людини. Наприклад, тварина, що провинилася, побачивши хазяїна, підтискає вуха, хвіст, скошує очі, опускає голову й намагається вийти. Аналогічним є й невербальна поведінка дітей, коли вони усвідомлюють, що своєю поведінкою кривдять батьків. Більше того, дитина уже в ранньому віці демонструє здатність просити пробачення, каючись у вчиненому [23, с. 38].

К. Муздибаєв розглядає провину як негативне почуття, пов'язане з усвідомленням свого вчинку і вмінням робити каузальні висновки. Ю. Орлов пропонує розглядати почуття провини з точки зору трьох аспектів: як модель очікування інших по відношенню до суб'єкта, як особисті уявлення про свою поведінку і стан, а також як процес зіставлення цих позицій. При цьому велике значення відіграє контроль всіх операцій (цит. за Н. Козловою [54, с. 64]).

На думку Д. Дружиненко, провини виконує дві основні функції:

- 1) виступає у якості морального регулятора для підтримання норм соціально-прийнятної поведінки (зовнішній регулятор);
- 2) виступає емоцією самоставлення (внутрішній регулятор) (К. Баррет, О. Ігнат'єв, Т. Кириліна, Г. Матюшин) [38, с. 5].

За ствердженням А. Леонт'єва, *провина виконує три функції*:

- 1) виступає як моральний регулятор для підтримки норм просоціальної поведінки;
- 2) приймає участь у формуванні самоствалення;
- 3) сприяє профілактиці психічних розладів [62, с. 71].

Однак успішне здійснення цих функцій можливе тільки в тому випадку, якщо рівень переживання провини буде в людини не занадто великим, але й не занадто малим, тобто оптимальним (І. Белик [10, с. 19]). Адже іноді почуття провини буває необґрунтованим і перебільшеним, завдаючи людині шкоду: викликає хронічну втому, фригідність, може навіть привести до самогубства.

Д. Дружиненко виділяє наступні функції почуття провини як предиспозиції:

1. Почуття провини виконує мотиваційну функцію і спонукає соціальну поведінку.
2. Почуття провини утримує суб'єкта від дій, здатних завдати шкоди іншим.
3. Почуття провини допомагає встановлювати рівноправні відносини в групі.
4. Почуття провини служить індикатором засвоєння моральних норм і правил.
5. Почуття провини може бути використано як засіб маніпуляції суб'єктом з боку іншої особи [38, с. 14].

Л. Ростомова вказує на зв'язок переживання провини із системою відносин людини, цінностями, змістами й рівнем морально-психологічного розвитку. Ці положення вказують на істотну роль переживання провини в запобіганні порушень морально-психологічного розвитку дітей, а також корекції аморальної й протиправної поведінки неповнолітніх [92, с. 81].

На думку І. Белик, соціальна природа феномена проявляється в міжособистісних відносинах, а його екзистенціальна природа пов'язана з визнанням обмеженості власних можливостей і пошуком способів їхнього подолання [10, с. 19].

Також за твердженням І. Белик, характерними емоційно-поведінковими реакціями, що супроводжують переживання провини, є:

- виправлення помилки або прагнення врегулювати неприємну ситуацію;
- аналіз причин і наслідків поведінки;
- каяття за вчинене;
- жаль про упущені можливості;
- самозвинувачення;
- бажання забути й не думати про те, що трапилося;
- виправдання себе й свого вчинку [10, с. 19-20].

У дослідженнях Л. Софіної виділено два типи переживання особистістю почуття провини за його спрямованістю (провина перед самою собою й перед іншими людьми) шляхом порівняння показника інтенсивності почуття провини з якісними та змістовими характеристиками цього почуття. У разі низької та середньої інтенсивності почуття провини спостерігається переживання провини перед іншими людьми, а високі показники інтенсивності почуття – зумовлюють провину перед самою собою [99; 100; 101].

У дослідженнях О. Малєєвої визначено поняття «схильність до почуття провини», під яким вчена розуміє складну, цілісну рису особистості, що представляє собою сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових та вольових утворень, пов'язаних з усвідомленням відповідальності за власні вчинки і життя в цілому [67, с. 163].

Серед формально-динамічних показників схильності до переживання почуття провини О. Малєєва виділяє: «чутливість», «інтенсивність», «усталеність», «виразність», «ініціативність», «рухливість», серед якісних компонентів – «емоційний», «когнітивний», «дійовий», «контрольно-регулятивний», «екзистенціальний» [67, с. 164].

Також дослідниця визначила параметр «ступінь вираженості почуття провини», який представляє собою середнє арифметичне значень трьох формально-динамічних компонентів («чутливість», «інтенсивність»,

«усталеність») та в узагальненій формі кількісно характеризує вираженість провини як риси особистості.

В ході детального аналізу переживання почуття провини О. Малєєва встановила, що особи з високим рівнем вираженості схильності до переживання почуття провини сприймають себе високоемпатійними, здатними до встановлення афективного зв'язку з іншою людиною, передбачення її емоційного стану та специфіки реагування. Найбільш вираженими характеристиками їх самоствавлення є «самозвинувачення», «інтерес до себе», «самокерівництво», «самопослідовність», «глобальне відчуття за своє Я» тощо. Особи цієї групи схильні відчувати затруднення в «розпізнаванні сигналів соціуму», «орієнтуванні у соціальних очікуваннях». Для них характерний страх відторгнення, невпевненість в собі, підозрливість, напруженість, тривожність, проте вони здатні уникати невдачі та в цілому задоволені життям [67, с. 164].

Також у дослідженнях О. Малєєвої доведено, що особам з низьким рівнем вираженості схильності до переживання почуття провини також властиве уявлення про себе як про осіб досить емпатійних, здатних передбачити емоційний стан іншої людини, специфіку її реагування. Відрізняє їх те, що вони відчують деякі труднощі у встановленні афективних зв'язків з іншими людьми. Представникам цієї групи властиві, перш за все, високі показники «глобального ставлення до себе», яке конкретизується в самоінтересі, самоприйнятті та аутосимпатії. Вони добре адаптовані, орієнтуються в соціальних очікуваннях, емоційно усталені, задоволені життям, для них не характерний страх відторгнення. Представники цієї групи – незалежні, сміливі, не схильні до почуття провини, самовпевнені особи [67, с. 165].

У дослідженні І. Бєлик [10] отримано дещо інші результати, які характеризують осіб з високим і низьким рівнем переживанням провини.

Виявлено, що особи з неадекватним переживанням провини (вище або нижче області оптимальних значень) нездатні до аналізу своєї конкретної поведінки, характеризуються негативним емоційно-ціннісним ставленням до себе, низькою свідомістю життя, емоційною нестабільністю, схильні до

непрямої агресії, дратівливості, ворожості. При цьому, особи з низькими показниками «провини-співчуття» схильні до егоїзму й домінування над іншими, у той час як особи із завищеними показниками «провини-співчуття» характеризуються нерішучістю й орієнтовані на думку інших [10, с. 21].

Слід зазначити, що низький рівень переживання провини звичайно пов'язаний з низьким рівнем «Его-Розвитку» й може стати причиною асоціальної поведінки у відсутності моральної позиції (при несформованому почутті провини). У цьому змісті, будь-яка несприятлива обставина може спровокувати асоціальну поведінку в «імпульсивної» особистості. Високий рівень переживання провини може бути обумовлений низьким рівнем «Его-Розвитку», або зниженням ефективності когнітивних здатностей індивіда на високих стадіях «Его-Розвитку» [50; 51].

Очевидно, що помірно-інтенсивне почуття провини, яке протікає у конструктивному руслі, не потребує зовнішнього втручання та корекції з боку фахівця-психолога. Деструктивна ж форма даного феномену є непродуктивною і навіть руйнівною реакцією людини на зовнішні чи внутрішні стимули. Вона, зазвичай, буває нереалістичною та неконкретною, що суттєво ускладнює процес її подолання. Почуття провини негативно впливає на рівень самооцінки та впевненості у собі, зменшує активність людини, спричинює невротичні прояви та психосоматичні захворювання.

Появу деструктивного почуття провини частіше спричиняють не реальні події, а усвідомлення людиною того, що вона не зробила чогось, що могла б зробити, або не змінила того, що було в її силах [64, с. 95].

При цьому, як зазначає О. Литвиненко, почуття провини негативно впливає не лише на психічне, але й на фізичне благополуччя людини. Коли особа занурюється у свою провину, докоряє собі за припущені помилки, ускладнюється процес об'єктивного аналізу проблемної ситуації, пошуку шляхів її ефективного вирішення [64, с. 95].

Л. Лопухіна відзначає, що хронічна провина перетворюється на спосіб сприйняття світу, який відображається і на фізичному рівні, видозмінюючи

тіло, зокрема поставу. Для таких людей характерною є понура поза та опущені плечі. Захворювання хребта в зоні сьомого шийного хребця у багатьох випадках (окрім органічних уражень) пов'язані з хронічним почуттям провини [65, с. 7].

Люди, які з дитинства відчувають деструктивне почуття провини, прагнуть зайняти менше місця у просторі: в них стримана хода, вони ніколи не роблять широких кроків, не говорять голосно і не схильні виразно жестикулювати. Часто вони мають труднощі зі встановленням зорового контакту з іншими особами, через це вони схильні опускати голову та відводити погляд [64, с. 95].

Таким чином, можна відзначити, що почуття провини є досить малодослідженим явищем у психологічній науці, і хоча йому присвячено праці у різних психологічних напрямках, єдності поглядів вчених не спостерігається. Тому для повноти розгляду даного феномену варто дослідити причини його виникнення та форми прояву в особистості.

1.2. Науково-психологічне обґрунтування зв'язку почуттів сорому і провини

Питання про походження феномену та його самодостатність успішно вирішується представниками екзистенційно-гуманістичної психології (Дж. Б'юдженталь, Д. Морано, Р. Мей та ін.), які визначили та ввели у вжиток поняття онтологічної провини – почуття невідповідності реального та ідеального, або незадоволення собою та навколишньою дійсністю [10, с. 6].

Займаючись дослідженням почуття сорому і провини, Н. Шкапа зіштовхнулася із цікавим фактом: у літературі сором часто порівнюють із почуттям провини, але це порівняння виявляється не тотожним сорому. До цього почуття відносяться як до орієнтованого на зовнішню оцінку, а провину, навпаки, розглядають як орієнтацію на внутрішню самооцінку [113, с. 169].

Очевидно, що переживання провини пов'язане з формуванням у людини моральних форм поведінки (совісті), з розвитком її як особистості [84, с. 9].

За даними Л. Алтухової, Н. Козлової, серед причин виникнення провини прийнято виділяти вчинення / невчинення дії. Бездіяльність детермінує подібні переживання в ситуаціях, коли активність з боку особистості є доречною і необхідною. Провина в свою чергу стає регулятором поведінки особистості [54, с. 65].

Згідно з цим дослідниці Л. Алтухова та Н. Козлова уточнюють, що такі почуття як вина і сором відмінні один від одного. Так, R. Rodogno, G. Karlsson і L. G. Sjöberg солідарні в тому, що, відчуваючи сором, особистість негативно оцінює себе в цілому, коли при переживанні провини негативне ставлення виражається тільки до поведінки суб'єкта, його дій і вчинків [54, с. 65].

Є. Погоніна також зазначає, що при всій зовнішній схожості почуття провини і сорому мають відмінності в психологічному змісті. На противагу сорому, провинна не залежить від реального або передбачуваного ставлення оточуючих до проступку [84, с. 9].

Сором – це усвідомлення власної невмілості, непридатності або неадекватності в якійсь ситуації або при виконанні якогось завдання, що супроводжується негативним переживанням – прикрістю, занепокоєнням або тривогою [83, с. 7].

Сором – це сильне збентеження від усвідомлення щодо здійснення поганого вчинку або потрапляння у принизливу ситуацію, в результаті чого людина відчуває себе зганьбленою, збезчещеною. Сором – це переживання, внутрішня мука, «хвороба душі». При цьому на відміну від провини сором не можна послабити каяттям [84, с. 9].

На думку Є. Погоніної, сором тимчасово затуманює розум, а провинна, навпаки, стимулює розумові процеси, пов'язані, як правило, з усвідомленням провини і з пошуком можливостей для виправлення ситуації [84, с. 9].

Таким чином, провина сприяє відновленню взаємовідносин особистості, оскільки часто спонукає особистість виправити нинішнє становище справ і не допускати подібних ситуацій в подальшому [54, с. 65].

Розглядаючи зв'язок провини і сорому, дослідниця О. Короткова дає такі визначення цим поняттям:

Провина – негативне ставлення до свого вчинку, коли негативні події інтерпретується як результат своєї поведінки, яку слід скоректувати.

Сором – негативне ставлення до свого «Я», коли воно глобально і константно оцінюється як причина негативних подій або йому (своєму Я) в глобальному і стійкому сенсі приписується якась ущербність [58, с. 12].

При цьому О. Короткова відзначає, що провина детермінується усвідомленням неприйнятності своєї поведінки і містить в собі ставлення до вчинку. Вона лише частково може містити в собі ставлення до «Я».

Сором безпосередньо виражає ставлення до різних сторін і аспектів свого «Я»:

а) сором обумовлюється не тільки особистісним ставленням до вчинку або ситуації, а відчуттям виставленості на публічний огляд (ставлення до публічного «Я»);

б) переживання сорому часто пов'язані з тілом, фізичним «Я», сексуальною сферою (ставлення до фізичного «Я»);

в) сором може бути викликаний відчуттям своєї некомпетентності в чомусь (оцінка сили «Я»);

г) переживання сорому можуть виникати не тільки з приводу себе, але і з приводу інших, в основному пов'язаних з суб'єктом переживання, людей (ставлення до об'єктів, що входять в структуру «Я» суб'єкта) [58, с. 12-13].

Існує навіть типологія культур (культура провини й культура сорому), запропонована Р. Бенедикт у книзі «Хризантема й меч: моделі японської культури», що вийшла в 1946 році [17]. Така типологія викликала значний інтерес до аналізу провини й сорому як регуляторів соціальної поведінки.

Сором, за Р. Бенедикт, припускає зовнішню конфронтацію між людиною й оточуючими її людьми. Для сорому необхідна інша людина або, у крайньому випадку, уявлення про його наявність. Сором переживають перед кимось, а провину наодинці [17, с. 14].

Таке протиставлення сорому й провини викликало різні відгуки дослідників. Деякі з них погоджуються з Р. Бенедикт, деякі ж, навпроти, сперечаються. Критики Р. Бенедикт звертають увагу на те, що дихотомія «сором – вина» діє в культурах з тим типом мислення, де «Я» і «Інший» сприймаються як антагоністи, там же, де межа між людиною й оточуючим світом розмита, ця дихотомія зникає [113, с. 170].

Такео Дої говорить про те, що сором – це не просто зовнішня турбота про гарну думку оточуючих, це набагато глибше почуття (глибше, ніж провина або усвідомлення гріха), воно пов'язане із внутрішніми переживаннями особистості. Цікаво тут звернутися до запропонованій ним теорії «амае», що полягає в поблажливому ставленні до людини, уседозволеності її поведінки в надії на те, що всі її прорахунки будуть вибачені об'єктом «амае» – орієнтація на залежність і надії на лояльне й вибачаюче ставлення до людей. Зрештою концепція Т. Дої стала популярною, а слово «амае» тепер виражає основну рису психічного складу японців, на противагу повній відсутності такої психології на Заході, орієнтованій на незалежність особистості, антропоцентризм [113, с. 170-171].

Крім того, Р. Бенедикт [17] ігнорувала особистий сором, коли людина соромиться самої себе не тому, що її провину помітили інші, а тому що вона порушує свої внутрішні принципи. Це й стало основним предметом дискусії. Уявлення про те, що етика сорому заснована на зовнішніх санкціях, а етика провини на внутрішніх, на думку опонентів Р. Бенедикт, європоцентрична й неповноцінна [113, с. 171].

За свідченням Н. Шкапи, сором – не стільки реакція на критику іншого, страх осуду або остракізму, скільки реакція на те, що ідеальне уявлення про самого себе може бути зруйнованим. Провина пов'язана із «Супер-Его», а

сором пов'язаний з «Я-Ідеалом». Тому чим вище вимоги «Я-Ідеалу», тим більша ймовірність стати жертвою сорому [113, с. 171].

М. Якобі говорить, що сором виникає залежно від оцінювання всього свого життя або самого себе, або, що більш точно, наскільки вони знецінюються в очах людини, причому не стільки від думки когось, скільки від особистого сприйняття. Почуття сорому завжди спричиняє втрату самоповаги, тоді як хто-небудь винний може все-таки сподіватися на виправлення своєї помилки. Ми чуємо про провину частіше, ніж про сором тому, що сором ранив глибше; провина ж може бути захистом проти сорому [115].

М. Морі виділяє дві форми сорому й дві форми провини. Він говорить про те, що сором і провина можуть діяти як внутрішня і як зовнішня санкції. Коли почуття провини виникає через суспільне покарання – це зовнішня санкція, якщо ж воно породжене острахом божественного суду і кари, що ввійшов глибоко в свідомість людини – тоді воно діє як внутрішня санкція. Те ж саме і з почуттям сорому: якщо воно породжене турботою про збереження суспільної особи, тоді його можна вважати як зовнішній прояв почуттів людини, але якщо соромно з внутрішніх причин – почуття являє собою внутрішню санкцію (Цит. за М. Корніловим [57, с. 119]).

Р. Поттер-Ефрон визначає відмінність сорому й провини, опираючись не на внутрішній або зовнішній вектор, а на те, з чим вони пов'язані. Він стверджує, що провина пов'язана з актуальною специфічною поведінкою, а сором торкається центральної ідентичності людини. Тобто іншими словами провина – «як я міг зробити Це?» Сором – «як Я міг зробити це?» [86, с. 15].

У західній психології немає єдиної точки зору на сором і провину. Деякі психологи стверджують, що сором – це почуття, що служить інтересам конформізму. Сором є в таких випадках страхом критики або страхом бути відкинутим. Представники нейро-лінгвістичного програмування К. Андреас і С. Андреас вважають, що в ситуації гострого сорому людина намагається догоджати оточуючим людям, причому всім. У неї губиться відчуття межі між своїми стандартами й стандартами оточення. Людина залежить від думки

суспільства, від його стандартів і від нього ж залежить відчуття його дійсності. Виходячи із цього, К. Андреас і С. Андреас пропонують позбутися від сорому й звернутися до внутрішніх стандартів – почуття провини, але й від нього пропонують позбутися шляхом перегляду своїх стандартів кожного разу. Іншими словами, не можна, наприклад, постійно відповідати стандарту «завжди бути чесним», тому його варто переглянути. Якщо ж ваш стандарт прийнятний і дієвий, але ви його порушили – це не страшно, усі помиляються [5, с. 62].

Представники інших напрямків, навпаки, вважають, що сором підсилює міжособистісні відмінності й відчуття власної ідентичності. Кожний індивід охороняє свої особисті секрети, маючи свій власний унікальний поріг сорому, що може бути вищим або нижчим, твердим або гнучким, відрізняючись від порогу сорому в інших [113, с. 172].

Варто звернути увагу на думки вітчизняних психологів. Звернення дослідників до феноменів сорому і провини відбувається, як правило, з позицій теорій морального розвитку, виховання та моральнісного самоконтролю (Р. Апресян, А. Гусейнов, Е. Золотухіна-Аболіна, В. Малахов, А. Некрасов, В. Щур, С. Якобсон та ін.); у контексті вивчення психології емоцій і почуттів (К. Ізард, Ю. Сидоренко, Г. Шингаров, П. Якобсон та ін.). На основі культурологічних, антропологічних теорій формується уявлення про сором і провину як регулятивні механізми соціального контролю, що виникли з появою соціальних норм, стандартів, ідеалів (Г. Брандт, А. Лобок, В. Вичев, І. Кон, Т. Стефаненко та ін.).

В основі почуття сорому, вважає В. Малахов, лежить моральна відраза до себе, що породжується дисонансом між тим, заради чого і як людина живе, і тим, чим вона покликана бути й якою вона є насправді. Звідси – самоподолання, і тому сором веде до гордості.

І. Кон вказує, що якщо в культурі велике значення має почуття провини як регулятор поведінки, то дії оцінюються й засуджуються самою людиною відповідно до інтерналізованих моральних норм, навіть коли оточуючі не

знають про її вчинки. Суд над людиною, «включаючи не тільки її вчинки, але й її помисли», здійснює совість як внутрішня моральна інстанція.

Втім, існують спеціальні способи, що дозволяють людині полегшити свідомість гріховності, наприклад у християнстві подібну функцію виконує сповідь.

Т. Стефаненко, розглядаючи культури провини й сорому, доходить висновку про те, що їхня феноменологія й структура ідентичні у всіх культурах, варіюється лише відносна опуклість, що залежить, зокрема, від таких характеристик культур, як індивідуалістичність й колективізм. М. Тріандіс, наприклад, стверджує, що представники колективістських культур здатні відчувати сором тільки перед своїми, а в індивідуалістичних культурах людина відчуває сором перед собою або перед Богом [103, с. 128].

Є ще один важливий момент: сором і провина йдуть рука об руку, і часом буває досить складно визначити яке саме це почуття – сором або провина. До того ж обидва ці почуття – загальнолюдські й люди, які належать культурі провини, також відчувають і сором, так само як і представники культури сорому переживають провину [113, с. 172].

За свідченням М. Турчин, феномен сорому, згідно із психологічними дослідженнями, носить виключно соціальний характер. Психологи підкреслюють важливу роль цієї емоції в міжособистісному спілкуванні. Сором, на відміну від інших емоцій, тісно пов'язаний із когнітивними процесами, в центрі яких міститься уявлення про сформоване «Я» людини. Провина ж є обов'язковою емоцією для формування афективно-когнітивних структур совісті. Ця емоція, подібно до сорому, виникає в процесі соціалізації індивіда, проходячи стадії прийняття загальних моральних норм, а відтак, на відміну від емоції сорому, провина не залежить від думки оточуючих чи перспективи покарання за проступок, а виникає внаслідок самоосудження [106, с. 122].

Відтак, існує тісний зв'язок між феноменами «провина» та «совість». На погляд М. Турчин, провина – одна з найнеобхідніших емоцій – відіграє

особливу роль у процесі формування афективно-когнітивних структур совісті. Кожна культура і кожен соціальний інститут, в основі яких лежать моральні принципи, формують певні умовні сигнали провини, пропонують деякі стандарти поведінки й намагаються передати їх підростаючому поколінню. Переживання провини приковує увагу людини до джерела вини, воно не відпускає без покаяння й виправдання. Відповідальність, викликана почуттям провини, є свідченням зрілої совісті і моральної поведінки. Почуття відповідальності – це ядро структури совісті, воно орієнтоване на усвідомлення провини й водночас сприяє вибору такого стилю поведінки, який знизить імовірність інтенсивного переживання провини [106, с. 122-123].

Для актуалізації почуття провини необхідна інтеріоризація визначених стандартів поведінки. Це означає, що продуковані суспільством стандарти поведінки переходять із розряду зовнішніх у розряд внутрішніх норм. Людина сама стає джерелом і хранителем цих норм, сама стежить за їх дотриманням і сама відчуває себе винною, якщо її поведінка не відповідає ustalеним нормам. «Без вини і сорому люди б не дотримувались норм моралі і етики», – вважає дослідник К. Ізард [48]. У такому випадку людське співіснування було б неможливим. Специфічна функція провини полягає в тому, що вона стимулює людину виправити ситуацію.

Почуття провини допомагає нам відчути страждання, біль і муки ображеної нами людини, воно заставляє нас шукати підходящі для цього випадку слова і вчинки, що здатні визволити людину від спричиненого нами болю. «Провина заставляє нас відчути відповідальність і, таким чином, сприяє росту особистості, її зрілості» [48, с. 381]. Дослідник переконаний, що сором, подібно до провини, також виконує життєво важливі функції. Зокрема, сором робить людину сприйнятливою до емоцій і оцінок оточуючих. Він сприяє розвитку і підтримці конформності щодо групових норм. Також гартує товариську, діючи як обмежувач егоцентризму й егоїзму і, таким чином, підтримує прагнення до створення позитивних відносин з іншими людьми. Фіксація уваги на собі під впливом сорому підсилює самокритику, заставляє

усвідомити свої внутрішні протиріччя, що допомагає формуванню більш адекватного образу «Я». Людина починає краще розуміти, як вона виглядає в очах інших. Сором також є могутнім мотивом поведінки, що заставляє індивіда розвивати свої фізичні і моральні якості, набувати знань, оволодівати вміннями, навичками, фахом тощо.

Більшість дослідників визнають, що наявність почуття сорому характеризується гострим підвищенням самосвідомості. На думку С. Томкінса, сором і провина – це одна емоція, що по-різному представлена у свідомості. «Сором, – пише Томкінс, – приходить до нас як внутрішня мука, як хвороба душі. Байдуже, чи були причиною приниження і сорому чийсь образливі насмішки, чи людина сама себе висміяла. В обох випадках вона відчуває себе ніби оголеною, відкинутою, такою, що втратила гідність». Він описує сором як емоцію найвищої рефлексії, коли стирається межа між суб'єктом та об'єктом сорому і людина занурюється в болісне самоусвідомлення й саморозуміння.

Почуття сорому формується в ранньому віці, з моменту усвідомлення дитиною того, що вона – окрема людина, яка потребує батьківської любові і може це втратити. Почуття провини появляється в більш пізньому віці, коли людина усвідомлює власні соціальні обов'язки, а відтак, заради любові близьких повинна стримувати свої егоїстичні, агресивні потяги [55].

С. Заблоцька вказує, що почуття сорому у дитини – це почуття тривоги за свою репутацію. Воно виникає, коли дитина відчуває, що її поведінка не відповідає очікуванням оточуючих. Переживаючи це почуття, дитина хвилюється: «Що про мене подумують?», «Що про мене скажуть» [42, с. 246].

І. Корнеєва вказує, що відмінною рисою сорому є те, що незначна подія може викликати найсильніше почуття сорому, тому що воно тягне за собою безліч попередніх ганебних подій. Винна людина звичайно очікує покарання пропорційного порушенню її моральних принципів або соціальних норм. Винну людину турбує в першу чергу те, що вона зробила, а не її ідентичність. Вона може сильно переживати через те, як вона могла впасти так низько й зі страхом

очікувати суворого покарання, але вона ніколи не буде задаватися питанням про своє право на існування [55].

Центральний страх винної людини – це страх бути залишеною, покинутою і померлою від емоційного голоду. Провина і сором походять із психічної напруги, коли дитина усвідомлює свою окремість від інших, що за нею спостерігають та її оцінюють. Бажаючи продемонструвати себе світу, дитина може зіштовхнутися зі спустошуючою батьківською неуважністю або необґрунтованим осудом. Результатом може стати зменшення радості й інтересу із приводу освоєння світу. Дитина ідентифікується з батьківським неприйняттям, відчуваючи постійний страх, що її не люблять і можуть кинути, почуває неминущий сором у глибині своєї істоти за свою «не гарність».

Якщо дитина одержує досить уваги від батьків, вона розуміє, що хоча й не перебуває в центрі світобудови, але все-таки може знайти своє місце у світі. Вона зникає, що батьки бачать її й схвалюють побачене. Вона поступово зникає до думки, що світ не обертається довкола неї, всі бажання неможливо задовольнити [55].

Ці почуття проявляються за допомогою різних тілесних реакцій. Сором паралізує: кров приливає до обличчя, коліна дрижать, важко зробити крок, незважаючи на відчайдушне бажання втекти. Жертва сорому втрачає контроль над своїм тілом, що робить сором іще більш глибоким. Людина відчуває себе прозорою наскрізь; вона відкрита, вразлива і беззахисна; поступово перетворюється на нікчому, яка не в змозі виправити свої недоліки. Особа стикається з неподоланим почуттям приниження і ганьби, втрачає здатність думати. Провина рідко здатна викликати реакцію всього тіла, вона є сукупністю емоцій і думок, які можуть бути досить болючими, однак далеко не фізичним болем [106, с. 126].

За свідченням І.А. Белик, сором викликає бажання втекти/зникнути, провина – стимулює людини до виправлення провини; переживання сорому переважно пов'язане із соціальною нетерпимістю, переживання провини – із соціальною емпатією [10, с. 20].

Таким чином, аналізуючи праці психологів та соціологів, що відзначають єдність та подібність понять сорому та провини, все ж таки помічаємо їх відмінність. Сором переважно буває переживанням, орієнтованим на зовнішні події, а провина – внутрішнє переживання. Однак також варто зауважити, що часті ці почуття виникають одночасно й визначити, яке саме з них переживається у конкретний момент – неможливо.

1.3. Психологічні передумови та особливості прояву почуття провини у підлітковому віці

Провина, як і будь-яка емоція та форма прояву почуття, має власні особливості прояву, що зумовлюються певними причинами й факторами.

На думку І. Белик, почуття провини формується в соціумі зі здатності людини відчувати невдоволення собою й навколишньою дійсністю, що розуміється як онтологічна провина [10, с. 20].

За свідченням М. Варій, люди відчують почуття провини в результаті:

- а) віддалення від світу природи;
- б) неможливості точно робити висновки про недоліки інших;
- в) заперечення власних можливостей [21, с. 78].

Один з видних представників сучасного психоаналізу Д. Вайсс вважає, що провина міжособистісна за своїм походженням та за функціями і відіграє адаптивну роль у підтримці взаємин між людьми. Подібна точка зору є й в інших авторів (наприклад, в Локка та Горовіца). Провина, відзначає Д. Вайсс, може стати малоадаптивною, ірраціональною й патогенною, коли вона перебільшена й стримувана або коли вона неодноразово пов'язана із соромом (Цит. за А. Леонтьєвим [62, с. 79]).

Д. Осьюбелл висунув три передумови розвитку емоції провини:

- прийняття загальних моральних цінностей;

– їх інтерналізація;

– здатність людини до самокритики, що розвинена настільки, щоб сприймати протиріччя між інтерналізованими цінностями й реальною поведінкою. (Цит. за М.Й. Варій [21, с. 195]).

Як правило, почуття провини виникає тоді, коли людина не виконала зобов'язання, поставлені нею перед самою собою. Л. Терра вказує, що можна визначити ситуації, при яких виникає почуття провини:

- коли ви не можете виконати те, що повинні;
- коли ви зробили або не зробили щось у минулому й тепер шкодуєте про це;
- коли ви робите те, що «повинні», але в глибині душі шкодуєте про свій учинок;
- коли ви збираєтеся зробити щось, чого робити «не повинні», і тому переживаєте тривогу, стрес і каяття совісті [104].

Людям, які потрапили в подібні ситуації, психологи радять активно допомагати тим, кого вони скривдили, тим самим можна вплинути на високу інтенсивність прояву почуття провини, яке згодом затихне.

Ситуація, коли людина не може виконати те, що вважає належним, трапляються досить часто. Л. Терра наводить такий приклад: якщо хлопець зустрічається з дівчиною, а через якийсь час розуміє, що вона йому не пара, сказати їй про це буває важко. Чим пристойнішим є хлопець, тим значнішу провину перед дівчиною він відчуває [104].

До причин формування провини також варто віднести вплив батьківської родини. Так, психологи попереджають: використання при вихованні почуття провини може закріпити в дитячій психіці небажані комплекси. Скільки разів ми чули від мам і бабусь: «Мені не потрібна така погана дитина»; «Я для тебе все роблю, а ти...»; «Через тебе одні проблеми»; «Мені для тебе нічого не шкода, а ти жалієш показати іграшку». Дорослі припускають, що, почувши ці докори, дитина відчує провину, що не виправдала наші очікування. Психологи вважають, що від невинних повторень цих докорів дитина починає сприймати

себе як перешкоду в житті батьків (бабусь). І як боржник вона змушена «платити по рахунках», тобто стати такою, якою її хочуть бачити батьки. Із часом це реалізується в директиву: «не будь самим собою, не проявляй ініціативу». Це і є ті «тюремні стіни заточення», про які говорять психологи. Подібна установка може закрити маленькій людині всі шляхи для самореалізації. За спостереженнями дитячих психологів 90% важких підлітків – це недолюблені діти, що відчують підсвідоме почуття провини перед батьками [104].

Розглянемо погляди К. Ізарда [48] на причини виникнення провини. Підставою для переживання провини, на думку дослідника, є «неправильний» учинок. Результатом вчинку, що вступив у протиріччя з моральними, етичними або релігійними нормами, буде переживання провини. Звичайно емоція провини прямо пов'язана з усвідомленням факту провини або зрадництва власних поглядів і переконань. Крім того, переживання провини може бути пов'язане з безвідповідальним учинком. Намагаючись визначити детермінанти емоції провини, як і будь-якої іншої емоції, ми зіштовхуємося з невизначеністю. Провина пов'язана з поведінкою, що відрізняється крайнім різноманіттям моральних, етичних і релігійних норм, і тому причини для переживання провини можуть бути дуже різними в різних людей, у представників різних народів і різних культур. Деякі люди відчують провину, вживаючи м'ясну їжу в п'ятницю, інші – у будь-який день тижня, а треті ніколи й ні за яких умов не відчують провину, пов'язану з їжею. Деякі люди обвинувачують себе за лінощі, за те, що вони не відповідають стандартам, які встановили для себе вони самі, або їхні батьки, або референтна група (найближче соціальне оточення), а інші відчують провину через надмірну захопленість роботою, що заважає їм виконувати сімейні й дружні обов'язки.

Незважаючи на те що основною причиною провини є проступок, людина може почувати себе винною навіть у тих випадках, коли насправді вона не зробила ніякого вчинку або не мала можливості вчинити інакше [48, с. 374].

Неправильний вчинок може викликати й сором, але в тому випадку, коли вчинок усвідомлюється неправильним не взагалі, а тільки у зв'язку з почуттям поразки, неспроможності, недоречності. Якщо людина, яка порушила моральні, етичні або релігійні норми, відчуває сором, те, швидше за все, тому, що їй не вдалося приховати свою провину. Сором у цьому випадку потрібно розглядати як результат підвищеної самосвідомості, викликаній викриттям неправильного вчинку [48, с. 377].

Причиною для переживання сорому, на відміну від переживання провини, можуть стати такі вчинки індивіда, які не вступають у протиріччя з моральними, етичними або релігійними нормами.

На противагу сорому, провина не залежить від реального або передбачуваного ставлення оточуючих до провини, переживання провини супроводжується самоосудом, зниженням самооцінки, каяттям і, на думку Д. Осьюбела, особливим різновидом морального сорому [21, с. 195].

Потрібно відзначити, що емоція провини не залежить від переконань людини й від ступеня її згоди з формальними або очевидними нормами моралі, етики або релігії. Норми можуть сприйматися беззвітно, а згода або незгода з ними може формуватися на інтуїтивному рівні. Практично кожна людина, будуючи свою міжособистісну й соціальну поведінку, керується якимось особистим етичним кодексом, але далеко не всі люди в стані постійно усвідомлювати його структуру, складну ієрархію й взаємозв'язок окремих принципів [48, с. 377].

Провина виникає в ситуаціях, пов'язаних з почуттям відповідальності. Існує тісний зв'язок між почуттям відповідальності й порогом емоції провини. Приводом для сорому, як правило, стають дії оточуючих людей, для провини, навпаки, – власні дії людини або нездатність до дій. Варто підкреслити, що причиною для переживання провини з рівною легкістю й з рівною ймовірністю може стати як дія, так і бездіяльність – тобто як маюче місце почуття, думка або вчинок, що суперечать етичним нормам, так і почуття, думка або вчинок,

які були відсутніми в певний час і в певній ситуації, у якій вони були доречні й бажані [48, с. 377-378].

Емоція провини, як і будь-яка інша емоція, однаково зрозуміла будь-якій людині, і все-таки причини для її переживання й наслідки, до яких приводить це переживання, у різних людей і в різних культурах дуже відрізняються. Однак не можна залишити без уваги деякі сфери життєдіяльності людини, у яких практично будь-яка культура встановлює твердий взаємозв'язок між вчинком і провинною. Практично обов'язкову силу в будь-якого народу й у будь-якій культурі мають заборони, пов'язані із сексуальними відносинами (наприклад, табу на кровозмішення); порушення цих заборон жорстко спричиняє обвинувачення. Ті ж наслідки має вбивство, особливо неприйнятне вбивство родича або члена групи. Моральні й етичні норми будь-якої культури не обмежуються осудом крайніх форм правопорушень, всі вони певним чином визначають загальні стандарти сексуальної й агресивної поведінки. Ці спостереження можуть пояснити тісний зв'язок емоції провини з почуттями, думками і вчинками сексуального й агресивного характеру [48, с. 378].

На думку К. Ізарда, для виникнення почуття провини необхідна «інтерналізація» певних стандартів поведінки. Це значить, що диктовані суспільством стандарти поведінки переходять із розряду зовнішніх у розряд внутрішніх норм. Сама людина стає джерелом і охоронцем цих норм, вона сама стежить за їхнім дотриманням. Вона відповідає за свої вчинки в першу чергу перед собою, і тому відчуває себе винною, якщо її поведінка не відповідає засвоєним нормам [48, с. 378].

Порушення вимог «Понад-Я», на думку З. Фрейда, викликає у людини почуття провини. Цей конфлікт вчений вважає невирішуваним і саме в ньому потрібно шукати ключ до всіх психологічних проблем особистості та суспільства.

Джерелом переживання провини З.Фрейд вважав страх перед авторитетом і страх перед «Понад-Я» (вимогами совісті). Страх перед авторитетом змушує людину відмовлятися від задоволення своїх прагнень, у

результаті чого в неї не залишається почуття провини. Відмова від потягів, обумовлена страхом перед «Понад-Я», не усуває почуття провини, тому що від совісті неможливо приховати заборонні бажання. Із психоаналітичних позицій людина виявляється ніби приреченою на «напружену свідомість повинності» (Цит. за Є.Ільїним [50, с. 173]).

Є. Ільїн також вказує на те, що причиною для переживання провини можуть служити як здійснені, так і невиконані дії (бездіяльність), коли в даній ситуації вони були б доречні й необхідні. Відповідно до цього Фейрес виявив, що інтерналі у своїх невдачах звинувачують себе й відчувають значно сильніші прояви сорому і провини, ніж екстернали. Це пов'язано, за Дж. Роттером з тим, що інтерналами, тобто людьми із внутрішнім локусом контролю, є суб'єкти, які вважають, що самі керують своєю долею, а екстерналами, тобто людьми із зовнішнім локусом контролю, – суб'єкти, впевнені, що все, що відбувається з ними, від них майже не залежить [50, с. 176].

Отже, формування почуття провини базується в на нормах поведінки у суспільстві, засвоєних людиною в процесі свого соціального розвитку. Крім того, варто вказати, що універсальних причин виникнення провини дуже мало, в основному, кожна етнічна спільність має власні правила й норми, не дотримання яких призводить до почуття провини в її представників. Дуже часто почуття провини залежить тільки від внутрішнього «цензора», який контролює поведінку людини, і не співвідноситься з дійсністю. Так, провину можуть викликати як неправомірні проступки, так і бездіяльність, як певні дії та слова, так і уникнення розмови і т.д. Велике значення для формування відчуття провини у підростаючого покоління має ставлення батьків до них, взаємини з найближчим оточенням, які накладають відбиток на подальше життя дитини.

Проаналізувавши загальні причини виникнення почуття провини в особистості, слід приділити увагу особливостям переживання провини у підлітків.

Одним із механізмів становлення особистості підлітка є моральна рефлексія, в котрій інтегруються когнітивна складова (моральні знання) та емоційно-ціннісна складова (моральна самооцінка, моральні почуття). Відповідно до цього основними формами морального зростання підлітка є виникнення складних моральних почуттів (емоційно-ціннісних переживань): сором і вина, честь і гідність, совість і відповідальність [45].

Найпростішою формою генези моральної самосвідомості виступає сором. Це почуття є результатом морального самоусвідомлення особистості, первісно актуалізуючи у неї певний моральний стан – внутрішню ситуацію зустрічі з іншим Я. Інший стає витокком, енергетичним джерелом цього почуття. Думки, позиції, переживання Іншого зливаються з власними, стають основою осуду власних негативних дій та вчинків.

Переживання сорому (як найпершої ланки морального самоосягнення) передбачає актуалізацію моральної самооцінки, котра призводить до засудження власних аморальних дій та вчинків, вірніше, до внутрішнього осуду Я. Підліток, якого охопив сором, не тільки сам на сам засуджує власні вчинки, але й одночасно перебуває під пильним поглядом Я іншого – нормативного Я. У цьому стані в його душі неодмінно «висвічується» осудливий погляд іншого, того, хто очікує належної, схвальної, моральної поведінки чи позиції. Ці узагальнені уявлення особистості підлітка сконцентровуються у внутрішньому змісті нормативного Я [19, с 152].

А. Зимянський вказує, що підліток здатний переживати почуття провини. По суті це оцінно-ціннісне ставлення до себе, до власного Я на рівні самозаохочення й самопокарання. Мотивація самоосуду, каяття, самопокарання є нічим іншим, як почуттям провини. У моральній самосвідомості трансформація почуття належного від сорому до вини, є наступним важливим кроком в моральному зростанні підлітка [46, с. 189].

Переживання провини свідчить про те, що підліток здатний осмислено переживати власний негідний вчинок, причому і в таких ситуаціях, коли його провина не була зауваженою. Можна сказати, що підліток здатний цілком

автономно, тобто незалежно від того, як до вчинку поставились (позитивно чи негативно) оточуючі, пережити почуття вини. Він сам установлює для себе еталон повинного. Для становлення особистості почуття провини набагато змістовніше, ніж сором. Якщо сором найчастіше зумовлюється безпосередньою, конкретною ситуацією, то провинна зберігається у моральній свідомості незалежно від місця дії, часу перебігу подій, наявності оточуючих як свідків того чи іншого негативного вчинку. Такі оцінно-нормативні переживання підлітка призводять до більш-менш тривалого внутрішнього діалогу із собою, у процесі якого засуджується щось негативне в собі та здійснюється пошук шляхів виправлення чогось несхвального у власному Я. При цьому погляд іншого Я не зникає зовсім, він згортається, інтеріоризується, локалізується у моральній свідомості підлітка, точніше у смислі нормативного Я, стаючи невід'ємним, глибинним еством особистості. Саме почуття провини як внутрішній суддя зумовлює виникнення у підлітка особистісної відповідальності та свободи в реалізації довільних рішень [45].

Генезис почуття провини відбувається одночасно з моральним зростанням особистості підлітка. Адже психологічні механізми виникнення й розвитку цього почуття знаходяться у моральній свідомості підлітка, точніше у загальних моральних уявленнях про належні зразки дій і вчинків. Тим часом актуалізовані у моральній самосвідомості образи реально здійснюваних підлітком вчинків, які мало чи зовсім не узгоджуються із загальновизнаними еталонами, призводять його до інтенсивної моральної рефлексії, що однаковою мірою стосується як особистості самого підлітка, так і того, хто був співучасником взаємодій і отримав якісь «незаслужені» страждання [19, с. 154].

Якщо підліток усвідомлює свій негативний вчинок як такий, що викликає страждання іншого, то у нього з'являється осмислене переживання своєї ролі у негативних станах (пригніченість, смуток) іншого. До того ж, якщо у підлітка на основі моральної саморефлексії поряд із співпереживанням іншому виникають почуття самоосуду, самокритики і каяття, то це призводить до появи

почуття провини. Без цього почуття особистість у процесі онтогенетичного розвитку ніколи б не відчула голосу власної совісті (сумління) [45].

У дослідженні Д. Дружиненко вказується, що інтенсивність переживання почуття провини підлітками залежить від контексту спілкування й відображає різний рівень чутливості підлітка до порушення моральних норм, обумовлений характером провідної діяльності й завданнями розвитку. Відносини з однолітками становлять область підвищеної сензитивності підлітка до порушення моральних норм і характеризуються максимальною інтенсивністю переживання почуття провини.

Характер сприйняття підлітками стилю батьківського виховання є значимою умовою, що визначає інтенсивність переживання почуття провини. Сполучення позитивного інтересу й директивності з наданням підліткові простору вільного вибору підвищують чутливість підлітка до порушення моральних норм і правил. Низька зацікавленість, сполучення у виховній стратегії батьків автономності з непослідовністю, навпроти, знижує інтенсивність переживання почуття провини при порушенні моральних норм [38, с. 19].

Крім того, підліток може відчувати ірраціональне почуття провини за те, що не виправдовує очікування своїх близьких. Також, це почуття майже завжди виникає у випадку хвороби близьких або їх смерті. Тобто, почуття провини з'являється щоразу у тих ситуаціях, коли людина безпомічна та не може нічого змінити [64, с. 95].

Л. Цибулько, вказує на відмінності в гендерному переживанні провини у підлітковому віці. Зокрема, дослідниця зазначає, що для хлопців зазвичай меншою мірою характерним є почуття провини та тривоги [110, с. 88].

Л. Софіна також зауважує, що у переживанні почуття провини спостерігаються певні статеві відмінності. У дівчат вираження показників тривалості та інтенсивності почуття провини є вищими, ніж у хлопців. Крім того, дівчата мають більше зовнішнє вираження почуття провини, у них

переважають моральні і невротичні за змістом переживання, тоді як у хлопців домінує екзистенціальне переживання провини [101, с. 84].

О. Трунова також вказує на різні гендерні прояви переживання провини. Вікова специфіка відносно моральних норм проявляється раніше в дівчаток, ніж у хлопчиків. Вони раніше починають орієнтуватися на внутрішній світ іншої людини [105].

О. Захарова й О. Трунова вказують, що переживання почуття провини може бути індикатором ставлення підлітка до моральних норм. Так, за їх даним, підлітки переживають почуття провини в ситуаціях порушення таких моральних норм, як «не завдання збитків: моральних, фізичних, матеріальних», «справедливість», «повага до почуттів, інтересів і станів іншого», «правдивість», «взаємодопомога», «збереження таємниці», «не порушення соціальних норм» [44, с. 25].

О. Труновій вдалося зафіксувати вікову специфіку щодо наступних моральних норм:

- у молодшому підлітковому віці порушення норм суспільного порядку, норм взаємодопомоги і завдання фізичних збитків найчастіше викликає почуття провини;
- у групі 14-літніх підлітків – порушення норм збереження таємниці, взаємодопомоги й поваги до почуттів, інтересів і станів іншого;
- старші підлітки частіше переживають через завдання фізичних збитків, порушення норм взаємодопомоги й поваги до почуттів, інтересів та станів іншого [44; 105].

Отже, на основі вищевказаного можна зробити висновок, що переживання почуття провини у підлітків зумовлюється особливостями їх вікового та психофізіологічного розвитку, взаємин з однолітками, стилем батьківського виховання та багатьма іншими факторами. Підлітки значно переживають з різних причин і мають загострену схильність до провини. Крім того, було відзначено, що хлопці менше переживають провину, ніж дівчата, які

більш чутливі до оточуючого світу та намагаються краще дотримуватися правил соціуму і не порушувати авторитету «гарної дівчинки».

Висновки до розділу 1

На основі теоретичного аналізу проблеми переживання почуття провини у підлітковому віці сформовано наступні висновки:

З точки зору культурологічного підходу, провинна (як і сором) є одним із релевантних, власне людських, сформованих культурою внутрішніх механізмів, які гарантують дотримання моральних норм. У культурологічних дослідженнях провинна – це відношення людини до своєї аморальної дії або бездіяльності. Прийнято говорити про «локус контролю» і «каузальну дистрибуцію» провинни з акцентом на факті їх розмежування в традиційних колективістських культурах Сходу та індивідуалістських культурах Заходу.

Із психологів першим питанню провинни приділив увагу З. Фрейд. Пізніше до нього приєдналися інші представники психоаналізу (А. Адлер, Е. Еріксон, М. Кляйн, А. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг); екзистенціально-гуманістичного (Р. Мей, Ж.-П. Сартр, В. Франкл, І. Ялом) і когнітивно-поведінкового напрямків психології й психіатрії (Д. Ангер, А. Бек, Б. Магер, Д. Мошер, Д. Олівер, Д. Світцер). Названі вчені розробили методики, спрямовані на рятування людини від хворобливого почуття провинни, і показали, що це переживання необхідне людині для духовного розвитку, а тому його не слід повністю усувати або полегшувати.

Переживання провинни супроводжується відчуттям власної неправоти стосовно іншої людини або до самого себе. В емоційному профілі для ситуацій провинни виявляються відносно високі показники емоцій суму й страху.

В ході теоретичного аналізу передумов провинни відзначено, що вона виникає при вчиненні неправильних дій. Зазвичай люди відчувають провинну, коли усвідомлюють, що порушили правила і переступили межі своїх власних

переконань. Вони можуть також відчувати провину за відмову від прийняття на себе відповідальності.

Провина пов'язана насамперед із засудженням свого вчинку самою людиною, незалежно від того, як до цього вчинку поставилися або можуть поставитися оточуючі. Вона включає такі реакції, як каяття, засудження самого себе і зниження самооцінки. Провина виникає в ситуаціях, в яких людина відчуває особисту відповідальність. Переживання провини складається з болісного почуття, що «я помилюся», «неправий по відношенню до інших чи себе».

Провина доповнює сором у вихованні соціальної відповідальності, але саме пробудження і розвиток совісті сприяє психологічній зрілості. Під час визначення взаємозв'язку провини і сорому було визначено нетотожність вказаних понять і встановлено, що сором, як орієнтацію на зовнішню оцінку авторитетного для особи оточення, протиставляють провині – внутрішньому цензору, що орієнтована на самооцінку і заснована на інтерналізованих нормах поведінки. Можна відзначити, що соромно буває перед кимось, а провина переважно внутрішнє переживання.

З ускладненням змісту і смислу моральної самосвідомості у підлітковому віці, актуалізуються прояви більш інтегрованих, узагальнених емоційних переживань: сорому, вини, совісті, честі, гідності та відповідальності.

Провина у підлітковому віці тісно пов'язана з характерологічними та психофізіологічними умовами зростання молоді особистості. Провина є регулятором поведінки у стосунках з однолітками, на неї впливає стиль батьківського виховання та закладені з дитинства особливості взаємин у сім'ї. Також в ході опису особливостей переживання провини у підлітків було зазначено гендерні відмінності, що полягають у більшій чутливості дівчат до оточуючого світу та їх схильність до підтримання гарного авторитету, дотримання соціальних норм поведінки, що й обумовлює значні прояви провини за порушення вказаного саме у дівчат.

Також було вказано положення про вікові відмінності переживання провини підлітками: у молодшому підлітковому віці провина виникає переважно через порушення норм суспільного порядку, норм взаємодопомоги і завдання фізичних збитків; у 14-літніх підлітків провину викликають порушення норм збереження таємниці, взаємодопомоги й поваги до почуттів, інтересів і станів іншого; а старші підлітки частіше переживають через завдання фізичних збитків, порушення норм взаємодопомоги й поваги до почуттів, інтересів та станів іншого.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Методика організації дослідження

Для виявлення особливостей переживання провини підлітками варто обґрунтувати методику проведення психологічного дослідження.

Як вказує О. Сергеєнкова, психологічне дослідження складається з трьох етапів:

1. Підготовчий етап. Вивчення стану, визначення задач питання і робочої гіпотези дослідження, розробка методики;
2. Власне дослідницький етап. Збирання фактичних даних за допомогою різних методів, що забезпечують достовірність висновків, перевірка гіпотези;
3. Інтерпретаційний етап. Кількісна обробка даних дослідження, визначення середніх величин, побудова графіків тощо. Інтерпретація даних і формування висновків [43, с. 115].

За свідченням М.Й. Варій, процес психологічного дослідження складається з чотирьох етапів: підготовки, збирання, обробки, інтерпретації фактичних даних і формулювання висновків.

На *підготовчому* етапі вивчають стан досліджуваної проблеми, проводять попередні спостереження, бесіди, анкетування, визначають мету й завдання дослідження. Важливим елементом цього етапу стає гіпотеза – уявлення про очікуваний результат дослідження. Усі вихідні моменти зумовлюють планування дослідження, вибір контингенту і кількість піддослідних, місця та часу проведення дослідів, технічне оснащення, отримання попередніх експериментальних даних, форми протоколів, план кількісної (статистичної) та якісної обробки й інтерпретації даних [21, с. 255].

На етапі *збирання фактичних даних* використовують емпіричні методи (експеримент, спостереження, тестування, бесіди тощо). Експериментальні дані

фіксують у протоколі, що має бути досить повним і цілеспрямованим, включаючи реєстрацію всіх необхідних параметрів експериментальної ситуації та психічних властивостей.

Етап *обробки даних* передбачає кількісний та якісний аналіз і синтез зафіксованих даних.

На останньому етапі дослідження здійснюють *інтерпретацію даних та формулювання висновків*, встановлюють їхню відповідність чи невідповідність вихідній гіпотезі, виявляють нові питання та проблеми, на основі яких формують програму дослідження [21, с. 255].

Відповідно до етапів психологічного дослідження, доцільно розрізняти чотири групи методів: організаційні; емпіричні; методи обробки даних; інтерпретаційні методи [21; 29].

О. Винославська вказує, що *методи організації дослідження* складають окрему групу методів; вони мають відношення не тільки до певного етапу загальної методики психологічного дослідження, але й до пізнавального циклу в цілому [29, с. 183].

До *організаційних методів* належать: порівняльний метод, який реалізується зіставленням груп піддослідних, які відрізняються за віком, видом діяльності тощо; лонгітюдний метод, що виявляється у багаторазових обстеженнях тих самих осіб упродовж тривалого часу; комплексний метод, коли той самий об'єкт вивчають різними засобами представники різних наук, що дає змогу різнобічно характеризувати особистість.

Емпіричні методи допомагають реальній взаємодії дослідника з проявами психічного явища. Ці методи спрямовані на отримання фактичного матеріалу і застосовуються до певних носіїв психічних явищ: до людей-випробуваних, інколи до тварин, інколи – до самого дослідника (при застосуванні методу самоспостереження). До цієї групи належать методи спостереження і самоспостереження; експериментальні методи; психодіагностичні методи (тести, анкети, питальники, соціометрія, референтометрія, інтерв'ю, бесіда);

аналіз продуктів діяльності; біографічний метод; трудовий метод та ін. [29, с. 184].

Методи обробки даних – це кількісні та якісні методи. До кількісних методів належать, наприклад, визначення середніх величин і міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції, факторний аналіз, побудова графіків, гістограм, схем, таблиць, матриць тощо. Якісний метод передбачає аналіз і синтез отриманих даних, їх систематизацію та порівняння з результатами інших досліджень [21, с. 256].

До *інтерпретаційних методів* належать генетичний метод аналізу психологічних даних у процесі розвитку – з виокремленням стадій, критичних моментів, суперечностей тощо, а також структурний, системний метод, який передбачає встановлення зв'язків між усіма психічними якостями індивіда. Останній полягає в реалізації особистісного підходу, коли всі психічні властивості розглядаються у цілісній системі [21; 29].

Дослідивши особливості методики дослідження, вкажемо на його завдання, які було вирішено у ході констатувального (організаційно-підготовчого, дослідницького, інтерпретаційного), формувального та контрольного етапів.

На констатувальному етапі:

1. Охарактеризовано вибірку опитуваних, уточнено специфіку процедури організації дослідження, обрано методики, описано їх особливості проведення.
2. Проведено з опитуваними вибрані методики, проаналізовано отримані результати, зроблено висновки.
3. Відповідно до отриманих даних встановлено потребу проведення психологічної роботи з опитаними для оптимізації переживань підлітків.

На формувальному етапі:

1. Проаналізовано основи методико-психологічної роботи з оптимізації переживань у підлітковому віці.
2. Розроблено програму занять з оптимізації переживань підлітків.

3. Впроваджено розроблену програму занять з оптимізації переживань підлітків у роботу практичного психолога з учасниками експериментальної групи.

На контрольному етапі:

1. Організовано повторне опитування учасників дослідження.
2. На основі отриманих результатів проведено аналіз ефективності проведеної програми занять з оптимізації переживань підлітків.

Вибірку дослідження склали 40 учнів коледжу «Освіта». Серед них було 20 дівчат та 20 хлопців старшого підліткового віку (віком від 14,5 до 16 років). За соціально-демографічними показниками вибірка досліджуваних є різномірною, що підвищує вірогідність отриманих даних та репрезентативність самої вибірки.

Процедура організації дослідження переживання почуття провини підлітками передбачала опитування підлітків за обраними методиками протягом одного навчального тижня. Всі учасники опитування повинні перебувати в однакових умовах та зрозуміти інструкцію методики, перш ніж відповідати на питання її опитувальника. Потім відбувалася обробка та інтерпретація отриманих результатів протягом двох навчальних тижнів за допомогою якісного та кількісного аналізу даних, табличного та графічного їх відображення.

2.2. Психодіагностичні методики проявів провини у підлітків

Для проведення дослідження особливостей переживання почуття провини було обрано ряд **психодіагностичних методик:**

1. Сприйманий індекс провини (Perceived Guilt Index, PGI), (автори: John R. Otterbacher, David C. Munz) (див. Додаток А).
2. «Опитувальник провини» (Guilt Inventory), (автори К. Куглер, У. Джонс, переклад й адаптація І. Белик) (див. Додаток Б).

3. Методика «Вимір почуття провини й сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA)) (автор: Дж. Тангней) (див. Додаток В).

4. Опитувальник для виміру малоадаптивних форм провини (автори: L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush і Н. Sampson), адаптація О. В. Белінської) (див. Додаток Г).

Обґрунтуємо особливості використання вказаних методик.

Сприйманий індекс провини (Perceived Guilt Index, PGI) призначений для виміру почуття провини як стану і як риси. PGI складається із двох шкал, які вимірюють емоційне переживання почуття провини як стану (G-state) і як генералізованої Я-Концепції (риса) (G-trait).

Дана методика особливо корисна в ситуаціях, у яких необхідно відслідковувати реакцію провини клієнта у відповідь на специфічні події або ситуації, і можуть траплятися в сімейній терапії або в роботі з неповнолітніми делінквентами.

Опитувальник створювався за даними, отриманим на вибірці студентів (n = 80), і розроблявся на основі пунктів, що складаються із прикметників і фраз, що описують провину. Коли обидві шкали (G-trait і G-state) використовуються спільно, G-trait шкалу бажано пред'являти першою.

Інструкція до визначення почуття провини як стану звучить так: «Нижче наводиться список слів і фраз, які люди використовують для того, щоб описати свої почуття в різних ситуаціях. Будь ласка, відзначте те слово або фразу, які найбільш повно описують Ваші почуття у даний момент. Перш ніж зробити вибір, уважно ознайомтеся з усім списком почуттів. Зверніть увагу: Вам потрібно вибрати тільки одне слово або фразу, які щонайкраще описують те, що Ви відчуваєте зараз: 1) осудливий; 2) невинний; 3) подавлений; 4) ганебний; 5) спокійний; 6) невартий; 7) розчарований; 8) стримуваний; 9) той, що перебуває в стані занепаду; 10) дратівливий; 11) незаслужуючий вибачення».

Інструкція до визначення почуття провини як риси: «Нижче наводиться список слів і фраз, які люди використовують для того, щоб описати як вони відчувають почуття провини в різних ситуаціях. Будь ласка, відзначте те слово

або фразу, які найбільш точно описують Ваші звичайні почуття. Перш ніж зробити вибір, уважно ознайомтеся з усім списком почуттів. Зверніть увагу: Вам потрібно вибрати тільки одне слово або фразу, які щонайкраще описують те, як Ви звичайно переживаєте почуття провини.

Метод обробки результатів методики полягає в тому, щоб, використовуючи значення пунктів, провести наступні обчислення:

1. Від значення G-state відняти значення G-trait.
2. Додати до отриманого результату 10. (Константа 10 використовується, щоб ліквідувати плутанину зі знаками «+» і «-») [15; 49].

Якщо отримане значення буде вище 10, значить інтенсивність реакції почуття провини вище рівня звичайних переживань. Якщо отримане значення буде нижче 10, значить інтенсивність реакції почуття провини нижче звичайних переживань.

Надійність обох шкал повідомляється в термінах тест-ретестових кореляцій з інтервалом у чотири тижні. Показники шкали G-state не корелювали між собою, як і слід було сподіватися при вимірі стану. Показники шкали G-trait злегка корелювали між собою (0,30). Конкурентна валідність методики демонструється відмінностями ставлень між показниками стану й особливості почуття провини для груп, де провини підвищувалася й знижувалася в чотирьохнедільний період.

«Опитувальник провини» (Guilt Inventory) (автори – К. Куглер, У. Джонс (1991) був адаптований І. Белик. Даний опитувальник має на меті визначення провини як стану досліджуваного останнім часом, провини як риси особистості, а також для провини як регулятора в дотриманні моральних норм поведінки.

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).

Обробка результатів припускає порівняння відповідей опитуваного із ключем методики, де є як прямі запитання, так і зворотні, за трьома шкалами – «провина-стан», «провина-риса особистості», «моральні норми» [49, с. 449-451].

Адаптований варіант методики апробований дослідницею І. Белик на групі студентів, і в результаті було визначено оптимальний рівень переживання провини як середньої виразності провини-риси, оскільки в осіб із середніми показниками провини спостерігаються високі адаптаційні можливості: позитивне емоційно-ціннісне ставлення до себе, свідомість життя й прагнення до особистісних змін, здатність до самоконтролю й саморегуляції, стійкість до стресових ситуацій.

Також під час дослідження валідності методики виявлено, що особи з неадекватним переживанням провини (вище або нижче області оптимальних значень) не здатні до аналізу своєї конкретної поведінки, характеризуються негативним емоційно-ціннісним ставленням до себе, низькою свідомістю життя, емоційною нестабільністю, схильні до непрямой агресії, дратівливості, ворожості. При цьому, особи з низькими показниками «провини-співчуття» схильні до егоїзму й домінування над іншими, у той час як особи із завищеними показниками «провини-співчуття» характеризуються нерішучістю й орієнтовані на думку інших [11, с. 377].

За ствердженням І. Белик, адаптація методик виміру почуття провини «Опитувальник провини» (GI) К. Куглер-В. Джонса й «Вимір почуття провини й сорому» (TOSCA) Дж. Тангней виявила високі психометричні показники за конструктною валідністю, одномірною й ретестовою надійністю. Дані методики можуть використовуватися як інструмент для діагностичних і дослідницьких цілей [11, с. 378].

Методика «Вимір почуття провини й сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. Тангней призначена для діагностики різних форм прояву провини сорому, а також включає 6 шкал: провинна, сором, екстернальність, відстороненість, бета-гордість, альфа-гордість [49, с. 443].

Інструкція передбачає повідомлення опитуваному наступного тексту: «Наведені нижче сценарії описують найбільш імовірні ситуації, з якими люди зіштовхуються в повсякденному житті. Прочитайте кожний сценарій ситуації й спробуйте уявити себе в ній. Потім оцініть, користуючись п'ятибальною шкалою, ймовірність виникнення у вас кожної з наведених версій можливих поведінкових реакцій. Будьте уважні й оцініть ймовірність виникнення у вас кожної із запропонованих реакцій за допомогою такої шкали відповідей:

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

2 – мало ймовірно, 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 [49, с. 443-448].

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

Екстернальність – інтернальність (від лат. *externus* – зовнішній, *internus* – внутрішній) – схильність індивіда до певної форми локусу контролю. Якщо відповідальність за події, що відбуваються в її житті, людина в більшій мірі приймає на себе, пояснюючи їх своєю поведінкою, характером, здібностями, то це говорить про наявність у неї внутрішнього (інтернального) контролю. Якщо ж домінує схильність приписувати причини того, що відбувається, зовнішнім факторам (оточуючому середовищу, долі або випадку), то це свідчить про наявність у неї зовнішнього (екстернального) контролю.

Відстороненість – це внутрішній стан спокою і знаходження осторонь від емоційного й психічного плану, але це не байдужність. Людей байдужих нічого не хвилює, вони не активні й безініціативні. З іншого боку, люди, які володіють емоційною й психічною відстороненістю можуть бути дуже активними й турботливими, але приймають все спокійно, що б не трапалося. Такі люди

приймають гарне й погане однаково, тому що мають внутрішню рівновагу й спокій. Якщо вони не можуть щось зробити або щось змінити, це не порушує їхній спокій. Якщо вони переконані у важливості якої-небудь дії, вони будуть продовжувати робити це щиро, з легкістю ігноруючи відволікаючі моменти. Якщо їм вдається те, що вони роблять, це добре, а якщо ні, то вони або спробують ще раз, або забудуть про це й будуть прагнути до чогось іншого [49, с. 448].

Альфа-Гордість трактується як гордість у межах власної особистості, описувана поведінка відображає більш-менш емоційне вираження.

Бета гордість – гордість у поведінці. Бета-гордість відмінна від альфа-гордості в основному через емоційне вираження, які часто призначені як комунікативні дії, більше адресовані іншій персоні, чим відбиття основного розумового положення.

Опитувальник виміру ірраціональних дезадаптивних форм провини IGQ(автори L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush і H. Sampson, адаптований О. Белінською [15]) призначений саме для виміру різних видів провини.

Провину, засновану на страху особистості заподіяти шкоду іншим, переслідуючи власні цілі, розділяють на декілька окремих, але пов'язаних один з одним типів. Серед них *адаптивна провина*, що пов'язана з гарним соціальним пристосуванням і здоровим особистісним розвитком і чотири типи дезадаптивної провини: провина вижившого (уцілілого), провина відділення (зрадництва), провина гіпервідповідальності й провина ненависті до себе.

Провина вижившого (уцілілого) характеризується патогенним віруванням, що переслідування нормальних цілей і досягнення успіху змусить рідних і близьких людей страждати й почувати себе неадекватними. Люди, що страждають від провини вижившого, вірять, що їхній успіх, все те гарне, що в них є, викликає нещастя інших, змушує їх почувати себе погано. Механізм цієї провини такий: у людини є неусвідомлене ірраціональне уявлення, що існує обмежена кількість благ, і щось гарне людина переживає тільки за рахунок

інших. Наприклад, у випадку загибелі члена родини, інший, який залишився в живих, відчуває себе так, начебто йому дісталася чужа доля «блага».

Провина відділення також виникає зі страху нашкодити іншим, переслідуючи свої цілі. Вона характеризується патогенним віруванням, що хтось не має права на окреме існування, що відділення або відмінність від близьких і улюблених людей – зрадництво, вона згубне для них, заподіє їм шкоду й біль.

Провина гіпервідповідальності виникає з альтруїзму. Вона припускає перебільшене почуття відповідальності за турботу про щастя інших. Цей тип провини незмінно супроводжує провину вижившого й провину відділення, але може й зустрічатися окремо від них. Провина гіпервідповідальності може розглядатися як перебільшення адаптивної провини. Вона пов'язана з вірою, що людина відповідальна за щастя й благополуччя інших.

Провина ненависті до себе – це крайня й малоадаптивна форма провини, що може виникати як наслідок жорстокого й неухважного ставлення батьків, близьких і улюблених людей. Це вкрай негативна оцінка себе, загальне почуття непридатності. Вона пов'язана з міжособистісною провинною в тому, що люди приймають цей вкрай негативний погляд на себе, щоб зберегти зв'язок зі своїми батьками й іншими близькими людьми.

Автори тесту стверджують, що його попередня вірогідність і валідність заснована на клінічних і неклінічних пробах суб'єктів. Підшкали показують гарну внутрішню погодженість, надійність відносно психометрії. Опитувальник демонструє взаємозв'язки з такими афектами, як сором і депресія. Для оцінки валідності й надійності тесту були проведені спеціальні дослідження, у яких було задіяно 316 респондентів, представлених наступними групами: члени районних організацій безпеки, фахівці в області ментального здоров'я (психотерапевти), студенти коледжів, особи, що проходять лікування від хімічної залежності.

У процесі розробки версії опитувальника спочатку було запропоновано 97 пунктів, згодом були залишені більше надійні 67. Опитувальник містить 4

шкали відповідно до описаних вище 4 видів ірраціональної провини. IGQ включає 22 пункти шкали провини вижившого, 15 – провини відділення, 14 – гіпервідповідальності і 16 – провини ненависті до себе. Творці опитувальника оцінили його внутрішню й зовнішню валідність. Внутрішня валідність для кінцевих підшкал була оцінена за допомогою альфа коефіцієнтів Кронбаха. Всі бали підшкал були розподілені рівномірно. Виявилось, що IGQ має виражену внутрішню сталість. Зовнішня валідність була забезпечена за рахунок кореляційного аналізу між підшкалами IGQ і підшкалами інших (описаних вище) опитувальників, призначених для виміру провини: GI, TOSCA, а також з підшкалами наступних опитувальників:

1. ATQ–опитувальник автоматичних думок. Вимірює частоту появи автоматичних думок, що містять негативну оцінку.
2. ASQ–опитувальник стилю атрибуції. Забезпечує вимір ступеня оптимізму/песимізму у звичайному пояснювальному стилі людини. Люди, що мають високі показники по внутрішній глобальній і стабільній величині пояснення негативних подій розглядаються як такі, що мають песимістичний стиль, який емпірично пов'язаний з депресією.
3. BDI–опитувальник депресії Бека, що дозволяє вивчити когнітивні, афективні й вегетативні симптоми депресії.
4. CAT–шкала поганого звертання й травм у дитинстві. Шкала включає підшкали для сексуального насильства, покарання й негативної домашньої атмосфери.

Результати кореляційного аналізу показали, що всі підшкали опитувальників значно корелюють із підшкалами стану й рис провини по GI. Однак жодний з вимірів не корелює значно зі шкалою моральних стандартів по GI. Як вказувалася вище, саме ця шкала пов'язана з адаптивною провинною. Тільки між провинною гіпервідповідальності й моральних стандартів кореляція наближена до значимої. Всі шкали позитивно корелювали з депресією (BDI), із соромом по TOSCA. Найбільш значимо зі шкалою сорому по TOSCA корелювали провинна вижившого й провинна ненависті до себе. Провина

вижившого, ненависті до себе й гіпервідповідальності значно корелюють із кількістю негативних автоматичних думок (по АТQ). Також в ході адаптації методики було отримано неочікувані результати про кореляцію провини вижившого, ненависті до себе й гіпервідповідальності зі шкалою провини по TOSCA, що несуттєво пов'язана із психопатологією, а спрямована на вимір адаптивної провини. Автори пояснюють такий результат у такий спосіб: «Ймовірно, що більше адаптивна провинна, вимірювана по TOSCA, пов'язана із проблематичною міжособистісною провинною в тому, що, коли адаптивна провинна надмірна, вона стає дезадаптивною».

Отже, група американських дослідників виявила високу кореляцію підшквал з іншими вимірами провини, і особливо, з дезадаптивною провинною, що видно за результатами GI, а також зі шкалами сорому, депресії й негативних автоматичних думок. На підставі отриманих результатів вони роблять висновок про те, що шкали опитувальника «IGQ – 67» відмінні одна від одної, також як і від інших обмірюваних конструктів, але при цьому все-таки чітко пов'язані.

Крім цього, валідність опитувальника міжособистісної провини в розрізненні клінічних і неклінічних груп була підтверджена результатами порівняння осіб, що страждають від наркотичної залежності з респондентами контрольної групи. Результати, отримані американськими психологами показали, що люди, залежні від наркотиків мали найбільш високі показники за всіма шкалами опитувальника.

Опитувальник міжособистісної провини – IGQ був адаптований О. Белінською [15] з метою емпіричного вивчення теми провини. За допомогою експертних оцінок шістдесятьох восьми респондентів опитувальник був адаптований до вітчизняної ментальності.

Обґрунтувавши особливості проведення обраного психодіагностичного інструментарію, перейдемо до аналізу результатів опитування підлітків за вказаними методиками.

2.3 Аналіз результатів дослідження особливостей проявів провини у підлітків

Вкажемо особливості переживання почуття провини підлітками за кожною з обраних методик відповідно до отриманих результатів хлопців та дівчат.

Першою методикою, за якою було проведено опитування підлітків, стала «Сприйманий індекс провини (Perceived Guilt Index, PGI)», в ході аналізу відповідей якої було отримано наступні результати (табл. 2.1.):

Таблиця 2.1.

Сприйманий індекс провини підлітків

Показники	Рівні прояву	Всього (40 ос.)		Хлопці-підлітки (20 ос.)		Дівчата-підлітки (20 ос.)	
		ос.	%	ос.	%	ос.	%
Провина як стан	Високий	9	22,5%	4	20%	5	25%
	Середній (норма)	22	55%	10	50%	12	60%
	Низький	9	22,5%	6	30%	3	15%
Провина як риса	Високий	7	17,5%	2	10%	5	25%
	Середній (норма)	20	50%	8	40%	12	60%
	Низький	13	32,5%	10	50%	3	15%

За даними опитування виявилось, що переважна більшість опитуваних підлітків мають середній рівень прояву провини як стану (55%), ще для 22,5% опитаних характерні як високі, так і низькі її показники.

Провину як рису на високому рівні мають 17,5% опитаних, на середньому – 50%, і ще 32,5% мають низький рівень стану провини. Відзначимо, що середній рівень переживання почуття провини та її перманентного стану є найбільш оптимальним показником, що є регулятором моральної діяльності та не шкодить моральному і фізичному здоров'ю підлітків.

Представимо результати опитування хлопців та дівчат підліткового віку за даною методикою за допомогою рис. 2.1.

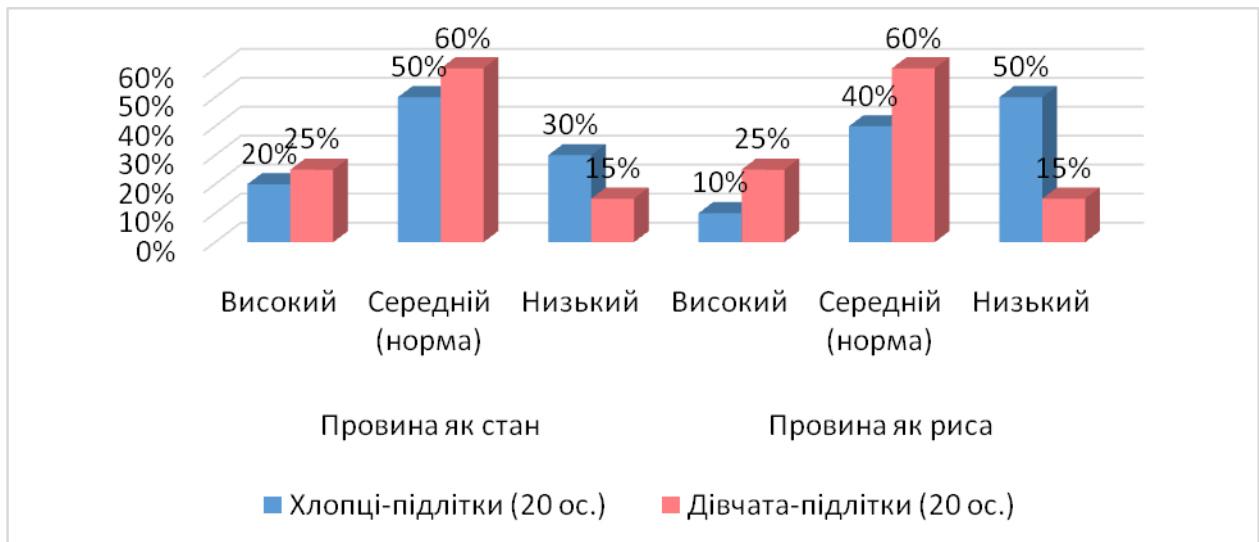


Рис. 2.1. Сприйманий індекс провини у хлопців та дівчат підліткового віку

За даними рис. 2.1 у більшості опитуваних провина як стан спостерігається у 50% хлопців та 60% дівчат у межах норми. Крім того, 30% хлопців та 15% дівчат взагалі рідко відчують почуття провини у різних ситуаціях, що вказує на низький рівень прояву їх стану провини. На момент опитування 20% хлопців та 25% дівчат відчували провину з різних причин. Як бачимо, дівчата більше схильні відчувати провину як стан у конкретних ситуаціях.

При визначенні переживання почуття провини як риси особистості було помічено дещо інші результати. У межах норми цей показник проявляється у 40% хлопців та 60% дівчат. Низький рівень прояву провини як риси спостерігається у 50% і 15% дівчат. А от високий рівень провини як риси особистості характерний для 10% хлопців та 25% дівчат, що вказує на значні відмінності у переживанні почуття провини серед підлітків чоловічої та жіночої статі.

Для підтвердження отриманих даних з опитуваними підлітками було проведено наступну методику «Опитувальник провини» (Guilt Inventory, автори К. Куглер, У.Х. Джонс, переклад та адаптація І.А. Белик). Відповідно до результатів, отриманих в ході опитування учнів та учениць за даною

методикою, було виявлено показники провини-риси, провини-стану та провини як регулятора дотримання моральної норми (табл. 2.2.):

Таблиця 2.2.

Показники переживання почуття провини підлітками

Показники	Рівні прояву	Всього (40 ос.)		Хлопці-підлітки (20 ос.)		Дівчата-підлітки (20 ос.)	
		ос.	%	ос.	%	ос.	%
Провина як стан	Високий	9	22,5%	4	20%	5	25%
	Середній (норма)	20	50%	9	45%	11	55%
	Низький	11	27,5%	7	35%	4	20%
Провина як риса	Високий	7	17,5%	2	10%	5	25%
	Середній (норма)	20	50%	10	50%	10	50%
	Низький	13	32,5%	8	40%	5	25%
Провина як регулятор дотримання моральної норми	Високий	8	20%	3	15%	5	25%
	Середній (норма)	19	47,5%	7	35%	12	60%
	Низький	13	32,5%	10	50%	3	15%

Відповідно до відображених у таблиці 2.2. даних зрозуміло, що переважна більшість опитуваних підлітків мають середній (оптимальний) рівень переживання провини як стану (50%), ще для 27,5% учасників характерний низький рівень, а 22,5% – мають високий рівень. Очевидно, що після здійснення певного неблагочинного діяння переважна більшість опитаних відчувають провину, намагаються її заглидити, виправити ситуацію, однак слід відзначити й третину підлітків, які не надто переживають через здійснені вчинки і не відчувають почуття провини.

Провина як риса особистості у більшості учасників (50%) виявлена на середньому (оптимальному) рівні. Низький рівень сформованості провини як риси властивий для 32,5% опитаних, а високий – для 17,5% учасників. Відзначимо, що тільки середній рівень прояву провини як риси є показником норми і вказує на прийняття особистісної відповідальності за вчинені дії.

За проявами провини як регулятора дотримання моральної норми 47,5% опитаних мають середній рівень, що характеризує особистість як здатну до регуляції поведінки, усвідомлення та дотримання певних моральних правил. Високий рівень сформованості провини як регулятора дотримання моральної норми виявлено у 20% опитаних. Відзначимо, що високий рівень розвитку даного показника не завжди є оптимальним, оскільки зацікленість на дотриманні моральних норм і правил у всіх сферах життєдіяльності, постійна критика інших за найменші не дотримання норм і правил не сприяють гармонійним відносинам з оточуючими. ще у 32,5% опитаних виявлено низький рівень сформованості почуття провини як регулятора дотримання моральної норми. Ці підлітки не відчують провини у випадку порушення моральних норм, схильні до агресивної, конфліктної, ворожої поведінки, можуть здійснювати девіантні вчинки, що загалом є свідченням їх дезадаптації та порушеного особистісного та поведінкового розвитку.

Відповідно до вказаного – підлітки з високим рівнем переживання провини як стану, як риси та як регулятора дотримання моральної норми потребують допомоги для оптимізації їх психоемоційного стану. А опитувані з низькими показниками переживання провини (відповідно до названих шкал) потребують морально-виховної та корекційної роботи, спрямованої на подолання проявів дезадаптації у суспільстві.

Представимо результати опитування хлопців та дівчат підліткового віку за даною методикою за допомогою рис. 2.2.

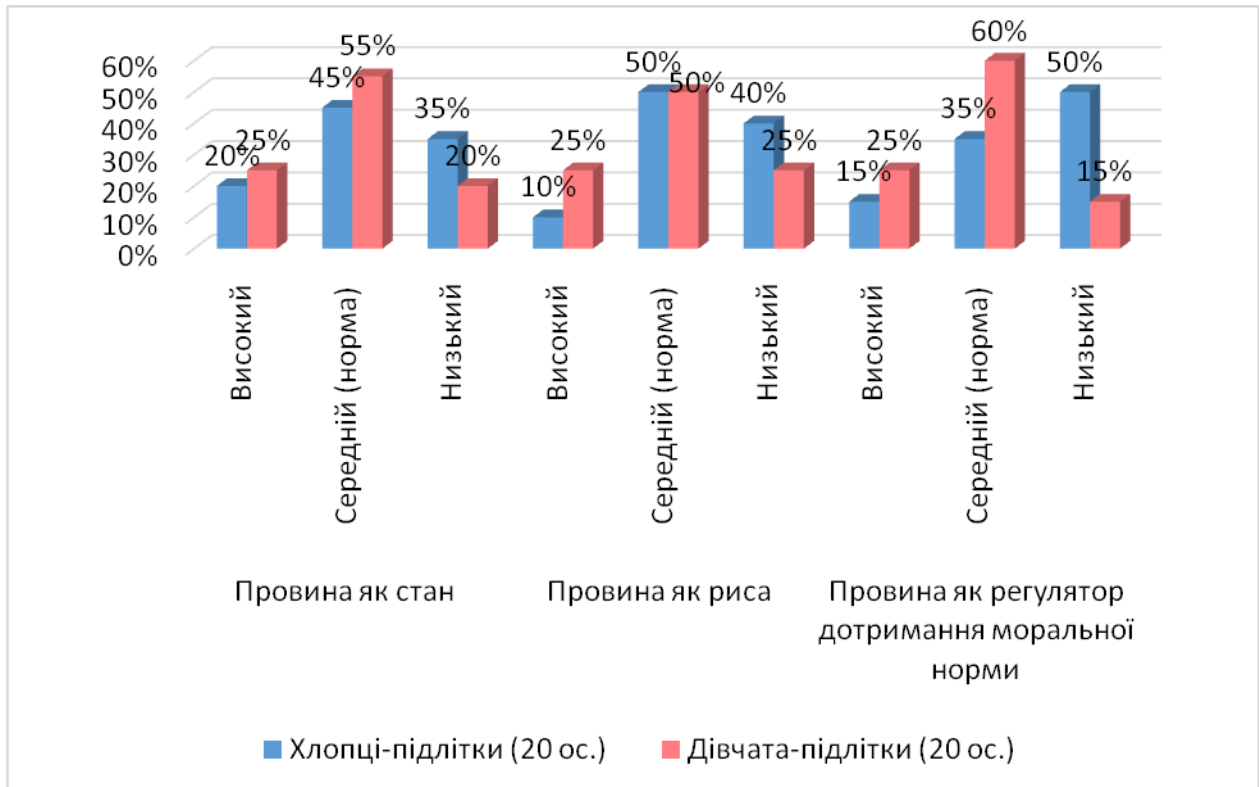


Рис. 2.2. Показники переживання почуття провини підлітками

Переживання почуття провини як стану, що проявляється в момент опитування або спостерігався нещодавно (на минулому тижні), притаманне переважно на середньому рівні для опитуваних обох груп – для 45% хлопців та 55% дівчат. Ці показники свідчать про норму. Низький рівень переживання почуття провини як стану помітний у 35% хлопців та 20% дівчат. А високий – у 20% хлопців та 25% дівчат, що вказує на незначне переважання кількості дівчат з високим рівнем провини.

За даними переживання почуття провини як риси особистості помітно, що воно проявляється у межах норми у 50% хлопців та 50% дівчат, що вказує на оптимальність морального та емоційного розвитку дітей підліткового віку. Однак, варто вказати, що високий рівень провини як риси спостерігається у 10% хлопців та 25% дівчат, що таким чином свідчить про переважання даного переживання саме у представниць жіночої статі. Низький рівень притаманний для 40% хлопців і 25% дівчат. Таким чином, можна зробити висновок, що для дівчат переживання провини як риси особистості притаманне на 15% більше (за

високим показником), що вказує на вищу чутливість дівчат до різних ситуацій в житті, а також на їх більшу вразливість, чутливість та схильність до самокритики.

Оцінюючи показники провини як регулятора дотримання моральних правил, підлітки отримали різні результати. Серед хлопців переважає група опитуваних з низьким рівнем (50%), що вказує на те, що у своїй поведінці хлопці не дуже орієнтуються на моральні правила, а тим більше не вважають провину регулятором їх дотримання. Для дівчат переважаючим показником виявилась норма прояву переживання провини як регулятора моральних правил (60%). Особливо варто відзначити високий рівень досліджуваного показника, який проявляється у 15% хлопців та 25% дівчат, що вказує на підвищену моральність дівчат, та здатність використання почуття провини як регулятора правил поведінки.

Таким чином, узагальнюючи результати за даною методикою, помічаємо, що високий рівень провини, який є неоптимальним для особистісного розвитку дітей, проявляється у більшій мірі серед дівчат (на 5% щодо провини як стану, на 15% щодо провини як риси особистості, і на 10% щодо провини як регулятора поведінки відповідно до дотримання моральних правил).

Наступною було проведено методику «Вимір почуття провини й сорому» (Test of Self – Conscious Affect (TOSCA) Дж. Тангней, відповідно до якої визначалися показники провини, сорому, екстернальності-інтернальності, бета-гордості (у поведінці), альфа-гордості (як риси особистості). Відповідно до тематики роботи було проаналізовано рівні прояву провини і сорому, які були діагностовані в опитуваних підлітків у такому кількісному вираженні (табл. 2.3.):

Таблиця 2.3.

Особливості прояву почуття провини і сорому підлітків

Показники	Рівні прояву	Всього (40 ос.)		Хлопці-підлітки (20 ос.)		Дівчата-підлітки (20 ос.)	
		ос.	%	ос.	%	ос.	%
Провина	Високий	8	20%	3	15%	5	25%

	Середній (норма)	19	47,5%	10	50%	9	45%
	Низький	13	32,5%	7	35%	6	30%
Сором	Високий	10	25%	3	15%	7	35%
	Середній (норма)	21	52,5%	11	55%	10	50%
	Низький	9	22,5%	6	30%	3	15%

Відповідно до відображених результатів опитування респондентів за вказаною методикою встановлено, що переважна більшість учасників мають середній рівень переживання провини (47,5%), що вважається нормою морально-психологічного розвитку підлітків. Ще 32,5% підлітків мають низький рівень переживання почуття провини, що вказує на їх схильність до переоцінки власних здібностей та унікальності, егоцентричного спрямування і відсутності провини навіть за очевидно не благочинні діяння. Для 20% опитаних характерний високий рівень провини, що також не є оптимальним для особистісного розвитку, і характеризує їх як замкнених в собі, схильних до обвинувачення себе у будь-яких справах (часто там, де їх вини й немає).

Високий рівень сорому виявлено у 25% опитаних підлітків, вони характеризуються сформованістю моральної сфери, використанням моральних норм для регулювання власної діяльності, переживанням значних емоцій та почуттів, пов'язаних із власним існуванням та діяльністю. Середній (оптимальний) рівень сорому виявлено у 52,5% респондентів, а низький, що вказує переважно на дезадаптивні прояви поведінки та особистісного розвитку підлітків – у 22,5% учасників.

Представимо результати опитування хлопців та дівчат підліткового віку за даною методикою за допомогою рис. 2.3.

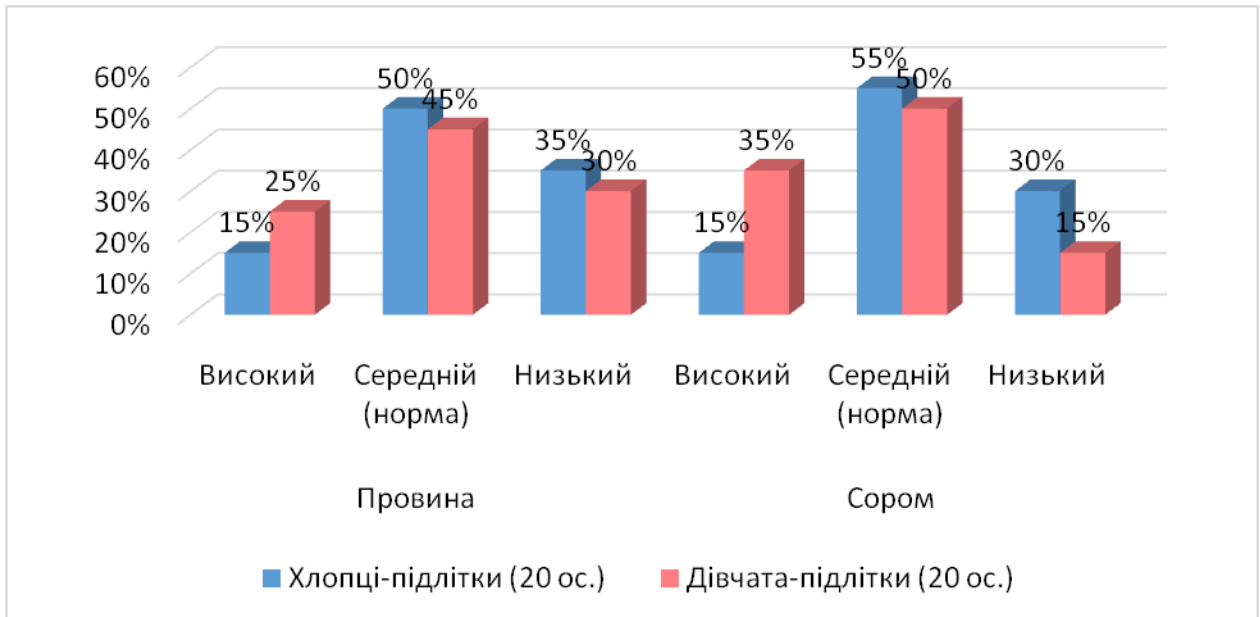


Рис. 2.3. Особливості прояву почуття провини і сорому підлітків

За даними рис. 2.3 помітно, що основна частина учнів та учениць мають показники провини у межах норми (50% хлопців та 45% дівчат). Низький рівень властивий для 35% хлопців і 30% дівчат. Значне переживання провини притаманне для 15% хлопців та 25% дівчат-підлітків, що вказує на переважання кількості дівчат з високим рівнем провини.

Щодо дослідження рівня прояву сорому в опитуваних підлітків помітно, що для 55% хлопців та 50% дівчат цей показник знаходиться у межах норми. Низький рівень сорому проявляється у 30% хлопців та 15% дівчат. А високий рівень сорому характерний для 15% хлопців та 35% дівчат, що вказує на переважання кількості дівчат на 20%.

Отже, за даними вказаної методики дівчата мають вищі показники переживання провини і сорому – на 10-20% більше, ніж у хлопців, що вказує на більшу емоційну вразливість дівчат, а також на те, що вони більше орієнтовані на дотримання моральних вимог суспільства та послуговуються ними у своїй поведінці, і схильні відчувати сором і провину, коли не виконують обов'язків соціальної ролі, не дотримуються правил поведінки.

Останнім було проведено «Опитувальник для виміру малоадаптивних форм провини» (адаптований О.В. Белінською), відповідно до якого

проаналізовано прояви адаптивної провини, та неадаптивні форми провини (провина вижившого, провинна відділення, провинна всеосяжної відповідальності, провинна ненависті до себе). За отриманими даними можна зробити висновок про переважання адаптивної провини у підлітків та незначної частки прояву серед них малоадаптивних форм провини (табл. 2.4):

Таблиця 2.4.

Аналіз прояву адаптивної та малоадаптивної провини у підлітків

Показники	Рівні прояву	Всього (40 ос.)		Хлопці-підлітки (20 ос.)		Дівчата-підлітки (20 ос.)	
		ос.	%	ос.	%	ос.	%
Адаптивна провинна	Високий	8	20%	3	15%	5	25%
	Середній (норма)	11	27,5%	6	30%	5	25%
	Низький	13	32,5%	8	40%	5	30%
Малоадаптивна провинна	провина вижившого			-	-	-	-
	провина відділення			-	-	-	-
	провина всеосяжної відповідальності	8	20%	3	15%	5	25%
	провина ненависті до себе			-	-	-	-

За даними таблиці 3.4. зрозуміло, що адаптивні форми провини виявляються у 20% опитаних на високому рівні, у 27,5% – на середньому рівні, і ще 32,5% мають низький рівень адаптивної провини, що вказує переважно на домінування в їх емоційній сфері високих проявів сорому та провини як стану, провини як риси.

Крім того, за даними цієї методики визначено прояви малоадаптивних форм провини. Серед опитуваних підлітків виявлено тільки провинну всеосяжної відповідальності (у 20%). Решта малоадаптивних форм провини (провина вижившого, відділення, ненависті до себе) не проявляються в опитуваних учасників, що може пояснюватися у більшості випадків «дорослими» формами провини. Діти переважно не мають такого досвіду, щоб відчувати провинну вижившого чи провинну відділення. Ці форми провини більш характерні для людей, які потрапили в екстремальні ситуації (наприклад, у

військових), та для юнаків і дорослих, які відділилися з батьківської сім'ї. Відсутність прояву провини ненависті до себе, яка може бути притаманною для підлітків, є оптимальним показником їх особистісного розвитку, самоприйняття, позитивного ставлення до себе.

Представимо результати опитування хлопців та дівчат підліткового віку за даною методикою за допомогою рис. 2.4.



Рис. 2.4. Прояви адаптивної та малоадаптивної провини у підлітків

Як бачимо, більшість учасників опитування мають показник адаптивної провини, який знаходиться у межах норми у 30% хлопців та 25% дівчат. Високий рівень прояву адаптивної провини притаманний для 15% хлопців та 25% дівчат. При цьому було виділено показники малоадаптивних форм провини, які проявляються у вигляді провини всеосяжної відповідальності у 15% хлопців та 25% дівчат. Таким чином, можна зробити висновок, що дівчата переважають не тільки у відчутті провини як риси особистості, а й мають більші кількісні вираження щодо малоадаптивних форм провини.

На основі узагальнення отриманих результатів опитування підлітків констатуємо наявність гендерних відмінностей у переживанні почуття провини серед хлопців та дівчат, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Встановлено, що переважаючим показником переживання провини є середній, що є свідченням норми. Однак варто звернути увагу на високий рівень прояву провини, який виявлено у 20-25% опитаних підліткового віку.

Отримані дані вказують на переважання кількості дівчат з переживанням почуття провини як стану та особистісної риси (від 5% до 15%). Оскільки дівчата є більш емоційними, вразливими, емпатійними, толерантними у стосунках з іншими, вони більш орієнтовані на дотримання норм поведінки, не порушують моральних правил суспільства, то у випадку не відповідності представленим орієнтирам чи вчинення неправильних дій (часто неправильність визначають самі підлітки), вони схильні сильніше переживати почуття провини, яке згодом стає їх особистісною рисою.

Крім того варто вказати на те, що низький рівень провини як стану та як особистісної риси також є не оптимальним показником розвитку підлітків, оскільки стверджує думку про невисокий рівень моральності учнів, про недотримання ними норм поведінки, збідненість емоційного світу, невміння відчувати всю багатогранність відносин зі світом тощо.

З метою перевірки емпіричної гіпотези було проведено обрахунки кореляційних зв'язків за допомогою критерію Пірсона та Манна-Уїтні. Отримані результати розрахунку коефіцієнту кореляції Пірсона представлено в таблицях 2.5 і 2.6.

Таблиця 2.5.

Кореляційна матриця

Показники	провина як регулятор дотримання моральної норми
Загальний індекс провини як риси	,683**
Загальний індекс провини як стану	,007*
Переживання провини як риси	,501**
Переживання провини як стану	,810**

Відповідно до отриманих результатів, можна стверджувати про існування зв'язку між різними показниками за проведеними методиками.

При розгляді індексу провини ми маємо наступний результат – «провина як риса» корелює із шкалою «провина як регулятор дотримання моральної норми» ($,683^{**}$). А «провина як стан» має слабкий зв'язок із проявами «провини як показника регуляції моральних норм» ($,007^*$). При цьому переживання провини має більший кореляційний зв'язок – «провина як риса» корелює із шкалою «провина як регулятор дотримання моральної норми» ($,501^{**}$), а «провина як стан» має слабкий зв'язок із проявами регуляції моральних норм ($,810^{**}$).

Опитувані, які переживають гостре почуття провини, постійно прагнуть дотримуватися у своїй поведінці встановлених соціальних норм, їх порушення призводить до підвищення відчуття провини та погіршення психоемоційного стану.

Таблиця 2.6.

Кореляційна матриця

Показники	Адаптивна провинна	Малоадаптивна провинна
Загальний індекс провини як риси		$,421^{**}$
Загальний індекс провини як стану	$,363^*$	

Другий кореляційний зв'язок проявляється у наступному – «провина як стан» корелює з проявами «адаптивної провини» ($,363^*$) (проявляється у випадках, відповідних дійсній провині, не поширюється на всі сфери життя підлітків). Висока «провина як риса» має тісний зв'язок із «малоадаптивною провинною» ($,421^{**}$) (у конкретному випадку – з «провиною всеосяжної відповідальності»).

Опитувані, які відчувають почуття провини на даний момент («провини як стану»), звинувачують у всьому, що трапляється, оточуючих, не відчувають відповідальності за себе, за своє життя та життя інших.

Опитувані, які відчувають почуття провини у певних ситуаціях, демонструють схильність звинувачувати у всьому, що трапляється, себе, відчувають високу відповідальність за себе, своє життя, за життя інших, задоволення їх побажань та емоцій.

Відповідно до проведених розрахунків по критерію Мана-Уїтні ми виявили, за умови якщо $p < 0,05$ (Sig=0,034), то у проявах «провини як риси і стану» серед хлопців та дівчат підліткового віку є відмінності за такими показниками, як провинна як «провина як регулятор моральних норм» (асимптотична значимість – 0,082) та «відчуття провини» (асимптотична значимість – 0,035). Це вказує на те, що дівчата мають значно вищі показники використання провини як регулятора моральних норм та відчувають вищі прояви провини як особистісної риси, що обумовлює їх моральний розвиток.

Зважаючи на вищевказані особливості переживання почуття провини підлітками, варто вказати на потребу активної роботи психолога з дітьми для оптимізації їх переживань – зниження високого рівня переживання провини як особистісної риси та підвищення низького рівня провини і використання її як регулятора у дотриманні моральних норм поведінки.

Висновки до розділу 2

Для визначення психологічних особливостей переживання провини серед підлітків було проведено емпіричне дослідження. Вибірку дослідження склали 40 учнів коледжу «Освіта». Серед них було 20 дівчат та 20 хлопців старшого підліткового віку (віком від 14,5 до 16 років).

Для проведення дослідження особливостей переживання почуття провини було обрано ряд психодіагностичних методик: «Сприйманий індекс провини» (автори: John R. Otterbacher, David C. Munz); «Опитувальник провини» (автори: К. Куглер, У.Х. Джонс, переклад й адаптація І. Белик); методика «Вимір почуття провини й сорому» (автор: Дж. Тангней); «Опитувальник для виміру

малоадаптивних форм провини» (автори: L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush і H. Sampson), адаптація О. Белінської).

У ході аналізу результатів дослідження встановлено, що:

1) за методикою «Сприйманий індекс провини» провини як стан проявляється переважно на середньому рівні у більшості опитаних (55% учасників – 45% хлопців та 60% дівчат), що свідчить про норму розвитку даного почуття у конкретний період проведення опитування. Високий рівень, що характеризує надмірність переживання провини як стану, притаманний для 22,5% опитаних (20% хлопців та 25% дівчат підліткового віку). За цими узагальненими даними опитування учнів зрозуміло, що дівчата мають дещо вищі показники значного переживання почуття провини як стану.

Провина як особистісна риса властива більшості опитуваних (50%) також переважно на середньому рівні, що є показником норми – у 40% хлопців та 60% дівчат. Низький рівень прояву провини як риси характерний для 32,5% опитаних – 50% хлопців та 15% дівчат, а високий – для 17,5% учасників – 10% хлопців та 25% дівчат, що вказує на переважання серед підлітків саме дівчат з надмірним переживанням почуття провини як особистісної риси. Зважаючи на підвищені емоційність та вразливість дівчат підліткового віку, ці результати вказують на неоптимальний рівень їх морально-особистісного розвитку;

2) за «Опитувальником провини» провину як стан на оптимальному середньому рівні мають 50% учасників (45% хлопців та 55% дівчат). Провину як рису так само мають на оптимальному середньому рівні половина опитаних (по 50% з кожної групи). Високі прояви провини як стану більш характерні для дівчат (25%), ніж для хлопців (20%). Високі прояви провини як риси також значно вище проявляються у дівчат (25%), ніж у хлопців (10%). Отже, дівчата більш схильні до переживання провини як стану та як прояву їх особистісної риси.

Використання провини як регулятора дотримання моральних норм переважає на середньому рівні у 47,5% учасників (у 35% хлопців та 60% дівчат), що знаходиться у межах норми. Високий рівень виявлено у 20%

опитаних (у 15% хлопців та 25% дівчат), та на низькому рівні даний показник проявляється у 32,5% респондентів (у 50% хлопців та 15% дівчат). За цими даними зрозуміло, що хлопці не використовують провину як почуття-регулятор моральної поведінки, і не орієнтуються на нього при вирішенні особистого вибору. Дівчата ж володіють вищими етичними почуттями, дотримуються моральних правил поведінки, тому провина для них є досить вагомим регулятором їх діяльності.

3) за методикою «Вимір почуття провини й сорому» 47,5% опитаних підлітків мають середній оптимальний рівень переживання провини (50% хлопців та 45% дівчат), однак для 20% опитаних властивий високий рівень (15% хлопців та 25% дівчат), а для 32,5% учасників – низький (35% хлопців та 30% дівчат).

Сором, який був діагностований поруч з провиною, також має свої особливості прояву серед опитуваних підлітків: для переважної більшості він знаходиться у межах норми – у 52,5% учасників (55% хлопців та 50% дівчат), але також спостерігається переважання дівчат з високим рівнем сорому, над хлопцями з таким же показником (15% хлопців та 35% дівчат). Ці дані свідчать про те, що дівчата переживають не тільки підвищене почуття провини, але й сорому, який тісно пов'язаний з нею, комплексно відчуваючи неприємні почуття стосовно себе та оточуючих.

4) за «Опитувальником для виміру малоадаптивних форм провини» було виявлено, що переважна більшість опитуваних підлітків мають прояви адаптивної форми провини, яка також виражається вище у дівчат (15% у хлопців та 25% у дівчат на високому рівні), але також було констатовано наявність провини всеосяжної відповідальності, яка проявляється у 15% хлопців та 25% дівчат-підлітків. Як бачимо, навіть у малоадаптивних формах провини дівчата мають вищі показники, що свідчить про те, що вони схильні звинувачувати у всьому, що трапляється, себе, відчувають високу відповідальність за себе, своє життя, за життя інших, задоволення їх побажань та емоцій.

У ході аналізу результатів опитування підлітків було виявлено потребу психологічної діяльності з підлітками щодо оптимізації їх переживань до рівня норми, що значить – підвищення низького рівня переживань провини для успішного використання його як регулятора моральності поведінки, та зниження високого рівня переживання провини, яке заважає повноцінному розвитку особистісної та поведінкової сфери підлітка.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕЖИВАНЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Методико-психологічна робота з оптимізації переживань у підлітковому віці

Внаслідок встановлення вказаних результатів опитування, а також виявлення потреби у проведенні психологічної роботи з певними категоріями підлітків (особливо з тими, які мають високий рівень переживання почуття провини), варто вказати методичні рекомендації щодо організації діяльності психолога з учнями щодо оптимізації їх переживань. При цьому вважаємо доцільним вказати на не меншу важливість роботи психолога щодо підвищення низького рівня прояву провини, оскільки у такому випадку провини не входить до структури регуляторів моральної поведінки і не може забезпечити повноту саморегуляції особистості.

Перш за все, вкажемо методичні особливості психологічної роботи щодо зниження високого рівня переживання підлітками провини та запропонуємо відібрані вправи для організації взаємодії психолога та підлітка у корекційній діяльності.

Ряд авторів (*Mac Kennan; Miller, Swanson* й інші) показали, що для ефективного навчання підростаючої особистості подоланню почуття провини більше підходять психологічні методи, орієнтовані на «любов» (при використанні їхній батьками, що перебувають у психологічному контакті з дитиною). Саме страх втратити любов батьків найчастіше приводить до провини, каяття, підвищеного почуття совісті, тривоги, тобто до переживання провини (*Mac Kennan*). Переживання провини підвищує готовність людини йти на поступки (*Freedman, Wallington, Bless*). Однак цього не спостерігається в

тому випадку, якщо поступок припускає безпосередню взаємодію зі скривдженою людиною. З іншого боку, як відзначає Б. Маєр (*Maher*), переживання провини може змусити людину бажати покарання. Дійсно, у деяких релігіях усвідомлення провини перед Богом приводить до фізичного самокатування [49, с. 159].

К. Ізард вказує, що кращий спосіб протистояти переживанню провини – жити в злагоді зі своєю совістю. Однак якщо одного разу людина виявляє, що якийсь із прийнятих нею правил занадто часто змушує її відчувати провину, немає нічого соромного в тому, щоб переглянути його. Існує ряд найважливіших правил поведінки, яких потрібно дотримуватися – правила, які вимагають від нас поваги до інших людей, до їхніх прав і особистої волі. Але могло трапитися так, що людина засвоїла або прийняла надмірно тверді правила поведінки, які заважають жити і не сприяють благополуччю оточуючих її людей [48, с. 408].

К. Ізард зауважує, «якщо ви скривдите кого-небудь і відчуєте провину, ви в той же час відчуєте, що ваша провинна встала перешкодою між вами й іншим, що він заважає нормальному спілкуванню між вами або навіть робить його неможливим». Для того, щоб протистояти переживанню провини, людина обов'язково спробує вибудувати свою поведінку в такий спосіб, щоб її друг, співрозмовник, колега знову повірив їй, щоб відновилися колишні довірливі відносини. Взаємна довіра необхідна для того, щоб взаємини між людьми приносили їм задоволення й радість, і чим більше близькими стають відносини, тим більшого ступеня довірливості вони вимагають. Провина – це ноша, яку людина повинна нести сам, але в той же час це і її обов'язок перед іншими людьми. Доти, поки людина не переборе провину, поки не виправить ситуацію й не відновить колишньої довірливості відносин, вона буде відчувати це і як особисте лихо, і як крах відносин з іншими людьми [48, с. 408].

Коротко вказавши думки найбільш відомих дослідників психології провини, варто зауважити особливості організації психологічної консультативної та корекційної діяльності психолога з підлітками щодо

подолання високого рівня переживання почуття провини. Найчастіше для цього використовується індивідуальна консультація, в ході якої психолог разом з підлітком мають змогу вирішити його проблеми, виконати певні вправи, що впливають на оптимізацію переживань дитини.

Щораз, починаючи психологічну консультацію з підлітком, психолог вирішує завдання «запуску» бесіди, організації довірливої, емоційно-відкритої розмови, нейтралізації внутрішнього опору свого юного клієнта, активізації його інтересу до аналізу своїх проблем, а також формування його прагнення до самостійного рішення власної проблемної ситуації.

Бесіда з дівчиною або юнаком, що страждають хворобливою сором'язливістю, скутістю, заниженою самооцінкою, підвищеним переживання почуття провини, має відбуватися особливим чином. Можна сказати, що вся розмова має «психотерапевтичне забарвлення».

Головне, на думку Н. Самоукіної, у даному питанні:

- транслювати тепле, приймаюче ставлення до клієнта-підлітка. Тепло проявляється в очах психолога (прямий, відкритий і доброзичливий погляд), його голосі (м'який, з теплими інтонаціями), виразі його обличчя (приймаючому й ненапруженому).
- Не критикувати й не оцінювати. Слухати, почувати, розуміти.
- Хвалити в тих моментах бесіди, у яких це буде до місця. Підтримувати тоді, коли юнак або дівчина розповідають про свої невдачі.
- Можна поділитися, якщо він є, власним досвідом подолання сором'язливості, надмірного почуття провини, скутості. Це буде особливо ефектно в тому випадку, якщо в момент бесіди психолог здійснює враження впевненої в собі й респектабельної людини [96, с. 89].

Зміст бесіди може носити загально-рекомендаційний характер. Наприклад, як радить у таких випадках американський психотерапевт Е. Сміт,

варто провести бесіду на тему «Як стати впевненим у собі (дев'ять правил Е. Сміта)», в ході якої довести підлітку правомірність його поведінки і так само нормальність переживання почуття провини, якщо воно виникає внаслідок дійсно складних і неправильних вчинків [96, с. 90].

На нашу думку, слід ознайомити підлітків з високим рівнем переживання провини із такими цінностями і нормами поведінки впевненої в собі людини (за Е. Смітом):

1. Кожна людина – сама собі вищий суддя, має повне право оцінювати свої думки й почуття, свою поведінку так, як вважає потрібним;

2. Кожна людина має право ні перед ким не виправдуватися й не вибачатися за свої вчинки;

3. Кожна людина сама для себе вирішує, чи хоче вона відповідати за чужі проблеми;

4. Кожна людина має повне право змінювати своє рішення, тому що вона може й хоче бути самою собою. Людина вправі змінити свій світогляд, свій погляд на ті або інші проблеми;

5. Кожна людина має право на помилку;

6. Кожна людина має право щось не знати.

7. Кожна людина має право не залежати від поблажливості інших, навіть тих, які для неї значимі або від яких вона чогось чекає;

8. Кожна людина може приймати нелогічні рішення – за своїм бажанням.

9. Кожна людина має право не розуміти натяків.

Н. Самоукіна пропонує кілька методичних прийомів, які допоможуть практичному психологові активно почати консультацію з підлітком, який переживає надмірне почуття провини, й направити її по потрібному руслу [96, с. 68-81].

Методичний прийом «Давай думати разом!»

Перед психологом – підліток з гострим переживанням почуття провини. Щоб нейтралізувати прагнення підлітка на одержання готової поради й активізувати його поведінку, психолог починає консультацію наступними

словами: *«Давай спробуємо разом вирішити твою проблему! Готового рішення я запропонувати не можу, ми будемо обговорювати питання, пов'язані із твоєю проблемою, і разом шукати рішення. Було б здорово, якби в нас вийшла розмова рівних людей. Аналізуючи твої проблеми, я можу також відчувати труднощі, як і ти. Правда, у мене є професійні знання і життєвий досвід. Я постараюся допомогти тобі. Але рішення необхідно приймати тобі самому»* [96, с. 68].

Методичний прийом «Психологічний контакт»

Обстановка бесіди повинна розташовувати учня з переживанням високого рівня провини до спілкування й сприяти тому, щоб він дійсно відчув себе психологічно рівноправним з дорослим. Якщо ж психолог починає бесіду словами: *«Ну, що в тебе знову трапилось?»*, вимовленими «учительським голосом», зі строго-формальним виразом обличчя, у підлітка «спрацює» установка взаємин типу «учитель-учень» і психологічної бесіди не вийде. Особливо у випадку з дитиною, яка відчуває провину з будь-якого питання, таке звертання психолога додасть переживань щодо того, що вона винна у відволіканні психолога від його справ, і не гідна допомоги з його боку.

Для налагодження початкового емоційно-позитивного психологічного контакту бажано задати підліткові кілька нейтральних питань (про новий музичний ансамбль, кінофільм і ін.). З першої ж хвилини зустрічі необхідно показати, що консультант бачить у своєму юному партнері по спілкуванню не тільки клієнта, але насамперед цікавого співрозмовника [96, с. 69].

Методичний прийом «Чоловічок»

Психологічна консультація, якщо діти прийшли «не зі своєї волі», а їх привели дорослі, звичайно в певній мірі травмує психіку підлітків. Справа в тому, що під час навчання учень перебуває серед однолітків, «у масі колективу» і це положення для нього звичне. На консультації, почувавши себе в центрі уваги дорослого, він починає хвилюватися, чекає підкріплення своєї самооцінки, губиться у відповідях.

У випадку переживання високого рівня провини підліток взагалі може відмовлятися говорити, оскільки провина й сором часто пов'язані із замовчуванням своїх почуттів, емоцій.

У цьому випадку ефективний прийом «Чоловічок». На листку паперу консультант малює стилізовану фігурку чоловічка й говорить: *«Дивися! Це твій ровесник. Зовуть його, наприклад, Ігор. Зараз ми будемо обговорювати питання, пов'язані з його проблемою. Правда, я досить мало знаю про його конкретну ситуацію. Тобі теж доведеться трохи розповісти про нього»*.

У діалозі складається загальна розповідь про намальованого чоловічка, підлітка Ігоря. Як правило, основна інформація взята з конкретної ситуації реального клієнта, що сидить перед психологом. Напруженість клієнта-підлітка помітно знижується, адже йому розповідати доводиться не про себе самого, а про ровесника. І хоча він розуміє символізм даної дії, проте бесіда стає більше динамічною й відкритою. Зниженню внутрішньої напруженості сприяє й той момент, що підліток розуміє: аналогічні труднощі досить часто зустрічаються у житті його ровесників. А якщо це так, необхідно не соромитися, а обговорювати, щоб вирішувати їх [96, с. 70].

Методика «Намалюй свій настрій»

У деяких випадках на консультації з підлітком, що переживає почуття провини, психологові необхідно одержати дані про те, у якому настрої перебуває його клієнт. Особливо корисною ця методика може бути тоді, коли підліток не підтримує спілкування з психологом, замкнений і затиснутий, відмовляється йти на контакт, і відразу розповідати про свою проблему.

Психолог звертається до підлітка наступними словами: «Візьми, будь ласка, кольорові олівці й чистий аркуш паперу. Розслаблено, лівою рукою намалюй абстрактний сюжет – лінії, колірні плями, фігури. Спробуй при цьому повністю поринути у свій настрій, вибрати колір і лінії так, як тобі більше хочеться, у повній відповідності зі своїм настроєм. Уяви, що ти перенесиш свій настрій на папір! Коли закінчиш малюнок, на звороті аркуша напиши 5-7 слів, що відображають твій настрій і що міг би ілюструвати твій малюнок. Коли

будеш писати слова, довго не думай, необхідно, щоб твої слова виникали спонтанно, ніби без особливого контролю із твоєї сторони» [96, с. 80].

Після виконання завдання консультант починає бесіду, опираючись на малюнок свого клієнта. Психолог задає наступні питання: «Опиши мені, будь ласка, свій малюнок», «Тобі самому (самій) подобається такий малюнок?», «Якщо не подобається, то чому?», «У якому місці аркуша ти міг би (могла б) помістити своє «я», тобто саме себе?» При аналізі малюнка, що відображає поганий настрій, консультант прагне виділити позитивний його зміст (світлі або яскраві плями, вільні лінії, наявність незаповнених місць та ін.) [96, с. 81].

Крім того, в ході проведення консультативної роботи психолога з підлітком, який переживає значне почуття провини, доцільно проводити роз'яснюючі бесіди, обговорення відомих алгоритмів подолання провини. Зокрема, вважається, що подолання почуття провини не означає повного самовиправдання, якщо підліток, на його думку, зробив щось негарне (аморальне). Воно означає прийняття пропорційної долі відповідальності й вирішення ситуації, що змусила почувати себе в такий спосіб. На думку Д. Грінбергера й К. Падескі [35], подолання провини має п'ять аспектів:

- 1) оцінка серйозності дій;
- 2) оцінка особистої відповідальності;
- 3) переривання мовчання;
- 4) відшкодування заподіяної шкоди;
- 5) самопрощення.

Звичайно для подолання почуття провини досить зробити один або два із цих кроків. Всі п'ять кроків можуть знадобитися для подолання глибокого почуття провини.

У процесі *оцінки серйозності дій*, які призвели до виникнення провини, психолог може допомагати підліткові відповісти на питання:

- а) чи розцінюють інші люди серйозність цієї події так само, як я?
- б) чи не вважають деякі люди цю подію менш серйозною? чому?

в) наскільки серйозним я б оцінив цю подію, якби відповідальність лежала не на мені, а на моєму другу?

г) наскільки важливим здається ця подія через місяць? рік? п'ять років?

д) наскільки серйозним я вважав би цей учинок, якби хтось зробив його стосовно мене?

е) чи знав я заздалегідь значення й наслідки своїх дій (або думок)? якщо враховувати мою інформованість на той момент, чи справедливі мої оцінки?

ж) чи може бути відшкодований нанесений мною збиток? скільки часу на це знадобиться? [35, с. 12]

Оцінивши серйозність своїх дій, доцільно визначити, яка доля особистої відповідальності підлітка за них.

Для оцінки особистої відповідальності зручно намалювати «кругову діаграму відповідальності». Для цього необхідно скласти список людей і умов, які мали велике значення у події, із приводу якої підліток відчуває надмірну провину або сором. Д. Грінбергер і К. Падескі рекомендують включити до списку й себе. Потім підліткові пропонується намалювати коло й розділити його на сектори відповідно до долі відповідальності кожного з факторів. Свою долю він повинен позначити в останню чергу, щоб не приписати собі споконвічно занадто велику відповідальність.

Переривання мовчання. Оскільки провина й сором звичайно пов'язані з утаюванням, прихованням, можливо, є сенс розповісти про те, що відбулося, надійній людині. Прагнення зберігати мовчання часто засноване на очікуванні, що розкриття секрету приведе до осуду або відкидання. Нерідко люди, які зберігали секрет все життя, розкрившись, з подивом виявляють доброзичливе до себе ставлення, що суперечить очікуваному відкиданню й змушує переоцінити значення довго збереженої таємниці. Навіть якщо підліток не відчуває до кого б то не було повної довіри, він може розповісти своїм повірникам про свої побоювання й про те, як важко йому поділитися своїм секретом [35, с. 15].

Самопрощення. Людині властиво помилятися. Якщо після ретельної оцінки підліток дійшов висновку, що зробив щось не так, самопрощення допоможе йому пом'якшити почуття провини або сорому. Ніхто не ідеальний. Однак порушення принципів не обов'язково означає, що всі погані. Можливо, дії підлітка були пов'язані з конкретною ситуацією або з конкретним періодом його життя.

Самопрощення змінює інтерпретацію значення зробленої помилки. Воно може змінитися з «Я зробив цю помилку, оскільки я жахлива людина» на «Я зробив цю помилку в жахливий період мого життя, коли мені було однаково, чи правильно я дію». Самопрощення також припускає визнання власної недосконалості й помилок, прийняття самого себе з усіма своїми недоліками, усвідомлення того, що життя – це не черга помилок. Самопрощення містить у собі усвідомлення своїх позитивних і негативних якостей, сильних і слабких сторін, достоїнств і недоліків. Тому рекомендуємо психологові проводити з підлітками вправи на виявлення сильних сторін особистості, визначення його позитивних рис особистості, достатніх для подолання почуття провини.

Відшкодування збитку. Якщо підліток заподіяв комусь шкоду, йому необхідно загладити свою провину перед цією людиною. Запропонувавши відшкодувати нанесений збиток, він зробить важливий крок на шляху до відновлення відносин і повернення особистого спокою. Відшкодування збитку припускає усвідомлення власної помилки, достатню мужність, щоб стати перед людиною, яку скривдили, попросити в неї вибачення і з'ясувати, як можна загладити свою провину [35, с. 20].

На консультації з підлітком, переживаючим почуття провини, корисно широко застосовувати ігрові вправи, що допомагають йому розібратися в самому собі.

Вправа «Намалюй автопортрет»

Перед підлітком – чистий аркуш паперу й набір кольорових олівців.

Інструкція: «Ти можеш намалювати самого себе в будь-якій манері й будь-якій позі, у повний ріст або тільки обличчя. При цьому – назви свій малюнок».

Після того як малюнок буде готовий, психолог активізує обговорення тих моментів, які допомагають розвитку самоаналізу підлітка.

Яку частину аркуша займає малюнок?

Малюнок виконаний різкими, енергійними лініями або, навпаки, м'яко, «у пастельних тонах»?

Чи всі елементи обличчя або тіла зображені на малюнку? Чого не вистачає?

Які кольори обрані?

Які враження викликає малюнок?

Як би ти зміг поставитися до людини, що зображена на малюнку, якби це був не ти, а хтось інший?

Вправа «Я – гарний, я – поганий»

Психолог радить підлітку, який переживає почуття провини, скласти список якостей його характеру. Аркуш паперу варто розділити уздовж навпіл і в лівій частині аркуша написати свої гарні якості (почати – з гарних), а в правій – погані.

У ході бесіди психолог прагне до того, щоб кількість якостей, виділених дівчиною або юнаком в обох стовпцях, було або рівним, або гарні якості переважали по кількості над поганими.

Не рекомендується зупиняти вправу в той момент, коли підліток виділив у собі велику кількість негативних якостей і не зміг визначитися в тому, що ж у ньому самому є позитивного.

Вправа «Листи до самого себе»

На консультації психолог рекомендує підлітку завести таке правило: щодня писати самому собі листа. Особливо довгі листи варто намагатися писати, коли з'являється необхідність вилити сильні почуття й переживання на папір.

У цих листах необхідно описувати свої стани, важливі події, враження від прожитого й відчутого.

Крім психотерапевтичного ефекту, що досягається за допомогою цієї вправи, порівнюючи свої записи, зроблені в різні дні, підліток зможе побачити, наскільки по-різному він ставився до тої самої людини, події, факту.

Корисно обговорити, від яких причин залежать суперечливі оцінки того, що відбувається?

Вправа «Опора на самого себе»

На консультації психолог і учень обговорюють питання про те, у чому знаходити «точку відліку» при оцінці подій, фактів, людей. Підліток, який має занижену самооцінку, боязкий і соромливий, переживає значну провину, схильний «підлаштовуватися» під думку інших людей і не довіряти своєму досвіду.

Розбираючи ту або іншу конкретну ситуацію з життя підлітка, психолог задає питання: «А як ти сам вважаєш?», «А яка твоя особиста думка?», «Як тобі підказує твій внутрішній голос?», «Що говорить твоя інтуїція?».

Задаючи такі питання, психолог стимулює звертання підлітка до свого «Я», прийняття свого особистого досвіду, прагнення розвивати в собі власне ставлення до життя й до людей, до почуттів, які виникають внаслідок певних вчинків.

Як правило, у підлітків із зниженою самооцінкою, складним переживанням провини – знижений енергетичний тонус. Найчастіше вони або пасивні, мляві, повільні й понад-обережні у діях і словах, або зайво метушливі, багатослівні й збуджені (якщо намагаються виправити свої помилки (хоча це й не часто їм вдається)). Особливо яскраво той або інший тип поведінки підлітка проявляється в новій для нього обстановці, коли відбувається первинна адаптація до незвичної ситуації. Для оздоровлення енергетичного тонусу підлітка можна порадити йому виконати вправу «Покричи на самого себе».

Вправа «Покричи на самого себе»

Психолог радить підлітку, що переживає почуття провини, провести «сеанс аутотерапії». Для цього необхідно закритися в кімнаті й стати перед дзеркалом. Уважно розглядаючи себе протягом 2-3 хвилин, варто починати кричати на себе, голосніше й голосніше, вільніше й вільніше. Можна лаяти самого себе: за слабкість; за нерішучість і боягузтво; за скутість і боязкість. Закінчити такий своєрідний, самокритичний емоційний монолог треба словами: «А тепер іди й борися за самого себе! Усе в тебе вийде!» [96, с. 90-95].

В ході психологічної діяльності щодо зниження високого рівня переживання почуття провини корисно обговорити з підлітком поради психолога Філіпа Зімбардо:

- Визнайте свої сильні й слабкі якості й сформулюйте відповідні цілі саморозвитку;
- Вирішіть, що для вас є цінним і яким ви хочете бачити своє життя;
- Постарайтеся зрозуміти й вибачити тих людей, які змусили вас страждати або не надали допомоги. Вибачіть самому собі свої помилки й омани. Не повертайтеся до минулого. Подумайте про успіхи, нехай і незначні;
- Не дозволяйте собі потонути в переживаннях провини й сорому, це не допоможе досягти успіху;
- Шукайте причини свого неуспіху в об'єктивній ситуації, а не в недоліках власної особистості;
- Намагайтеся терпиміше ставитися до людей і більш великодушно переносити те, що може здатися приниженням;
- Ніколи не говоріть про себе погано. Уникайте приписувати собі негативні риси – «дурний», «невдачливий», «нездатний»;
- Не дозволяйте іншим людям критикувати вас як особистість. Оцінюватися можуть тільки ваші дії;
- Пам'ятайте, що іноді поразка – це удача, оскільки ви одержали досвід, чого варто уникати в майбутньому;

- Не миріться з людьми, заняттями й обставинами, які змушують вас почувати власну неповноцінність. Якщо вам не вдається змінити їх або самого себе настільки, щоб почувати впевненість, краще просто відвернутися від них;
- Дозволяйте собі розслабитися, щоб прислухатися до своїх думок і почуттів. Намагайтеся краще себе зрозуміти;
- Намагайтеся активно спілкуватися з іншими людьми. Почуйте енергію спілкування;
- Перестаньте надмірно охороняти своє «Я» – воно набагато міцніше й пластичніше, ніж вам здається;
- Не бійтеся виявитися нескромним: намагайтеся досягати власні цілі;
- Якщо ви впевнені в собі, то перешкода стає для вас викликом, що спонукає до активності й боротьби.

Дуже важливо закінчувати консультацію з підлітком, який значно переживає почуття провини, бадьорими, доброзичливими, теплими або енергійними словами, що стимулюватимуть його до діяльності [16].

Крім того, вважаємо доцільним вказати методичні особливості роботи психолога з підлітками для підвищення їх моральної саморегуляції та усвідомлення почуття провини як регулятора у дотриманні моральних правил поведінки.

В індивідуальній роботі з підлітками, проводячи корекцію неадекватних форм поведінки в межах *методу активного інструктування та внутрішнього самоінструктування*, запропонованого Д. Мейхенбаумом, психолог має навчати учнів аналізу ситуацій, планування рішення, контролю ходу виконання, кінцевої оцінки отриманого результату.

Послідовність етапів корекційної роботи з підвищення переживання почуття провини як регулятора моральних правил і дотримання їх включає:

- 1) фазу моделювання (консультант ставить завдання і міркує вголос про те, що треба зробити, вирішує його);
- 2) фазу спільного виконання завдання;
- 3) фазу вербалізованого самостійного виконання підлітками дії;

4) і, нарешті, фазу «прихованого» виконання завдання у внутрішньому плані [3, с. 22].

У процесі індивідуального консультування радимо акцентувати увагу підлітків на ефективності моральних вчинків, тому психолог має відпрацьовувати з ними навички соціально прийнятої поведінки. Підліткам можна запропонувати згадати й описати ситуації, пов'язані з моральним вибором, у яких виявлялися їх моральні якості, за що вони були «нагороджені» іншими людьми. Психолог має звернути увагу підлітків на одержання соціального визнання з боку інших людей (схвалення оточення, позитивна репутація, можливість успішної реалізації цілей, запобігання агресивній поведінці на свою адресу і внаслідок цього підвищення самооцінки) як відповідь на ввічливу поведінку.

Також до складу роботи психолога з підлітками щодо формування їх відчуття провини як регулятора моральної поведінки входить *ознайомлення учнів з правилами ввічливої поведінки*, яка сприяє поліпшенню взаємин з оточуючими.

Для розвитку соціальних навичок у підлітків у практиці шкільного консультування Ю. Шевченко радить використовувати метод репетиції поведінки та програвання ролей [18, с. 48].

Репетиції поведінки мають містити у собі багаторазові перевірки й навчання підлітків різноманітних реакцій, які можуть знадобитися їм у складних ситуаціях, коли почуття провини має виникати для кращого засвоєння досвіду соціальної взаємодії. Необхідно зазначити, що підлітки здатні програвати ситуації, використовуючи уяву.

Таким чином, індивідуальне консультування підлітків щодо підвищення їх моральності поведінки та відчуття переживання провини як регулятора дотримання норм і правил займає важливе місце в роботі практичного психолога, саме при такій формі роботи психолог може зрозуміти моральні переконання, почуття, які впливають на їх поведінку [3, с. 26].

Крім того, важливо поєднувати індивідуальну роботу з підлітками, які переживають почуття провини, із груповою роботою у тренінгах.

За даними І. Дубровіної, психологічний тренінг – це унікальна система психологічної взаємодії, яка може використовуватися практичними психологами з метою впровадження заходів з профілактики проявів дисгармонійних емоційних станів підлітків в умовах навчання, спілкування [93].

Основною метою психологічного тренінгу при дисгармонійних емоційних станах, на думку Л.В. Степаненко, має бути:

1. Сприяння емоційної саморегуляції особистості, що дозволяє їй знаходити найбільш оптимальні засоби забезпечення внутрішньої узгодженості.
2. Закріплення позитивного досвіду вирішення своїх проблем.
3. Зміна суб'єктивного уявлення про оточуюче середовище, врахування потреб і інтересів інших. В результаті таких змін, самосвідомість підлітка набуває нового рівня розвитку, визначає зміст і специфіку переживань та емоційних реакцій.
4. Розкриття емоційного потенціалу особистості на шляху її емоційного самопізнання і саморозвитку [102].

В основі психологічного тренінгу для підлітків повинно лежати формування та засвоєння навичок міжособистісної взаємодії, спрямованих, насамперед, на розвиток особистості. Найбільш суттєвим результатом тренінгу повинно стати розуміння власних емоційних станів, а також способів активізація самопізнання, формування стійкої мотивації до саморозвитку [102].

За даними О. Литвиненко, корекцію деструктивного почуття провини можна проводити у формі психологічного тренінгу. Групова тренінгова робота дозволяє учасникам зрозуміти суть власної проблеми, ознайомитись із різноманітними її проявами та способами подолання, а також отримати позитивний ресурс для досягнення поставлених корекційних цілей [64, с. 99].

При цьому, як відзначає О. Литвиненко, у ході тренінгової роботи, спрямованої на зниження інтенсивності переживання підлітками

деструктивного почуття провини, варто використовувати не лише специфічні вправи для безпосередньої роботи з провинною, але й техніки особистісного росту, підвищення впевненості у собі та зниження міжособистісної тривоги. Це дозволяє учасникам зайняти комфортне для них місце в системі міжособистісних відносин, що, у свою чергу, призводить до досягнення основної мети [64, с. 99].

На думку О. Литвиненко, під час групової роботи слід знайомити учасників із поведінковими методиками подолання поверхових проявів провини та відпрацювання навичок їх використання. Основні методики, які доцільно використовувати для роботи психолога з підлітками на даному етапі, є традиційними для поведінкової психокорекції, це: методи систематичної десенсибілізації, вироблення навичок конструктивного реагування, імаго-метод [64, с. 97-98].

Метод систематичної десенсибілізації має на меті поступове зменшення чутливості до предметів, подій або людей, які викликають емоційний дискомфорт. Метод може бути корисним для подолання труднощів при особистісному розвитку, пов'язаних із сильними негативним переживаннями. Процедура проведення відрізняється відносною простотою: у людини, яка знаходиться у стані глибокої релаксації, викликається уявлення про ситуації, пов'язані з найбільшим емоційним дискомфортом. На рівні уяви представляються різноманітні ситуації: від найлегших до найбільш тяжких. Процедура закінчується, коли найпотужніший стимул перестане викликати сильні емоційні реакції [64, с. 98].

Процедура вироблення навичок конструктивного реагування на психотравмуючі ситуації відбувається у ігровій формі. Учасникам корекційного процесу пропонується розігрувати різні ситуації, які у реальному житті бувають пов'язані з сильними негативними переживаннями. При цьому кожна ситуація повинна мати декілька варіантів позитивного завершення. Таким чином відбувається вироблення та автоматизація навичок ефективної поведінки.

Імаго-метод призначений для тренування людини у відтворенні певного комплексу характерних образів із конкретною метою. Він відноситься до групи методів корекції, в основі яких лежить наuczіння адекватному реагуванню в складних життєвих ситуаціях, розширення комунікативних здібностей, мобілізації власного позитивного ресурсу. Результатом використання представлених вище методик стало вироблення в учасників групи навичок розпізнання власного почуття провини, вміння відрізнити його від інших емоцій та переживань, а також знизити інтенсивність його проявів [64, с. 98].

Узагальнюючи вищевказане, відзначимо важливість цілеспрямованої роботи практичного психолога з підлітками, які мають високий та низький рівні переживання провини, що було визначено як неоптимальний показник особистісного розвитку. Для подолання надмірного переживання провини доцільно організовувати індивідуальні консультації психолога з підлітком, під час яких використовувати вищенаведені справи та методики, при виконанні яких підліток має змогу отримати позитивний досвід вирішення власних проблем. Для підвищення низького рівня провини з метою використання даного почуття як регулятора у дотриманні моральних норм поведінки ефективно застосовувати метод активного інструктування та внутрішнього самоінструктування, метод репетиції поведінки та програвання ролей.

Відповідно до зазначеного при активній роботі практичного психолога щодо оптимізації переживань провини серед підлітків можна сприяти їх особистісному та поведінковому розвитку, сприяти гармонізації їх емоційної сфери, навчити адекватно переживати певні негативні емоції та почуття.

3.2. Програма занять з оптимізації переживань підлітків

Під час розробки програми занять з оптимізації переживань підлітків використано напрацювання психологів-дослідників та методистів О. Габрилевич [31], А. Лідерса [63], О. Литвиненко [64], С. Лукач [66],

І. Матійківа [73], О. Нечаєвої [80], Н. Ожиганової [82], В. Родіонова [90], Н. Салєєвої [95], Н. Шевченко [112] та власні розробки.

Програма занять з оптимізації переживань підлітків

Мета програми: зниження інтенсивності переживання підлітками деструктивного почуття провини, формування впевненості в собі, розвиток оптимальних характеристик самовідчуття та саморозуміння.

Реалізація мети передбачала виконання таких **завдань:**

- 1) надати учасникам групи позитивний емоційний ресурс для продуктивної роботи та успішного досягнення мети;
- 2) навчити їх усвідомлювати власне почуття провини та розпізнавати його прояви;
- 3) у доступній формі надати вичерпну інформацію про причини виникнення почуття провини та способи його подолання;
- 4) ознайомити учнів із поведінковими методиками подолання поверхових проявів провини та потренуватися у їх використанні;
- 5) надати учасникам групи позитивний емоційний ресурс для перенесення опанованих навичок у повсякденне життя.

Повний зміст занять подано у додатку Ж.

Представимо основний зміст та тривалість занять програми.

Заняття 1. ЗНАЙОМСТВО, СТВОРЕННЯ АТМОСФЕРИ ДОВІРИ І ДОБРОЗИЧЛИВОСТІ В ГРУПІ

Мета: познайомитися з учасниками, прийняти правила групової роботи; надати можливість для самоаналізу найкращих рис, рефлексії себе у минулому, теперішньому, майбутньому; сприяти усвідомленню відповідальності за власні почуття, формувати готовність до управління емоційними реакціями.

Перебіг заняття

Структура	Тривалість
1. Привітання	5 хв.
Вправа-знайомство «Цікаве ім'я»	5 хв.
2. Основна частина заняття. Виконання вправ	
Прийняття правил групи	12 хв.

Складання казки про свою найкращу рису	10 хв.
Гра «Що я ціную в собі і що мені подобається в інших»	8 хв.
Вправа «Я – теперішнє, Я – майбутнє»	10 хв.
Вправа «Заборона на позитивні емоції»	12 хв.
Вправа-релаксація «Найкраще місце на землі»	10 хв.
3. Підведення підсумків заняття. Заключна рефлексія учасників.	8 хв.
Всього	80 хв.

Заняття 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ЛЮДИНИ З ЗАГОСТРЕНИМ ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ

Мета: ознайомити учасників з поняттям провини, її причинами, зовнішніми і внутрішніми проявами і наслідками для здоров'я людини; надати можливість для діагностики проявів переживання почуття провини в учасників.

Перебіг заняття

Структура	Тривалість
1. Привітання	8 хв.
2. Основна частина заняття. Виконання вправ	
Вправа на знайомство «Повтори»	7 хв.
Інформаційне повідомлення про провину та її різновиди	8 хв.
Вправа «Психологічний портрет»	10 хв.
Мозковий штурм «Три питання про провину»	12 хв.
Дискусія «Вагомий аргумент»	15 хв.
Вправа «Минуле – сьогодні – майбутнє»	12 хв.
3. Підведення підсумків заняття. Заключна рефлексія учасників.	8 хв.
Всього	80 хв.

Заняття 3. МЕТАФОРИЧНІ ПРОЯВИ ПРОВИНИ ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Мета: познайомити з проявами провини та знеціненого ставлення до себе (у метафоричній формі), надати інформацію про способи подолання почуття провини, створити доброзичливу атмосферу в групі, забезпечити умови для самоаналізу та рефлексії учасників.

Перебіг заняття

Структура	Тривалість
1. Привітання	7 хв.
2. Основна частина заняття. Виконання вправ	
Вправа «Похвала сусідом».	10 хв.
Вправа «Круїз»	7 хв.
Психотерапевтична казка «Корчамака»	20 хв.
Бесіда «Приручення дракона» (способи подолання почуття провини)	18 хв.
Вправа-привітання «А ще я можу...»	10 хв.
3. Підведення підсумків заняття. Заключна рефлексія учасників.	8 хв.
Всього	80 хв.

Заняття 4. ПЕРЕЖИВАННЯ ПРОВИНИ ЧЕРЕЗ НЕРАЦІОНАЛЬНІ ВИМОГИ ОТОЧУЮЧИХ

Мета: познайомити учасників із способами нейтралізації переживання провини через усвідомлення нераціональності вимог оточуючих до них; надати можливість для релаксаційного відпочинку; створювати позитивний настрій в групі та доброзичливу атмосферу підтримки учасників.

Перебіг заняття

Структура	Тривалість
1. Привітання	7 хв.
Вправа-розминка «Доміно»	8 хв.
2. Основна частина заняття. Виконання вправ	
Притча про жадібного старого	7 хв.
Дослідження завищених (нераціональних) вимог	25 хв.
Вправа «Повний спокій душі»	15 хв.
Вправа «Побажання»	10 хв.
3. Підведення підсумків заняття. Заключна рефлексія учасників.	8 хв.
Всього	80 хв.

Заняття 5. ЗАКРІПЛЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ ТА ПЕРЕЖИВАНЬ

Мета: навчити учасників альтернативним способам вирішення різних ситуацій, познайомити із пособами профілактики несприятливих емоційних

станів; закріпити позитивні емоції та навчити техніки підкріплення (емоційної підзарядки); розвивати впевненість в собі.

Перебіг заняття

Структура	Тривалість
1. Привітання	5 хв.
Вправа-розминка «Міняємося місцями»	7 хв.
2. Основна частина заняття. Виконання вправ	
Вправа «Хлопчик, який постійно робив щось не так»	10 хв.
Способи профілактики несприятливих емоційних станів	7 хв.
Вправа «Кіногерой»	7 хв.
Вправа «Емоційна підзарядка»	5 хв.
Вправа-рефлексія «Радість завтрашнього дня»	7 хв.
Арт-терапевтична вправа «Життя у світі людей»	10 хв.
Вправа «Десять кроків впевненості»	7 хв.
Гра «Чарівна крамниця»	7 хв.
3. Підведення підсумків заняття. Заключна рефлексія учасників.	8 хв.
Всього	80 хв.

Впровадження розробленої програми занять відбувалося у ході психологічної роботи з дівчатами-підлітками, які під час констатувального етапу дослідження набрали вищі показники щодо переживання почуття провини як риси, як стану, як регулятора моральної норми, вищі прояви сором та малоадаптивної форми – провини всеосяжної відповідальності.

З групою хлопців-підлітків психологічної роботи за даною програмою занять не проводилося, і дану групу було визначено як контрольну для визначення ефективності проведеної роботи та порівняння результатів учасників обох груп – контрольної та експериментальної.

3.3. Аналіз ефективності проведеної програми занять з оптимізації переживань підлітків

Після проведення формувальної роботи з дівчатами-підлітками за розробленою програмою занять з оптимізації переживань було організовано повторне опитування учасників дослідження і встановлено наступні показники щодо проявів провини як стану, як риси, як морального регулятора поведінки.

За методикою «Сприйманий індекс провини (Perceived Guilt Index, PGI)» в ході аналізу відповідей учасників опитування було отримано наступні результати (табл. 3.1.):

Таблиця 3.1.

Сприйманий індекс провини підлітків «до» та «після»

Показники	Рівні прояву	Контрольна група (хлопці-підлітки (20 ос.))				Експериментальна група (дівчата-підлітки (20 ос.))			
		До		Після		До		Після	
		ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%
Провина як стан	Високий	4	20%	4	20%	5	25%	3	15%
	Середній (норма)	10	50%	11	55%	12	60%	15	75%
	Низький	6	30%	5	25%	3	15%	2	10%
Провина як риса	Високий	2	10%	2	10%	5	25%	2	10%
	Середній (норма)	8	40%	9	45%	12	60%	16	80%
	Низький	10	50%	9	45%	3	15%	2	10%

За даними табл. 3.1. помітно, що серед опитуваних контрольної групи зміни у проявах переживання почуття провини не значні. Так провину як стан на високому рівні переживання мають так само 20% хлопців-підлітків, на середньому – 55%, що на 5% більше, ніж при попередньому опитуванні, а низький – виявлено у 25%, що відповідно на 5% менше, ніж при констатувальному етапі опитування.

Так само зміни у проявах провини як риси серед хлопців-підлітків не значні – високий рівень виявляється у тої ж кількості опитаних (10%), на 5% стало більше учасників із середнім рівнем, і відповідно на 5% зменшилась їх кількість з низьким рівнем прояву провини як риси.

Серед опитаних експериментальної групи помітні значні зміни – зокрема, серед дівчат на 15% стало більше учасниць із середнім рівнем прояву провини

як стану, на 10% стало менше опитуваних із високим рівнем, і на 5% стало менше із низьким рівнем.

За проявами провини як риси серед дівчат-учасниць експериментальної групи на 15% стало опитаних з високим рівнем, на 20% стало більше із середнім, оптимальним рівнем, і на 5% зменшилась їх кількість з низьким рівнем прояву провини як риси.

Зважаючи на значно покращені результати опитування дівчат-підлітків щодо переживання почуття провини як стану та риси, можемо відзначити ефективність проведеної психологічної роботи з ними за розробленою програмою занять для оптимізації їх переживань.

Представимо наочно результати опитування учасниць експериментальної групи за методикою «Сприйманий індекс провини (Perceived Guilt Index, PGI)» за допомогою рис. 3.1.

Помітно, що після проведення психологічної роботи за розробленою програмою занять стало більше учасниць з оптимальними середніми проявами провини як стану (на 15%) та провини як риси особистості (на 20%). Зменшились прояви не оптимальних високих проявів провини як стану (на 10%) та провини як риси (на 15%). Відповідно до вказаного підтверджуємо ефективність проведеної роботи з оптимізації переживань дівчат підліткового віку.

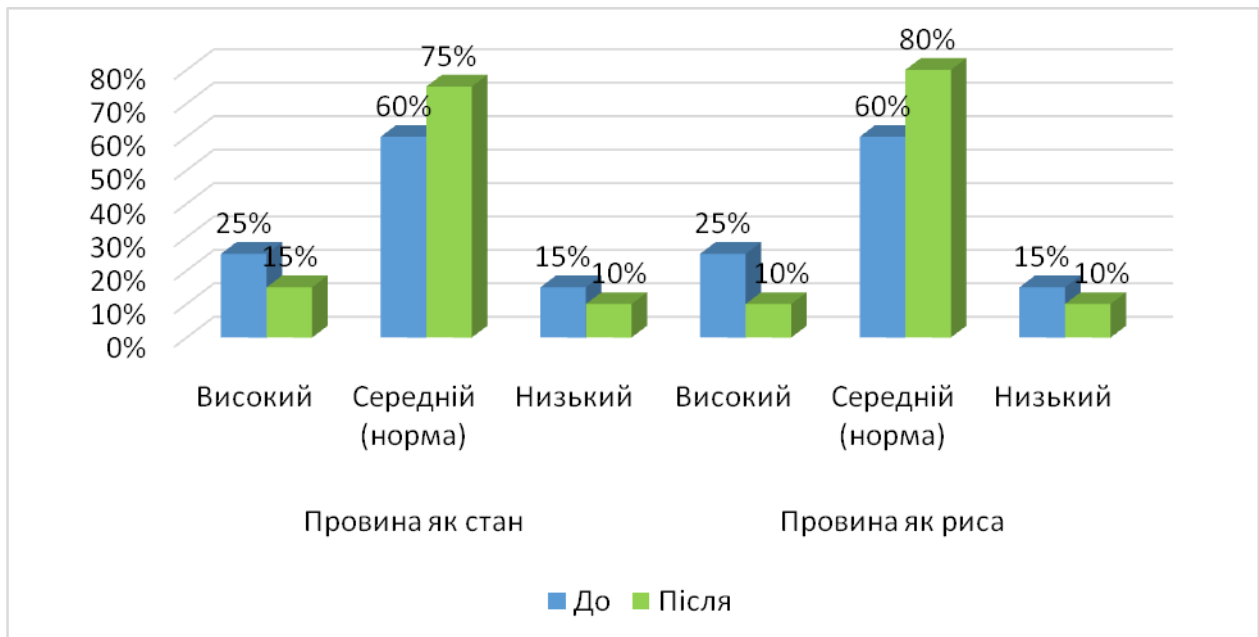


Рис. 3.1. Сприяманий індекс провини учасниць експериментальної групи «до» та «після»

У ході проведення «Опитувальника провини» (Guilt Inventory, автори К. Куглер, У.Х. Джонс, переклад та адаптація І. Белик) виявлено показники провини-риси, провини-стану та провини як регулятора дотримання моральної норми (табл. 3.2.):

Таблиця 3.2.

Показники переживання почуття провини підлітками «до» та «після»

Показники	Рівні прояву	Контрольна група (хлопці-підлітки (20 ос.))				Експериментальна група (дівчата-підлітки (20 ос.))			
		До		Після		До		Після	
		ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%
Провина як стан	Високий	4	20%	4	20%	5	25%	3	15%
	Середній (норма)	9	45%	10	50%	11	55%	15	75%
	Низький	7	35%	6	30%	4	20%	2	10%
Провина як риса	Високий	2	10%	2	10%	5	25%	2	10%
	Середній (норма)	10	50%	9	45%	10	50%	16	80%
	Низький	8	40%	9	45%	5	25%	2	10%
Провина як регулятор дотримання	Високий	3	15%	3	15%	5	25%	5	25%
	Середній (норма)	7	35%	8	40%	12	60%	15	75%

моральної норми	Низький	10	50%	9	45%	3	15%	-	-
-----------------	---------	----	-----	---	-----	---	-----	---	---

За даними табл. 3.2. помітно, що серед опитуваних контрольної групи відбулися не значні зміни у переживанні почуття провини. За показником провини як стану на 5% стало більше хлопців-підлітків із середнім (оптимальним) рівнем, і відповідно на 5% стало менше учасників з низьким рівнем.

За проявами провини як риси на 5% стало менше учасників із середнім рівнем, і на 5% стало більше хлопців-підлітків з низьким. А щодо проявів провини як регулятора дотримання моральної норми – тут на 5% стало більше опитаних хлопців-підлітків, та на 5% зменшилась їх кількість з низьким рівнем прояву даного показника провини.

Отже, серед опитаних хлопців більшість так само мають оптимальний середній рівень прояву провини у всіх її характерних показниках, і від третини до 45% опитаних володіють низьким рівнем.

Серед опитуваних дівчат-підлітків, які склали експериментальну групу, помітні більш значущі зміни. Так, серед них на 10% стало менше учасниць з високим рівнем переживання провини як стану, на 20% стало більше опитаних з оптимальним середнім рівнем, на 10% – стало менше з проявами низького рівня провини як стану.

Щодо проявів провини як риси – на 10% стало менше дівчат з високим рівнем її сформованості, на 30% стало більше з оптимальним середнім рівнем, і на 15% стало менше респонденток з низьким рівнем.

За проявами провини як регулятора дотримання моральної норми – на 15% стало більше дівчат із середнім рівнем, що вказує на оптимальність використання провини у контексті морального регулятора поведінки.

Таким чином, в цілому помітне покращення у переживаннях почуття провини серед дівчат – на 15-30% більше опитаних стали проявляти середні

показники. Для наочного відображення отриманих даних представимо їх за допомогою рис. 3.2.:

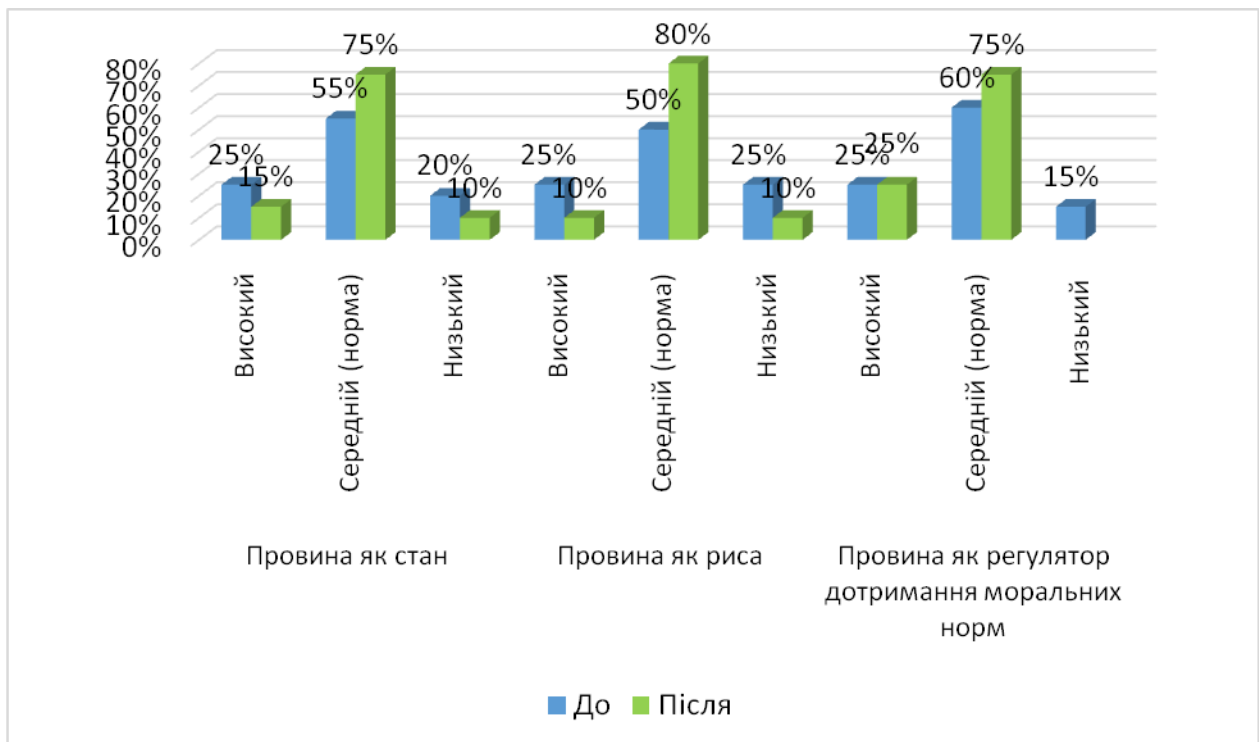


Рис. 3.2. Показники переживання почуття провини серед учасниць експериментальної групи «до» та «після» експериментальної роботи

За даними рис. 3.2. помітно, що після проведеної психологічної роботи з учасницями експериментальної групи на 20% стало більше дівчат із середніми (оптимальними) проявами провини як стану, на 30% стало більше дівчат із середнім рівнем сформованості провини як риси, і на 15% – стало більше учасниць із середнім рівнем використання провини як регулятора дотримання моральних норм. Зважаючи на вказане, відзначимо дієвість проведеної психологічної роботи з ними за розробленою програмою занять для оптимізації переживань підлітків.

Наступною було проведено методику «Вимір почуття провини й сорому» (Test of Self – Conscious Affect (TOSCA) Дж. Тангней, відповідно до якої визначалися показники провини і сорому в опитуваних підлітків (табл. 3.3.):

**Особливості прояву почуття провини і сорому підлітків «до» та «після»
експериментальної роботи**

Показники	Рівні прояву	Контрольна група (хлопці-підлітки (20 ос.))				Експериментальна група (дівчата-підлітки (20 ос.))			
		До		Після		До		Після	
		ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%
Провина	Високий	3	15%	3	15%	5	25%	2	10%
	Середній (норма)	10	50%	11	55%	9	45%	16	80%
	Низький	7	35%	6	30%	6	30%	2	10%
Сором	Високий	3	15%	3	15%	7	35%	2	10%
	Середній (норма)	11	55%	11	55%	10	50%	17	85%
	Низький	6	30%	6	30%	3	15%	1	5%

За даними табл. 3.3. помітно, що за характерними проявами провини серед опитаних контрольної групи – на 5% стало більше учасників із середнім рівнем, і на 5% стало їх менше із низьким рівнем. Високий рівень переживання провини виявлено у тієї самої кількості опитаних – у 15%. За результатами опитування хлопців-підлітків щодо переживання почуття сорому змін не виявлено – так само 15% мають високий рівень, 55% – середній, а для 30% хлопців властивий низький рівень.

Серед дівчат – учасниць експериментальної групи виявлено більш значущі зміни – так, помітно знизилась кількість дівчат з високим рівнем переживання почуття провини (на 15%) та із низьким рівнем (на 20%). Відповідно на 35% стало більше тих, хто мають оптимальний середній рівень переживання почуття провини (стало 80%).

Високий рівень переживання сорому виявлено у 10% дівчат, що загалом на 25% менше, ніж при попередньому опитуванні. Низький рівень переживання сорому також став проявлятися менше – у 5% опитаних, що на 10% менше, ніж першого разу. Середній рівень переживання сорому, що є показником норми і характеризує гармонійний особистісно-моральний розвиток підлітків,

діагностовано у 85% опитаних експериментальної групи, що більше на 35%, ніж під час констатувального етапу дослідження.

Для відображення результатів опитування учасниць експериментальної групи представимо їх за допомогою рис. 3.3.:

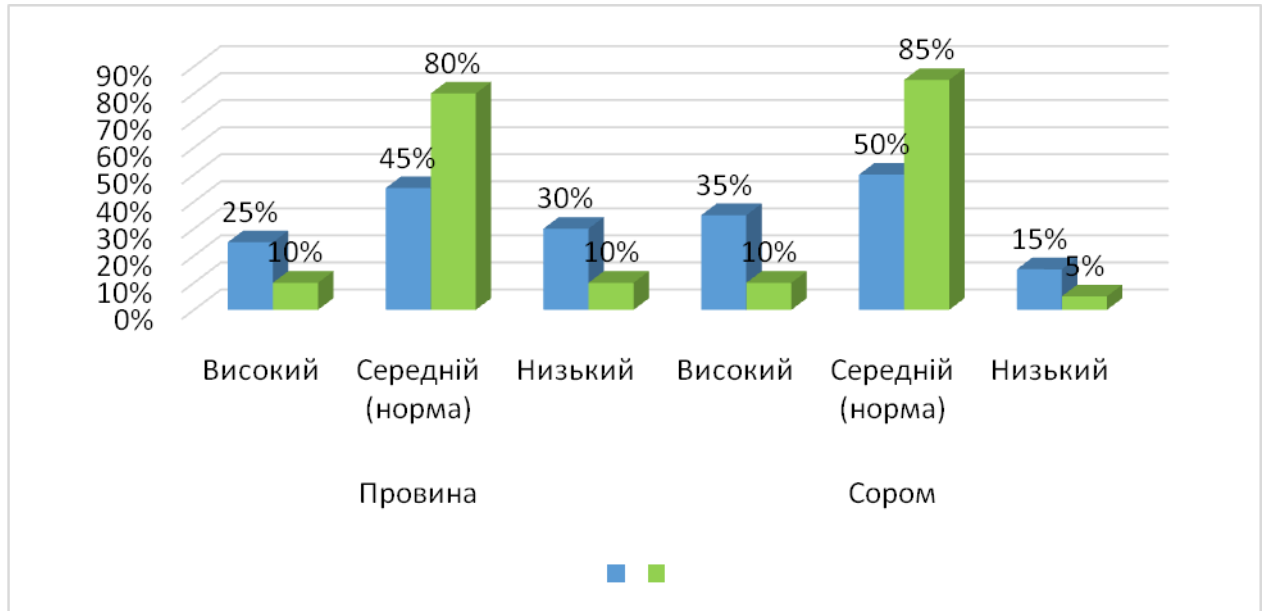


Рис. 3.3. Особливості прояву почуття провини і сорому серед учасниць експериментальної групи «до» та «після»

За даними рис. 3.3. помітно, що після проведення психологічної роботи з опитуваними учасницями експериментальної групи серед них на 35% стало більше дівчат із середнім (оптимальним) рівнем переживання почуття провини, і на 35% стало більше учасниць із середнім рівнем переживання сорому, що є характерним показником норми. Відповідно до вказаного можна відзначити, що загальний відсоток покращення результатів учасниць експериментальної групи щодо переживань провини і сорому становить 35%, що вказує на високу ефективність проведеної програми занять для оптимізації переживань підлітків.

Останнім було проведено «Опитувальник для виміру малоадаптивних форм провини» (адаптований О.В. Белінською), відповідно до якого проаналізовано прояви адаптивної провини, та неадаптивні форми провини в опитуваних підлітків (табл. 3.4):

Аналіз прояву адаптивної та малоадаптивної провини у підлітків «до» та «після»

Показники	Рівні прояву	Контрольна група (хлопці-підлітки (20 ос.))				Експериментальна група (дівчата-підлітки (20 ос.))			
		До		Після		До		Після	
		ос.	%	ос.	%	ос.	%	ос.	%
Адаптивна провина	Високий	3	15%	3	15%	5	25%	3	15%
	Середній (норма)	6	30%	9	45%	5	25%	14	70%
	Низький	8	40%	8	40%	5	30%	3	15%
Малоадаптивна провина	провина вижившого	-	-	-	-	-	-	-	-
	провина відділення	-	-	-	-	-	-	-	-
	провина всеосяжної відповідальності	3	15%	-	-	5	25%	-	-
	провина ненависті до себе	-	-	-	-	-	-	-	-

За даними табл. 3.4. помітно, що переважна більшість опитуваних хлопців-підлітків під час контрольного опитування мають прояви адаптивної форми провини – так, для 15% властивий високий рівень. Для 45% – середній рівень, при цьому даний рівень переживання адаптивної провини стали проявляти на 15% більше опитаних контрольної групи (хлопців-підлітків), і для 40% опитаних цієї групи так само властивий низький рівень переживання адаптивної провини. Відзначимо позитивність результатів опитування хлопців-підлітків, що виражається у відсутності при повторному тестуванні учасників із проявами малоадаптивної провини (було 15%). Це вказує на оптимальну динаміку морального розвитку підлітків.

Серед дівчат-підлітків на 10% стало менше опитуваних із високим рівнем переживання адаптивної провини, на 15% стало менше учасниць з низьким рівнем її переживання, зникли опитувані з проявами малоадаптивної провини (було 25%). І на 45% стало більше учасниць експериментальної групи, які проявляють середній (оптимальний) рівень переживання адаптивної провини.

Представимо отримані результати опитування учасниць експериментальної групи за даною методикою за допомогою рис. 3.4.:



Рис. 3.4. Прояви адаптивної та малоадаптивної провини серед учасниць експериментальної групи «до» та «після»

За даними рис. 3.4. помітне збільшення кількості учасниць експериментальної групи з оптимальним середнім рівнем переживання почуття провини на 45%.

Отримані результати підтверджують ефективність проведеної психологічної роботи і вказують на позитивність змін у морально-особистісному розвитку дівчат-підлітків, які стали більш впевнено себе почувати, навчилися розпізнавати власні емоції, блокувати негативні, закріплювати конструктивні, гармонійно взаємодіяти з оточуючими людьми.

Відповідно до результатів контрольного етапу дослідження встановлено, що після проведення психологічної роботи за спеціально розробленою програмою занять для оптимізації переживань підлітків серед учасниць експериментальної групи в середньому на 35-45% стало більше тих, хто проявляють середній рівень переживання провини, що є показником норми та гармонійного морально-особистісного розвитку.

Таким чином, розроблена програма психологічних занять з оптимізації переживань є дієвою та може застосовуватися у роботі практичного психолога з підлітками, які переживають не оптимальні почуття провини і сорому, гармонізації їх морально-особистісного становлення.

Висновки до розділу 3

У ході обґрунтування особливостей методико-психологічної роботи з оптимізації переживань у підлітковому віці надано методичні рекомендації для індивідуальної консультативно-корекційної роботи з підлітками, запропоновано вправи і методики для її проведення. Також було уточнено особливості роботи щодо підвищення моральної сторони поведінки підлітків, вказано методи для її здійснення (активне інструктування та внутрішнє самоінструктування, метод репетиції поведінки та програвання ролей тощо).

Вважаємо, що за умови комплексного підходу до вирішення проблеми провини підлітками з боку психолога можна оптимізувати їх переживання, покращити показники особистісного, емоційного та поведінкового розвитку дітей.

Відповідно до встановленої потреби проведення психологічної роботи з опитуваними, які мають високі показники переживання провини, сорому, переважання проявів провини як риси, вибір малоадаптивних форм провини, було розроблено програму занять з оптимізації переживань підлітків.

Метою даної програми було: зниження інтенсивності переживання підлітками деструктивного почуття провини, формування впевненості в собі, розвиток оптимальних характеристик самовідчуття та саморозуміння.

Реалізація мети передбачала виконання таких завдань: 1) надати учасникам групи позитивний емоційний ресурс для продуктивної роботи та успішного досягнення мети; 2) навчити їх усвідомлювати власне почуття провини та розпізнавати його прояви; 3) у доступній формі надати вичерпну

інформацію про причини виникнення почуття провини та способи його подолання; 4) ознайомити учнів із поведінковими методиками подолання поверхових проявів провини та потренуватися у їх використанні; 5) надати учасникам групи позитивний емоційний ресурс для перенесення опанованих навичок у повсякденне життя.

Впровадження розробленої програми занять відбувалося у ході психологічної роботи з експериментальною групою опитуваних (дівчатами-підлітками, які під час констатувального етапу дослідження набрали вищі показники щодо переживання почуття провини як риси, як стану, як регулятора моральної норми, вищі прояви сором та малоадаптивної форми – провини всеосяжної відповідальності). Група опитаних хлопців-підлітків була визначена як контрольна.

Після формувального етапу дослідження, під час якого проводилась робота з оптимізації переживань підлітків, було організовано контрольне опитування учасників за тими ж методиками. У ході аналізу результатів опитування підлітків встановлено наступне:

Серед опитуваних контрольної групи зміни у проявах переживання почуття провини як стану, як риси, як регулятора моральних норм, переживання сорому та інших досліджуваних показників не значні.

Результати опитування учасниць експериментальної групи вказують на позитивну динаміку змін. Зокрема, за методикою «Сприйманий індекс провини (Perceived Guilt Index, PGI)» стало більше учасниць з оптимальними середніми проявами провини як стану (на 15%) та провини як риси особистості (на 20%). Зменшились прояви не оптимальних високих проявів провини як стану (на 10%) та провини як риси (на 15%).

У ході проведення «Опитувальника провини» (Guilt Inventory, автори К. Куглер, У.Х. Джонс, переклад та адаптація І. Белик) на 20% стало більше дівчат із середніми (оптимальними) проявами провини як стану, на 30% стало більше із середнім рівнем сформованості провини як риси, і на 15% – стало більше

учасниць із середнім рівнем використання провини як регулятора дотримання моральних норм.

За методикою «Вимір почуття провини й сорому» (Test of Self – Conscious Affect (TOSCA) Дж. Тангней серед учасниць експериментальної групи помітно знизилась кількість дівчат з високим рівнем переживання почуття провини (на 15%) та із низьким рівнем (на 20%). Відповідно на 35% стало більше тих, хто мають оптимальний середній рівень переживання почуття провини (стало 80%).

Середній рівень переживання сорому, що є показником норми і характеризує гармонійний особистісно-моральний розвиток підлітків, діагностовано у 85% опитаних експериментальної групи, що більше на 35%, ніж під час констатувального етапу дослідження.

За «Опитувальником для виміру малоадаптивних форм провини» (адаптований О.В. Белінською) серед дівчат-підлітків на 10% стало менше опитуваних із високим рівнем переживання адаптивної провини, на 15% стало менше учасниць з низьким рівнем її переживання, зникли опитувані з проявами малоадаптивної провини (було 25%). І на 45% стало більше учасниць експериментальної групи, які проявляють середній (оптимальний) рівень переживання адаптивної провини.

Отримані результати підтверджують ефективність проведеної психологічної роботи і вказують на позитивність змін у морально-особистісному розвитку дівчат-підлітків, які стали більш впевнено себе почувати, навчилися розпізнавати власні емоції, блокувати негативні, закріплювати конструктивні, гармонійно взаємодіяти з оточуючими людьми.

Відповідно до вказаного підтверджуємо ефективність проведеної психологічної програми занять з оптимізації переживань підлітків та рекомендуємо її до впровадження у роботу практичного психолога з підростаючою молоддю.

ВИСНОВКИ

На основі вивчення психологічних особливостей проявів почуття провини у старшому підлітковому віці зроблено наступні висновки відповідно до поставлених у роботі завдань:

1. У межах виконання першого завдання теоретично проаналізовано психологічні підходи до визначення сутності почуття провини у працях вітчизняних та зарубіжних науковців.

Почуття провини досить активно розглядається зарубіжними вченими як соціальний феномен в рамках психоаналітичного, гуманістичного, екзистенціального і когнітивного підходів. У вітчизняній психологічній науці вивчення феномену провини відбувається, як правило, в межах загальної теорії емоцій і почуттів, в теорії морального розвитку і виховання, в світлі вивчення соціальної адаптації, або в контексті дослідження самосвідомості і самоствавлення.

Провина – це негативне ставлення до свого вчинку, коли негативні події інтерпретується як результат своєї поведінки, яку слід скоректувати. Провина детермінується усвідомленням неприйнятності своєї поведінки і містить в собі ставлення до вчинку. Вона лише частково може містити в собі ставлення до «Я».

Поняття провини часто співвідносилося психологами з іншими емоційними переживаннями: тривоги, совісті, сорому. Вказано на зв'язок почуттів провини і сорому, відзначено їх відмінності, що полягають у стимулюючому прагненні провини до виправлення помилки, вчинку та неконструктивному переживанні сорому як ставленні до особистості як негідної чи тієї, що здійснила негарний вчинок.

Вказано, що провини у своїй структурі містить три компоненти: емоційний – як негативне, часом тяжке переживання; когнітивний – як самооцінку власної поведінки; мотиваційний – як стимул до виправлення допущеної помилки. Провина виконує дві основні функції: 1) виступає у якості

морального регулятора для підтримання норм соціально-прийнятної поведінки (зовнішній регулятор); 2) виступає емоцією самоставлення (внутрішній регулятор).

Провина може проявлятися у двох формах: конструктивній та деструктивній. Конструктивне почуття провини сприяє формуванню морально-етичних норм людини, її духовному розвитку та самовдосконаленню. Деструктивна провина викликає невпевненість у собі, знижену самооцінку, високий рівень тривожності, особливо міжособистісної, невротичні прояви та ін. Виявлено, що особи з неадекватним переживанням провини (вище або нижче області оптимальних значень) нездатні до аналізу своєї конкретної поведінки, характеризуються негативним емоційно-ціннісним ставленням до себе, низькою свідомістю життя, емоційною нестабільністю, схильні до непрямой агресії, дратівливості, ворожості.

Крім того, низький рівень переживання провини звичайно пов'язаний з низьким рівнем «Его-Розвитку» й може стати причиною асоціальної поведінки у відсутності моральної позиції (при несформованому почутті провини). Очевидно, що найбільш оптимальним є середній рівень переживання провини та використання її як регулятора моральних норм і поведінки у суспільстві.

2. Відповідно до другого завдання з'ясовано специфіку виникнення та передумови протікання почуття провини у старшому підлітковому віці.

Підліток здатен цілком автономно, тобто незалежно від того, як до вчинку поставились (позитивно чи негативно) оточуючі, пережити почуття провини. Оцінно-нормативні переживання підлітка призводять до більш-менш тривалого внутрішнього діалогу із собою, у процесі якого засуджується щось негативне в собі та здійснюється пошук шляхів виправлення чогось несхвального у власному Я. При цьому погляд іншого Я не зникає зовсім, він згортається, інтеріоризується, локалізується у моральній свідомості підлітка.

До причин формування провини у підлітковому віці відносять: певний проступок, не гарний вчинок; розуміння свого вчинку як негарного, не гідного порядної людини. При цьому причиною для переживання провини можуть

служити як здійснені, так і невиконані дії (бездіяльність), коли в даній ситуації вони були б доречні й необхідні.

Провина виникає в ситуаціях, пов'язаних з почуттям відповідальності. Також до почуття провини призводить вплив батьківської родини. Сполучення позитивного інтересу й директивності з боку батьків з наданням підліткові простору вільного вибору підвищують чутливість дитини до порушення моральних норм і правил. І навпаки, низька зацікавленість, сполучення у виховній стратегії батьків автономності з непослідовністю, знижує інтенсивність переживання почуття провини дітей при порушенні моральних норм.

Крім того, підліток може відчувати ірраціональне почуття провини за те, що не виправдовує очікування своїх близьких. Також це почуття майже завжди виникає у випадку хвороби близьких або їх смерті. Тобто почуття провини з'являється щоразу у тих ситуаціях, коли людина безпомічна та не може нічого змінити.

Інтенсивність переживання почуття провини підлітками залежить від контексту спілкування й відображає різний рівень чутливості підлітка до порушення моральних норм, обумовлений характером провідної діяльності й завданнями розвитку.

Встановлено статеві відмінності у переживанні почуття провини у підлітків. Так, у дівчат тривалість та інтенсивність почуття провини є вищими, ніж у хлопців. Крім того, для дівчат більш характерні моральні і невротичні за змістом переживання, тоді як у хлопців домінує екзистенціальне переживання провини.

3. Відповідно до третього завдання емпірично досліджено психологічні особливості проявів почуття провини у старшому підлітковому віці, проаналізовано отримані результати.

Вибірку дослідження склали 40 учнів коледжу «Освіта». Серед них було 20 дівчат та 20 хлопців віком від 14,5 до 16 років. Під час опитування використано ряд психодіагностичних методик: «Сприйманий індекс провини»

(John R. Otterbacher, David C. Munz); «Опитувальник провини» (К. Куглер, У.Х. Джонс, переклад й адаптація І. Белик); методика «Вимір почуття провини й сорому» (Дж. Тангней); «Опитувальник для виміру малоадаптивних форм провини» (L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush і H. Sampson), адаптація О. Белінської).

У ході аналізу результатів дослідження встановлено, що:

1) за методикою «Сприйманий індекс провини» провини як стан проявляється переважно на середньому рівні у більшості опитаних (55% учасників – 45% хлопців та 60% дівчат), що свідчить про норму розвитку даного почуття у конкретний період проведення опитування. Високий рівень, що характеризує надмірність переживання провини як стану, притаманний для 22,5% опитаних (20% хлопців та 25% дівчат підліткового віку). За цими узагальненими даними опитування учнів зрозуміло, що дівчата мають дещо вищі показники значного переживання почуття провини як стану.

Провина як особистісна риса властива більшості опитуваних (50%) також переважно на середньому рівні, що є показником норми – у 40% хлопців та 60% дівчат. Низький рівень прояву провини як риси характерний для 32,5% опитаних – 50% хлопців та 15% дівчат, а високий – для 17,5% учасників – 10% хлопців та 25% дівчат, що вказує на переважання серед підлітків саме дівчат з надмірним переживанням почуття провини як особистісної риси. Зважаючи на підвищені емоційність та вразливість дівчат підліткового віку, ці результати вказують на неоптимальний рівень їх морально-особистісного розвитку;

2) за «Опитувальником провини» провину як стан на оптимальному середньому рівні мають 50% учасників (45% хлопців та 55% дівчат). Провину як рису так само мають на оптимальному середньому рівні половина опитаних (по 50% з кожної групи). Високі прояви провини як стану більш характерні для дівчат (25%), ніж для хлопців (20%). Високі прояви провини як риси також значно вище проявляються у дівчат (25%), ніж у хлопців (10%). Отже, дівчата більш схильні до переживання провини як стану та як прояву їх особистісної риси.

Використання провини як регулятора дотримання моральних норм переважає на середньому рівні у 47,5% учасників (у 35% хлопців та 60% дівчат), що знаходиться у межах норми. Високий рівень виявлено у 20% опитаних (у 15% хлопців та 25% дівчат), та на низькому рівні даний показник проявляється у 32,5% респондентів (у 50% хлопців та 15% дівчат). За цими даними зрозуміло, що хлопці не використовують провину як почуття-регулятор моральної поведінки, і не орієнтуються на нього при вирішенні особистого вибору. Дівчата ж володіють вищими етичними почуттями, дотримуються моральних правил поведінки, тому провини для них є досить вагомим регулятором їх діяльності.

3) за методикою «Вимір почуття провини й сорому» 47,5% опитаних підлітків мають середній оптимальний рівень переживання провини (50% хлопців та 45% дівчат), однак для 20% опитаних властивий високий рівень (15% хлопців та 25% дівчат), а для 32,5% учасників – низький (35% хлопців та 30% дівчат).

Сором, який був діагностований поруч з провинною, також має свої особливості прояву серед опитуваних підлітків: для переважної більшості він знаходиться у межах норми – у 52,5% учасників (55% хлопців та 50% дівчат), але також спостерігається переважання дівчат з високим рівнем сорому, над хлопцями з таким же показником (15% хлопців та 35% дівчат). Ці дані свідчать про те, що дівчата переживають не тільки підвищене почуття провини, але й сорому, який тісно пов'язаний з нею, комплексно відчуваючи неприємні почуття стосовно себе та оточуючих.

4) за «Опитувальником для виміру малоадаптивних форм провини» було виявлено, що переважна більшість опитуваних підлітків мають прояви адаптивної форми провини, яка також виражається вище у дівчат (15% у хлопців та 25% у дівчат на високому рівні), але також було констатовано наявність провини всеосяжної відповідальності, яка проявляється у 15% хлопців та 25% дівчат-підлітків. Як бачимо, навіть у малоадаптивних формах провини дівчата мають вищі показники, що свідчить про те, що вони схильні

звинувачувати у всьому, що трапляється, себе, відчувають високу відповідальність за себе, своє життя, за життя інших, задоволення їх побажань та емоцій.

Відповідно до отриманих результатів опитування було виявлено потребу психологічної діяльності з підлітками щодо оптимізації їх переживань.

4. У межах вирішення четвертого завдання розроблено програму занять з оптимізації переживань підлітків, перевірено ефективність її впровадження у роботі психолога з підлітками.

Метою психологічної програми занять з оптимізації переживань підлітків було: зниження інтенсивності переживання підлітками деструктивного почуття провини, формування впевненості в собі, розвиток оптимальних характеристик самовідчуття та саморозуміння.

Впровадження розробленої програми занять відбувалося у ході психологічної роботи з експериментальною групою опитуваних дівчат-підлітків. Група опитаних хлопців-підлітків була визначена як контрольна.

Під час контрольного опитування учасників встановлено незначні зміни у результатах контрольної групи щодо проявів провини як стану, як риси, як регулятора моральних норм, переживання сорому та інших досліджуваних показників.

Результати опитування учасниць експериментальної групи вказують на позитивну динаміку змін:

1) за методикою «Сприйманий індекс провини» стало більше учасниць з оптимальними середніми проявами провини як стану (на 15%) та провини як риси особистості (на 20%). Зменшились прояви не оптимальних високих проявів провини як стану (на 10%) та провини як риси (на 15%).

2) за «Опитувальником провини» на 20% стало більше дівчат із середніми (оптимальними) проявами провини як стану, на 30% стало більше із середнім рівнем сформованості провини як риси, і на 15% – із середнім рівнем використання провини як регулятора дотримання моральних норм.

3) за методикою «Вимір почуття провини й сорому» серед учасниць експериментальної групи на 35% стало більше тих, хто мають оптимальний середній рівень переживання почуття провини (стало 80%).

Середній рівень переживання сорому, що є показником норми і характеризує гармонійний особистісно-моральний розвиток підлітків, діагностовано у 85% опитаних експериментальної групи, що більше на 35%, ніж під час констатувального етапу дослідження.

4) за «Опитувальником для виміру малоадаптивних форм провини» серед дівчат-підлітків зникли опитувані з проявами малоадаптивної провини (було 25%). І на 45% стало більше учасниць, які проявляють середній (оптимальний) рівень переживання адаптивної провини.

Отримані результати підтверджують ефективність проведеної психологічної роботи і вказують на позитивність змін у морально-особистісному розвитку дівчат-підлітків. Відповідно до вказаного підтверджуємо ефективність проведеної психологічної програми занять з оптимізації переживань підлітків та рекомендуємо її до впровадження у роботу практичного психолога з підростаючою молоддю.

Мета роботи досягнута, завдання виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Особливості соціалізації особистості в маргінальний період (на межі підліткового і юнацького віку). *Соціалізація особистості школяра*. Івано-Франківськ, 1996. С. 26–37.
2. Алексеева Ю. А. Специфіка розвитку моральної саморегуляції підлітків у процесі консультування. *Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: Збірник наукових праць* / За ред. В.О. Моляко. Т. 12. Вип.6. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 19–26.
3. Алимов А. А. Взаимосвязь моральной нормативности с показателями вины и стыда у представителей разных этнических групп. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*. 2015. № 56–57. С. 70–76.
4. Апетик Н. М. Моральна саморегуляція як умова попередження девіантної поведінки підлітків : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Н. М. Апетик; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2001. 20 с.
5. Бадалов Ю. Б. Особенности понимания детьми альтернатив поведения в ситуации морального выбора. *Психологические особенности личности школьника: Сб. науч. тр. / И.В. Дубровина (отв. ред.)*. М., 2003. С. 80–84.
6. Белик И. А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 – общая психология, история психологи.СПб.: СПбГУ, 2006. 26 с.
7. Белинская Е. В. Роль коррекционной работы с виной и стыдом в оптимизации общения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://rasstanovki-rostov.ru/?p=1839>.
8. Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков / Под общ. ред. проф. Ю. С. Шевченко. СПб.: Речь, 2003. 552 с.
9. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: [Монографія]. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.

10. Варій М. Й. Загальна психологія : Навчальний посібник. [2-ге видан., випр. і доп.] К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
11. Велик И. А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности : Автореф. канд. психол. наук : 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии. Санкт-Петербург, 2006. 21 с.
12. Винославська О. В. Психологія: [Навч. Посібник] / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнецов, В. Л. Зливков. К.: ІНКОС, 2005. 350 с.
13. Вінс В. А. Психологічні особливості переживання вікової кризи підлітками школи-інтернату для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. К., 2003. 22 с.
14. Габрилевич О. Розвиток мотивації досягнення у слухачів МАН засобами тренінгових методик. Луцьк, 2013. 33 с.
15. Горнаева С. В. Теоретические подходы к изучению вины и стыда. *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. 2011. № 20. С. 123–126.
16. Горнаева С. В. Специфика переживания вины и стыда у лиц с различными социально-психологическими характеристиками. *Современные исследования социальных проблем*. 2012. № 3. С. 5–20.
17. Демиденко В. К. Деякі аспекти морального виховання : [Практичний матеріал для класних керівників, вихователів і вчителів]. МО України. К.: ІСДО, 1995. 40 с.
18. Дружиненко Д. А. Особенности переживания чувства вины подростками : Автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.13. Психология развития, акмеология. М., 2007. 23 с.
19. Дьяконов Г. Соціально-діалогічне дослідження моральних почуттів молоді. *Соціальна психологія*. 2005. № 1 (9). С. 50–61.

20. Ефремова М. В. Коллективные эмоции вины и стыда: обзор современных исследований. *Современная зарубежная психология*. 2014. № 4. С. 71–88.

21. Заболоцька С. І. Теоретичні засади дослідження моральної поведінки дошкільників. *Проблеми сучасної психології*: Зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 239–248.

22. Загальна психологія : [навч. посіб.]. К. : ЦУЛ, 2012. 296 с.

23. Захарова Е. И. Содержание моральных норм подростков как основа переживаемого ими чувства вины. *Психология и школа*. 2005. № 1. С. 22–38.

24. Зимянський А. Р. Генезис форм прояву моральної самосвідомості підлітка [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/608/94/>.

25. Зимянський А. Р. Становлення моральної самосвідомості підлітка в сучасних умовах його соціалізації. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*: Зб. наук, праць. К.: Міленіум, 2008. С. 189–197.

26. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Изд-во «Питер», 2007. 464 с.

27. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2009. 576 с.

28. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.

29. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / [За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха]. Щецін : Вид-во WSAP, 2005. 170 с.

30. Корнеева И.Н. Словарь чувств : стыд и вина [Электронный ресурс]. *Общество психоаналитической психотерапии*. Режим доступа: <http://www.spp.org.ru/page.php?id=172&PHPSESSID=54d31de9d34>.

31. Корниенко П. Психотерапевтическая работа со стыдом и виной. Психические механизмы и психодраматические варианты работы [Электронный ресурс]. *Материалы 10-й Московской психодраматической*

конференції. М., 2013. Режим доступа : <http://pavel-kornienko.ru/articles/psychotherapy-of-shame-and-guilt>.

32. Корнилов М. Н. Культура стыда и культура вины в Японии и на Западе. *Человек : образ и сущность*. М., 1998. Вып. 9. С. 94–123.

33. Короткова Е. В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому : Автореф. дисс. канд. психол наук : 19.00.05 – Социальная психология. Ростов-на-Дону, 2002. 20 с.

34. Кузьминова Е. А. Психологические особенности переживания вины и стыда женщинами. *Вісник Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова. Серія: Психологія : збірник наукових трудов*. Одеса : Астропринт, 2013. Т. 18, Вип. 23. С. 150–157.

35. Кузьминова Е. А. Психологические особенности переживания чувств вины и стыда. *Журнал «Новый университет»*. Серия: Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук. 2013. Вып. 10 (31). С. 57–60.

36. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. М.: «Академия», 2001. 184 с.

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

38. Лопухина Л. В. Точка зрения про чувство вины. М., 2014. 25 с.

39. Лукач С. Р. Тренінг «Почуття провини: ознака моральності чи інструмент саморуйнування?» [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-6D51000C0DAAF/list-A863690726>.

40. Малеева Е. Л. Особенности самоотношения у лиц, склонных к переживанию чувства вины. *Вісник Харківського національного університету*. 2006. №718. С. 162–165.

41. Малеева Е. Л. Феномен вины в системе психологических явлений: результаты кластерного анализа. *Проблеми психолого-педагогічного супроводу підготовки фахівців у вищій школі: Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару*. Одеса: СМІЛ. 2006. С. 105–107.

42. Малеева О. Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини : Автореф. дис. канд. психол. наук. : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Одеса, 2007. 22 с.

43. Манхаева О. М. Теоретико-эмпирическое обоснование феномена «чувство вины» с точки зрения развития личности. *Образование и саморазвитие*. Казань : Изд-во «Центр инновационных технологий», 2010. № 6 (22). С. 221–227.

44. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

45. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 192 с.

46. Молчанова О. М. Становлення совісті особистості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. 461–470.

47. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. СПб.: фил. Ин-та социологии, 2005. 39 с.

48. 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.

49. Нойман Э. Глубинная психология и новая этика. СПб.: Гуманитарное агенство Академический проект, 2003. 332 с.

50. Ожиганова Н. И. Программа занятия с элементами тренинга для старшеклассников по профилактике суицидального поведения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/577249/>.

51. Орлов Ю. М. Обида. Вина. / Сост. А. В. Ребенок. Серия: Исцеление размышлением. 12-е изд., испр. М.: Слайдинг, 2002. 96 с.

52. Погонина Е. А. Психологические особенности чувства вины у лиц, отбывающих наказание, связанное с лишением свободы. *Наука. Теория. Практика*. 2009. № 2. С. 8–9.

53. Попова О. Ф. Динамика переживания вины в экзистенциальном анализе [Электронный ресурс]. *Акмеология*. 2012. №4. Режим доступа : <http://hpsy.ru/public/x5868.htm>.
54. Поттер-Эфрон Р.Т. Стыд, вина и алкоголизм : клиническая практика. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2002. 416 с.
55. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб : Питер, 2001. 256 с
56. Реуцкий М. В. Переживание чувства вины в современной психологической практике [Электронный ресурс]. Режим доступа : http://www.medicinform.net/psycho/psych_pop145.htm.
57. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия. М.: Академия, 2002. 192 с.
58. Ростомова Л. Н. Актуализация конструктивного переживания вины несовершеннолетними правонарушителями. *Психология и право*. 2011. №2. С. 80–92.
59. Савчин М. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
60. Салеева Н. Как пережить обиду? Тренинг для старшеклассников [Электронный ресурс]. Режим доступа : http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov_id=121&id=120422.
61. Самоукина Н. Практический психолог в школе : [лекции, консультирование, тренинги]. М.: Изд-во: ИНТОР, 2007. 192 с.
62. Смотровая Т. Н. Методические основания кросскультурного исследования феноменов вины и стыда как регуляторов социального поведения. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*: сб. ст. по матер. XLVI междунар. науч.-практ. конф. № 11(46). Новосибирск: СибАК, 2014. № 46. С. 191–198.
63. Сокол Л. М. Моральний вибір як умова становлення самосвідомості особистості підлітка: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. К., 2006. 267 арк.: рис., табл. С. 176-193.

64. 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.
65. Софіна Л. В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – загальна психологія, історія психології. Київський національний університет ім. Т. Шевченка. К., 2009. 20 с.
66. Софіна Л. В. Основні теоретичні підходи до вивчення почуття провини. *Вісник Київського університету. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2005. Вип. 22–23. С. 83–85.
67. Степаненко Л. В. Психологічна корекція дисгармонійних емоційних станів у підлітковому віці [Електронний ресурс] / Л. В. Степаненко. Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2009_31/22.html.
68. Терра Линда Чувство вины [Электронный ресурс]. перевод с англ. яз. И. Акимовой. Режим доступа: http://www.kontinent.org/article_rus_49962b1abd38b.html.
69. Трунова Е. В. Анализ содержания моральных норм подростков (на основе переживания чувства вины) [Электронный ресурс]. Материалы VIII Международной конференции студентов и аспирантов по фундаментальным наукам "Ломоносов – 2010" (секция Психология). Режим доступа: <http://www.centri-obrazovaniya.ru/trunova.html>.
70. Турчин М. Моральнісна природа сорому і провини. *Вісник Прикарпатського університету «Філософські і психологічні науки»*. 2009. Вип. XII. С 121–127.
71. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. СПб.: Питер, 2002. 224 с.
72. Хорни К. Невротическое чувство вины. Невротическая личность нашего времени / Собр. соч. в 3 томах. [Т. 1.]. М.: Смысл, 1997. С. 334–339.

73. Федоренко Ю. Формування та розвиток комунікативної компетентності особистості. *Нова пед. думка*. 2011. № 3. С. 47-49.
74. Царькова О. В. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 157-161
75. Царькова О. В. Феномен чувства вины в контексте психоаналитического подхода [Электронный ресурс]. *The Way of Science*. 2015. (№ 8 (18), August). Режимдоступа : <http://oaji.net/articles/2015/743-1441286598.pdf>.
76. Цибулько Л. Г. Особливості прояву агресивної поведінки підлітків-сиріт. *Проблеми трудової і професійної підготовки*. 2010. Випуск 16. С. 86–89.
77. Шапарь В. Б. Рабочая книга практического психолога. М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2007. 672 с.
78. Шевченко М. Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. СПб.: Речь, 2007. 208 с.
79. Шкапа Н. В. Стыд и вина в японской культуре. *Вестник Челябинского университета. Сер. 10 : «Востоковедение. Евразийство. Геополитика»*. 2004. N 1. С. 169–173.
80. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения. М. : ИАП, 2001. 228 с.
81. Ausubel D.P. Relationships between shame and guilt in the socializing process. *Psychological Review*, 1955, v. 62, p. 378-390.
82. Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety. *J. Strackey (ed.). The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. London, Hogarth Press, 1959, v. 20, p. 77-175.
83. Horney K. Neurotyczna osobowość naszych czasów. Tłum. H. Grzegołowska. Warszawa. 1982. S. 154–169.
84. Jenkins R.L. Guilt feelings – their function and dysfunction. *M.L. Reymert (ed.) Feeling and emotons. The Moosehart symposium*. N.-Y., Hafner Publishing Company, 1967, p.353-361.

85. Khanna D. A critique of existential guilt. *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 1969, 6(3), 209-211.
86. Klein M. On the theory of anxiety and guilt. *International Journal Psychoanalysis*. 1978. Vol. 29. P. 114–123.
87. Kugler, K., Jones, W. H. On conceptualizing and assessing guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. V.62, N.2. P. 318-327.
88. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 444 p.
89. Lindemann E. Klinika ostrogo gorya. In: *Psikhologiya motivatsii i emotsiy*. Pod red YuB Gippenreyter i MV Falikman. Moscow: CheRo 2002: 591–598.
90. Luwis M. Shame: The exposed self. N.-Y., Free Press, 1992.
91. Mandler G. *Mind and emotions*. N.-Y., John Wiley, 1975.

ДОДАТКИ

Додаток А

Воспринимаемый индекс вины (Perceived Guilt Index, PGI)

Авторы: John R. Otterbacher, David C. Munz.

Цель: Измерение чувства вины как состояния и как черты.

Описание: PGI состоит из двух шкал, которые измеряют эмоциональное переживание чувства вины как состояния (G-state) и как генерализованной Я-концепции (черты) (G-trait). Этот инструмент отличается от других, так как в нем подсчитывается только один индекс, а его значения основываются на данных, полученных на студентах колледжа. Опросник создавался по данным, полученным на выборке студентов (n = 80), и разрабатывался на основе пунктов, состоящих из прилагательных и фраз, описывающих вину. Вторая выборка студентов колледжа оценивала каждый пункт в терминах интенсивности чувства вины. 83 пункта были отобраны по показателям медианы. Затем еще одна (финальная) выборка студентов оценивала пункты с помощью семантического дифференциала. Из них были отобраны 11 пунктов для расчета одномерного индекса эмоционального переживания чувства вины.

Данная методика особенно полезна в ситуациях, в которых необходимо отслеживать реакцию вины клиента в ответ на специфические события или ситуации, и могут случаться в семейной терапии или в работе с несовершеннолетними делинквентами. Когда обе шкалы (G-trait и G-state) используются совместно, G-trait шкалу желательно предъявлять первой.

Нормы: Нормативные данные непригодны. Значения оценок по всем пунктам основана на выборке, состоящей из 55 студентов.

Опишите Ваши чувства (1)

Инструкция (S): Ниже приводится список слов и фраз, которые люди используют для того, чтобы описать свои чувства в различных ситуациях. Пожалуйста, отметьте то слово или фразу, которые наиболее полно описывают Ваши чувства В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ. Прежде чем сделать выбор, внимательно ознакомьтесь со всем списком чувств. Обратите внимание: Вам нужно выбрать только ОДНО слово или фразу, которые наилучшим образом описывают то, что Вы ЧУВСТВУЕТЕ СЕЙЧАС.

1. Осуждающий
2. Невинный
3. Подавленный
4. Постыдный
5. Спокойный
6. Недостойный
7. Разочарованный
8. Сдерживаемый
9. Находящийся в состоянии упадка
10. Раздражительный
11. Незаслуживающий прощения

Опишите Ваши чувства (2)

Инструкция (T): Ниже приводится список слов и фраз, которые люди используют для того, чтобы описать как они испытывают чувство вины в различных ситуациях. Пожалуйста, отметьте то слово или фразу, которые наиболее точно описывают Ваши ОБЫЧНЫЕ чувства. Прежде чем сделать выбор, внимательно ознакомьтесь со всем списком чувств. Обратите внимание: Вам нужно выбрать только ОДНО слово или фразу, которые наилучшим образом описывают то, как Вы ОБЫЧНО переживаете чувство ВИНЫ.

1. Осуждающий
2. Невинный
3. Подавленный.
4. Постыдный
5. Спокойный
6. Недостойный
7. Разочарованный
8. Сдерживаемый
9. Находящийся в состоянии упадка
10. Раздражительный
11. Незаслуживающий прощения

Обработка данных

Можно применить 2 способа обработки данных: (1) подсчет индекса каждой шкалы (G-trait и G-state) по отдельности и (2) определение реакции вины человека в ответ на специфическую ситуацию и сравнение этой реакции человека с его состоянием, когда он чувствует себя «нормально».

Каждый пункт имеет следующие значения:

- 1 = 6.8,
- 2 = 1.1,
- 3 = 4.3,
- 4 = 9.4,
- 5 = 2.0,
- 6 = 7.8,
- 7 = 5.9,
- 8 = 3.4,
- 9 = 8.6,
- 10 = 5.3,
- 11 = 10.4.

Второй метод обработки результатов методики более сложный. Используя значения пунктов, приведенные выше, затем проведите следующие вычисления:

1. От значения G-state отнять значение G-trait.

2. Прибавьте к полученному результату 10. (Константа 10 используется, чтобы ликвидировать путаницу с знаками «+» и «-»).

Если полученное значение будет выше 10, значит интенсивность реакции чувства вины выше уровня обычных переживаний. Если полученное значение будет ниже 10, значит интенсивность реакции чувства вины ниже обычных переживаний.

НАДЕЖНОСТЬ: Надежность обеих шкал сообщается в терминах тест-ретестовых корреляций с интервалом в четыре недели. Показатели шкалы G-state не коррелировали между собой, как и следовало ожидать при измерении состояния. Показатели шкалы G-trait слегка коррелировали между собой (0,30).

ВАЛИДНОСТЬ: Так как измерение реакции чувства вины (вторым методом обработки результатов), PGI показывалось для того, чтобы быть чувствительным для определения суммы выборов, попавших как последовательность священной конфессии. Конкурентная валидность демонстрируется различиями отношений между показателями состояния и особенности чувства вины для групп, где вина повышалась и понижалась в четырехнедельный период.

«Опросник вины» (Guilt Inventory) (Авторы К. Куглер, У. Х. Джонс (1991))

Тест переведен и адаптирован И. М. Белик.

Инструкция: Вам предлагается ответить на 45 утверждений. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями. Выражайте свое мнение искренне.

- 1 = полностью не согласен (не согласна).
- 2 = не согласен (не согласна).
- 3 = не знаю.
- 4 = согласен (согласна).
- 5 = полностью согласен (согласна).

Текст опросника

1. Я считаю, что существуют совершенно определенные понятия добра и зла.
2. Я совершил(а) много ошибок в своей жизни.
3. Я всегда строго придерживался (придерживалась) твердых морально-этических принципов.
4. В последнее время я доволен(-льна) собой и своими поступками.
5. Если бы мне было позволено переделать заново кое-что в моей жизни, я бы сбросил(а) огромную ношу со своих плеч.
6. Я никогда не испытывал(а) большого сожаления или вины.
7. Цель моей жизни — скорее наслаждаться ею, чем руководствоваться какими-то абстрактными моральными принципами.
8. Существует кое-что в моем прошлом, о чем я глубоко сожалею.
9. Я часто испытываю отвращение к себе за некоторые совершенные мной поступки.
10. В детстве мои родители были строги ко мне.
11. Для меня существует только несколько запретных вещей, которые я бы никогда не осмелился (не осмелилась) сделать.
12. Я часто недоволен (недовольна) собой из-за своих поступков.
13. Мои представления о добре и зле являются довольно гибкими.
14. Если бы мне удалось заново начать жизнь, то многое из того, что мной уже совершено, я сделал(а) бы по-другому.
15. Существует много вещей, которые я бы никогда не сделал(а), потому что считаю, что они приносят зло.
16. Я недавно совершил(а) поступок, о котором глубоко сожалею.
17. В последнее время я не в ладу с самим (самой) собой.
18. Мораль — это не просто деление на «белое и черное», как многие полагают.
19. В последнее время я спокоен (спокойна) и ни о чем не переживаю.
20. Сколько себя помню, вина и сожаление сопутствуют мне всю жизнь.
21. Иногда, когда я думаю о тех плохих поступках, которые совершил(а), я просто заболеваю.
22. При определенных обстоятельствах для меня не существует никаких запретов и я могу позволить себе практически все.
23. Я считаю, что совершил(а) не столь уж много ошибок в своей жизни.
24. Я скорее умру, чем совершу серьезный проступок.
25. Я живу согласно своим собственным моральным ценностям.
26. Я часто испытываю сожаление.
27. Я часто переживаю по поводу плохих поступков, которые я совершил(а) в прошлом.

28. Я считаю, что нельзя судить людей и их поступки, не зная мотивов, которыми они руководствовались, и обстоятельств, в которых они действовали тем или иным образом.
29. В своей жизни я практически не совершил(а) поступков, о которых бы я со-жалел(а).
30. Оглядываясь назад и оценивая себя и свои поступки за последние несколько недель и месяцев, я могу твердо сказать, что за этот период времени в моей жизни не было ничего такого, что бы я хотел(а) изменить.
31. Иногда я страдаю повышенным аппетитом или полным отсутствием его из-за плохих поступков, которые я совершил(а) в прошлом.
32. Я никогда не беспокоюсь по поводу того, что я делаю, так как считаю, что жизнь «возьмет свое» и расставит все точки над «і».
33. В данный момент я не испытываю какого-либо особенного чувства вины за поступки, которые я совершил(а).
34. Иногда я не могу удержаться от размышлений относительно поступков, которые я совершил(а) и которые, по моему мнению, являются плохими.
35. У меня никогда не было проблем со сном.
36. Я отдал(а) бы многое, если бы смог(ла) вернуться назад и исправить то плохое, что сделал(а) за последнее время.
37. Существует по крайней мере одна вещь в моем недавнем прошлом, которую я хотел(хотела) бы изменить.
38. Когда я совершаю дурной поступок, я тотчас же осознаю это.
39. Что «хорошо» и что «плохо» — зависит от ситуации.
40. Чувство вины не особенно беспокоит меня.
41. Я не испытываю глубокого сожаления относительно моего прошлого.
42. Я считаю, что моральные ценности являются абсолютными.
43. В последнее время я считаю, что моя жизнь была бы более приятной, если бы я не сделал(а) того, что сделал(а).
44. Если бы мне пришлось начать жизнь с начала, я мало бы что изменил(а) в ней, если бы вообще стал(а) менять что-либо.
45. В последнее время я испытываю беспокойство и некую подавленность.

Ключ к постановке диагноза

Вина-состояние — сумма положительных ответов по п. 4*, 16, 17, 19*, 30*, 33*, 36, 37, 43, 45.

Вина-черта — сумма положительных ответов по п. 2, 5, 6*, 8, 9, 10, 12, 14, 20, 21, 23*, 26, 27, 29*, 31, 34, 35*, 40*, 41*, 44*.

Моральные нормы — сумма положительных ответов по п. 1, 3, 7*, 11*, 13*, 15, 18*, 22*, 24, 25, 28*, 32*, 38, 39*, 42.

Ответы, отмеченные знаком (*), при подсчете переводятся 5=1, 4=2, 2=4, 1=5.

Методика «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self – Conscious Affect (TOSCA)

Дж . П . Тангней)

Инструкция

Приведенные ниже сценарии описывают наиболее вероятные ситуации, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни.

Прочтите каждый сценарий ситуации и попытайтесь представить себя в ней. Затем оцените, пользуясь пятибалльной шкалой, вероятность возникновения у вас каждой из приведенных версий возможных поведенческих реакций.

Будьте внимательны и оцените вероятность возникновения у вас каждой из предложенных реакций.

«1» — никогда не стал(а) бы так делать — это абсолютно не характерно для меня.

«2» — маловероятно, но не исключено.

«3» — «50 × 50» — иногда так делаю, все зависит от обстоятельств.

«4» — весьма вероятно, что так поступлю, подумаю или почувствую.

«5» — всегда так делаю — это очень характерно для меня.

1. Ваш друг (подруга) хочет поделиться с вами чем-то важным для него (нее), и вы договариваетесь о встрече в обеденный перерыв. Но только в 5 часов вы вспоминаете, что подвели друга (подругу).

а) Вы говорите себе: «Я к нему (ней) невнимателен(-льна)».

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Ну ничего — он (она) все поймет!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы стараетесь как можно скорее объясниться и уладить недоразумение.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы оправдываете себя, думая: «Мой начальник отвлек меня как раз перед обедом».

1 — 2 — 3 — 4 — 5

2. Находясь на своем рабочем месте, вы сломали ценный прибор или оборудование и, боясь показаться некомпетентным или неловким, вы пытаетесь скрыть это.

а) Вы думаете: «Эта ситуация неприятна и беспокоит меня. Мне следует починить сломанную вещь либо попросить кого-то другого, более компетентного, починить ее».

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы начинаете думать об увольнении.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Какие непрочные вещи делают в наше время!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Это всего лишь случайность!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

3. Вы проводите вечер в кругу друзей и чувствуете себя в этот вечер особенно привлекательным(-ой) и остроумным(-ой). Супруга вашего приятеля (супруг вашей приятельницы) относится к вам с нескрываемой симпатией.

а) Вы говорите себе: «Такой повышенный интерес ко мне со стороны супруга моего приятеля (супруга моей приятельницы) может расстроить моего приятеля (мою приятельницу)».

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы чувствуете себя неотразимым(-ой) во всех отношениях.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы рады, что произвели такое неизгладимое впечатление.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Моему приятелю (приятельнице) следует больше уделять внимания».

1 — 2 — 3 — 4 — 5

4. Вы до последней минуты откладывали сдачу отчета о выполненной работе. В последний момент вы что-то пишете «на скорую руку», и в результате — ваш отчет выглядит из рук вон плохо.

а) Вы подвергаете сомнению собственную компетентность.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы думаете: «Почему в сутках только 24 часа?!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Мне следует “влепить” выговор!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Что сделано, то сделано!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

5. Вы допускаете серьезную ошибку на работе, что приводит к «провалу» целого проекта, над которым работала ваша организация. Но вдруг узнаете, что за «провал» руководство винит не вас, а вашего коллегу.

а) Вы думаете, что руководство почему-то недолюбливает вашего коллегу.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Жизнь — несправедливая штука!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы помалкиваете и избегаете попавшего в «немилость» коллегу.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Неадекватность ситуации тяготит вас, и вы с готовностью вносите ясность, признавая себя ответственным(-ой) за «провал».

1 — 2 — 3 — 4 — 5

6. Вам предстоит трудный телефонный разговор, от которого зависит очень многое. И вот уже несколько дней вы откладываете его. Наконец (всему приходит конец!) вы звоните, находите нужные слова и убеждаете своего собеседника в целесообразности вашей просьбы. В итоге — вопрос решен.

а) Вы говорите себе: «Оказывается, при необходимости я могу быть убедительным(-ой)».

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы испытываете сожаление о том, что так долго откладывали этот трудный разговор, мучая себя и, возможно, других.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы считаете себя трусом (трусихой).

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Я молодец!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

д) Вы думаете: «Как бы в дальнейшем избежать необходимости делать такие трудные для себя телефонные звонки?»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

7. Вы решили сесть на диету, но, проходя мимо кондитерской и почувствовав чрезвычайно аппетитный запах, поддаетесь искушению и покупаете вкусную «венскую» булочку.

а) Вы говорите себе: «Сегодня я больше ничего уже не буду есть!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе, оправдывая собственное отступничество: «Все этот запах! Я не мог (могла) пройти мимо!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы испытываете к себе отвращение за отсутствие воли и потерю самоконтроля.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Только разочек! Разве это имеет такое уж большое значение?»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

8. Во время отдыха на пляже вы играете в волейбол. Подаете мяч и попадаете в лицо товарищу по игре.

а) Вы испытываете неловкость за неумение хорошо играть.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы думаете, что «потерпевшему» следует поучиться играть.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Это всего лишь случайность!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы извиняетесь и делаете все, что в ваших силах, чтобы «потерпевшему» стало лучше.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

9. Вы решили начать самостоятельную жизнь. К счастью, окружающие вас люди были добры и готовы помочь вам. Несколько раз вы вынуждены были брать деньги в долг и всякий раз при первой же возможности возвращали долг.

а) Вы испытываете неловкость за себя из-за отсутствия жизненного опыта и неумения самостоятельно решать жизненные проблемы.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Что-то мне не везет!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы одержимы идеей о возвращении долга в кратчайшие сроки.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Мне можно доверять!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

д) Вы гордитесь собой, потому что вы в состоянии возвращать долги.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

10. Вы ведете машину и внезапно сбиваете подвернувшуюся неизвестно откуда на дороге кошку.

а) Вы говорите себе, (чертыхаясь): «Кошки вообще не должны находиться на дороге!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Какой я ужасный человек!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Это просто несчастное стечение обстоятельств!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы мысленно возвращаетесь снова и снова к этому случаю и задаетесь вопросом о том, могли бы вы избежать этого.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

11. Вы выходите после сдачи экзамена (во время сессии или очередной аттестации на работе) с мыслью о том, что вы очень успешно справились с этим. Но вдруг выясняется, что ваш ответ оценили крайне плохо.

а) Вы говорите себе: «Это всего лишь экзамен!» 1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Экзаменатору я не понравился (-лась), и эта оценка — лишь отражение его явной антипатии ко мне».

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы думаете, что вам следовало бы лучше готовиться к экзамену.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы чувствуете себя глупо.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

12. Вы и ваши коллеги завершили весьма трудную для всех работу над проектом. Результат оценен очень высоко, но руководство почему-то решает поощрить денежной премией только вас.

а) Вы считаете руководство недалевидным.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы испытываете одиночество и оторванность от коллектива.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы считаете, что ваш тяжелый труд оценен по достоинству.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы считаете себя успешным специалистом и гордитесь собой.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

д) Вы считаете, что вам следует отказаться от денежного вознаграждения.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

13. Во время одной из вечеринок вы позволяете себе бестактность и язвите в адрес отсутствующего в этот вечер приятеля (приятельницы).

а) Вы говорите себе: «Это просто ради смеха и совершенно безобидно!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы чувствуете себя ничтожеством и гнусным существом.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы думаете, что если бы ваш приятель (приятельница) оказался (оказалась) на вечеринке, он (она) смог (смогла) бы постоять за себя.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы извиняетесь и стараетесь подчеркнуть достоинства высмеянного(-ой) вами приятеля (приятельницы).

1 — 2 — 3 — 4 — 5

14. Работая над очередным проектом, вы допускаете серьезную ошибку, за которую подверглись критике как со стороны вышестоящего начальства, так и со стороны подчиненных.

а) Вы считаете, что ваше руководство должно было более четко определить вашу задачу.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы испытываете желание сбежать и спрятаться.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы считаете, что вам следовало бы лучше разобраться в проблеме и надлежащим образом выполнить задание.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Каждый может ошибиться!»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

15. Вы откликнулись на просьбу о помощи в организации праздника для детей-сирот одного из детских домов. Как оказалось, на это потребовалось масса вашего времени и энергии. Вы не раз жалели о том, что вообще взялись за это, и подумывали о том, как бы это «забросить». В итоге праздник состоялся — и вы стали свидетелем счастливых улыбок на лицах детей.

а) Вы чувствуете себя эгоистом (эгоисткой) и вообще лентяем (лентяйкой).

1 — 2 — 3 — 4 — 5

б) Вы считаете, что вас втянули во что-то, чем вы вообще не желали бы заниматься.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

в) Вы считаете, что вам следует задумываться над проблемами тех, кому в этой жизни не очень-то повезло.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

г) Вы считаете, это замечательно, что вы кому-то, хоть немного, помогли.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

д) Вы испытываете крайнее удовлетворение от себя и своей работы.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Ключ для постановки диагноза

Вопросы	Вина	Стыд	Экстерналь-ность	Отстраненность	Бета-гордость	Альфа-гордость
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

Подсчитывается сумма баллов по каждому столбику (шкале).

«IGQ – 67»

Опросник измерения иррациональных дезадаптивных форм вины (L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush и H. Sampson) – адаптирован Е.В. Белинской

Инструкция: *Ответьте на каждый вопрос используя один из пяти представленных ниже вариантов ответа:* 1. Нет; 2. Скорее нет, чем да; 3. Иногда нет, а иногда да; 4. Скорее да, чем нет; 5. Да.

Тестовый материал

1. Я склонен скрывать или преуменьшать свой успех.
2. Если у меня возникают критические мысли о своих родителях, то я переживаю дискомфортное состояние.
3. Я очень беспокоюсь за своих родителей.
4. Думаю, что я не заслуживаю уважения или восхищения других людей.
5. Я чувствую себя неловко, если люди обращаются со мной лучше, чем я с ними.
6. Мне трудно осознавать, что у моих родителей имеются недостатки.
7. Я боюсь сполна наслаждаться своими успехами, потому что думаю, что тут же может случиться что-то плохое.
8. Я часто в первую очередь делаю не то, что приятно для меня самого, а то, что от меня хотят другие.
9. Думаю, что я заслуживаю быть отвергнутым людьми.
10. Несчастья других людей не трогают меня.
11. Я чувствую себя плохо, когда я не согласен с представлениями и ценностями своих родителей, даже если я об этом не говорю.
12. Я боюсь задеть чувства другого человека, если откажу ему в сочувствии или понимании которого он ждет от меня.
13. Я всегда ожидаю, что мне причинят боль (обидят).
14. Я иногда думаю, что не заслуживаю счастья, которого я достиг.
15. Я хотел бы больше походить на своих родителей.
16. Мне нравится, когда другие люди завидуют мне.
17. Когда другой человек надеется встретиться со мной, то мне очень трудно сказать ему, что у меня свои планы (т.е. отказать).
18. Если со мной случается что-то плохое, то я думаю, что я заслужил это.
19. В ситуациях общения я чувствую ответственность за людей, которым трудно вступить в разговор с другими.
20. Мне кажется, что с членами моей семьи могут случиться неприятности, если я не буду поддерживать с ними тесного контакта.
21. Я сильно беспокоюсь о людях, которых люблю, даже если у них все хорошо.
22. Совершив ошибку, я начинаю испытывать уныние, подавленность.
23. Я способен сохранять хорошее настроение, даже когда вижу нищих и бездомных людей.
24. Будучи долгое время вдали от дома, я становлюсь тревожным.
25. Мне обычно трудно сказать людям «нет», т.е. отказать им в просьбе.
26. Если кто-то порицает меня за неудачу (ошибку), то я полагаю, что он прав.
27. Я не сочувствую людям, которые менее счастливы или успешны, чем я.
28. Мне неудобно в обществе говорить о своих достижениях.
29. Я чувствую неловкость (дискомфорт), если я не поступаю так же, как поступали мои родители.
30. Мне тяжело знать, что я обижаю кого-то.
31. Если я в чем-то терплю неудачу, то я осуждаю себя и хочу себя наказать.
32. Я чувствую себя неловко, если другие люди завидуют мне за то, что я имею.
33. Я предпочитаю поступать так же, как поступали мои родители.

34. Я не позволяю своим родителям перекладывать на меня ответственность за их несчастья.
35. Когда я вижу очень бедных людей, это не нарушает мое душевное равновесие.
36. Иногда я чувствую себя таким плохим человеком, что не достоин жить.
37. В обществе я люблю говорить о своих достоинствах и достижениях.
38. Я очень неохотно выражаю мнение, которое отличается от мнений моего окружения (моей семьи, друзей, знакомых).
39. Если мой ребенок, супруг или близкие друзья имеют какую-то проблему, у меня возникает желание попытаться решить её за них.
40. Думаю, что другие люди живут лучше, потому что они более достойны, чем я.
41. Если я более удачлив в чем-то, чем мои друзья или члены семьи, то я чувствую себя очень неловко.
42. Я не остерегаюсь говорить что-то негативное о своих родителях.
43. Я боюсь одиночества.
44. Когда я был ребёнком, мои родители сурово наказывали меня, если я вел себя плохо.
45. Когда я чувствую себя лучше, чем другие люди, я испытываю неловкость.
46. Мне несложно пренебречь ценностями моей семьи.
47. Проблемы моих родителей касаются только их, но не меня.
48. Если что-то происходит не так, я всегда полагаю, что в этом виноват я.
49. Я успокаиваюсь, когда мой супруг, дети, братья, сестры, родители достигают успеха, признания, уверенности в себе.
50. Я рад, что не похож на своих родителей.
51. Я не могу быть счастлив, когда у друга или родственника неприятности.
52. Мне легко сказать другим «нет».
53. Думаю, что когда люди обращаются со мной дурно, то я заслуживаю этого.
54. Мне часто трудно наслаждаться теми событиями и достижениями, которых я ожидал.
55. Я чувствовал бы себя ужасно, если бы не любил своих родителей.
56. Я не беспокоюсь о своих родителях или детях.
57. Я чувствую себя человеком недостойным любви.
58. Я боюсь получить то, что я хочу, из-за беспокойства, что за это будет необходимо заплатить непредвиденную цену.
59. Считаю, что родители всегда правы.
60. Если в семье случается что-то плохое, я спрашиваю себя, как бы я мог предотвратить это.
61. Я думаю, что жизнь наказывает меня за плохие поступки, которые я совершал ранее.
62. Я имею склонность становиться несколько подавленным после важных достижений.
63. Я чувствовал бы себя виноватым, если бы не любил своих родителей (Я чувствую себя виноватым, когда не люблю своих родителей).
64. Иногда я думаю, что я эгоистичный и безответственный человек.
65. Когда я неожиданно получаю немного дополнительных денег, я чувствую соблазн разделить их с бедным другом или родственником.
66. Я чувствую, что во мне существует что-то неизменно плохое.
67. Когда мой друг или родственник переживает несчастье, я представляю как я бы чувствовал себя на его месте.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Следующие 13 пунктов противоположны (обратные) оценке по **IGQ**:

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

После перевернутой оценки подсчитываются следующие подшкалы

ВИНА ВЫЖИВШЕГО

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

ВИНА ОТДЕЛЕНИЯ

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

ВИНА ВСЕОБ'ЄМЛЮЩЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

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

ВИНА НЕНАВИСТИ К СЕБЕ 4+9+13+18+22+26+31+36+40+44+48+53+57+61+64+66**Додаток Д****Зведені дані дослідження**

стать	Сприйманий індекс провини		Показники переживання почуття провини			Провина	Сором	Аналіз прояву адаптивної та малоадаптивної провини	
	Провина як стан	Провина як риса	Провина як стан	Провина як риса	Провина як регулятор дотримання			Адаптивна провини	Малоадаптивна провини
									провина всеосяжної відповідальності
1	3,4	2	4	8	5	20	15		65
1	3,4	3,4	3	3	4	17	41	68	
1	3,4	5,3	8	12	8	31	37	41	
1	10,4	8,6	10	17	13	65	58	22	
1	6,8	5,3	9	7	9	29	39	31	
1	4,3	6,8	6	11	9	29	38	61	
1	4,3	2	2	5	1	21	23	75	
1	2	1,1	4	2	4	21	19		70
1	5,3	5,9	15	12	15	70	54	17	
1	5,3	2	5	12	6	27	42	46	
1	7,8	8,6	7	13	5	30	41	57	
1	1,1	1,1	2	4	2	23	20		59
1	1,1	2	1	2	5	15	17	71	
1	4,3	1,1	8	15	2	35	39	60	
1	6,8	4,3	11	19	10	72	62	19	
1	6,8	5,3	7	10	9	23	46	32	
1	7,8	8,6	8	15	7	32	34	26	
1	8,6	2	6	10	7	24	34	53	
1	5,3	2	5	2	5	29	35	67	
1	2	4,3	1	3	4	19	25	62	
2	7,8	10,4	10	9	12	69	63	24	
2	4,3	2	7	6	8	38	60	41	
2	5,9	3,4	7	6	7	32	48	43	
2	5,9	3,4	8	9	6	41	34	66	

2	5,3	6,8	9	7	9	51	32	74	
2	4,3	2	9	2	6	23	35		66
2	3,4	2	3	4	3	30	16		57
2	5,9	3,4	7	9	7	37	45	59	
2	6,8	5,9	13	10	15	72	65	22	
2	10,4	5,3	14	11	11	70	52	29	
2	2	3,4	4	2	7	27	21		65
2	7,8	3,4	9	7	9	47	42	37	
2	10,4	6,8	12	15	13	65	69	17	
2	7,8	5,3	6	8	6	34	39	39	
2	5,9	5,3	2	1	9	17	40		54
2	2	1,1	1	3	1	21	19		68
2	8,6	5,3	5	5	8	49	45	69	
2	6,8	7,8	11	13	15	75	57	21	
2	5,9	3,4	9	8	9	42	51	34	
2	6,8	5,9	8	8	8	19	50	61	

* 1 – чоловіча стать, 2 – жіноча стать

Додаток Е

Розрахунок в SPSS Statistics

Корреляції		індекс провини стан	індекс провини риза	переживання провини стан	переживання провини риза	регулятор моральних норм	провина	сором	адаптивна провина	малоадаптивна провина
індекс провини стан	Корреляція Пирсона	1	0,295	0,064	0,252	0,007*	-0,032	-0,051	0,368*	-0,489
	Знач. (двухстороння)		0,064	0,694	0,116	0,965	0,843	0,755	0,699	0,219
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	8
індекс провини риза	Корреляція Пирсона	0,295	1	,532**	,516**	,683*	,546**	,568**	-0,593	0,421**
	Знач. (двухстороння)	0,064		0	0,001	0	0	0	0,122	0,322
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	8
переживання провини стан	Корреляція Пирсона	0,064	,532**	1	,671**	,810*	,829**	,776**	-0,102	0,33
	Знач. (двухстороння)	0,694	0		0	0	0	0	0,532	0,424
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	8
переживання провини риза	Корреляція Пирсона	0,252	,516**	,671**	1	,501*	,608**	,595**	0,037	0,069

	Знач. (двухсторонняя)	0,11 6	0,00 1	0		0,00 1	0	0	0,82 2	0,87 1
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	8
регулятор моральных норм	Корреляция Пирсона	0,00 7*	,683 **	,810**	,501 **	1	,798 **	,793**	- 0,17 1	- 0,30 3
	Знач. (двухсторонняя)	0,96 5	0	0	0,00 1		0	0	0,29 2	0,46 6
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	8
провина	Корреляция Пирсона	- 0,03 2	0,54 6	,829**	,608 **	,798*	1	,747**	- 0,13 8	- 0,06 2
	Знач. (двухсторонняя)	0,84 3	0	0	0	0		0	0,39 5	0,88 5
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	8
сором	Корреляция Пирсона	- 0,05 1	0,56 8	0,776	0,59 5	0,79 3	0,74 7	1	0,03 8	- 0,36
	Знач. (двухсторонняя)	0,75 5	0	0	0	0	0		0,81 7	0,38 1
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	8
адаптивна_провина	Корреляция Пирсона	0,36 8	0,04 2	-0,102	0,03 7	- 0,17 1	- 0,13 8	0,038	1	. ^b
	Знач. (двухсторонняя)	0,69 9	0,79 7	0,532	0,82 2	0,29 2	0,39 5	0,817		0
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	8
малоадаптивна_провина	Корреляция Пирсона	- 0,48 9	0,42 1	0,33	0,06 9	- 0,30 3	- 0,06 2	- 0,3 6	0	1
	Знач. (двухсторонняя)	0,21 9	0,12 2	0,424	0,87 1	0,46 6	0,88 5	0,381	0	
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Статистические критерии^a

		індекс провини стан	індекс провини риза	переживання провини стан	переживання провини риза	регулятор моральних	провина	сором	адаптивна провина	малоадаптивн а провинна
Найбільше екстремальні расходження	Абсолютная	0,35	0,25	0,25	0,35	0,4	0,45	0,35	0,25	0,4
	Положительн ые	0,35	0,25	0,25	0,05	0,4	0,45	0,35	0	0,4
	Отрицательны е	-0,05	-0,1	-0,05	-0,35	0	0	0	-0,25	- 0,06 7
Z Колмогорова-Смирнова		1,10 7	0,79 1	0,79 1	1,10 7	1,26 5	1,42 3	1,10 7	0,79 1	0,54 8
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		0,17 2	0,56	0,56	0,17 2	0,08 2	0,03 5	0,17 2	0,56	0,92 5

Додаток Ж

Програма занять з оптимізації переживань підлітків

Мета програми: зниження інтенсивності переживання підлітками деструктивного почуття провини, формування впевненості в собі, розвиток оптимальних характеристик самовідчуття та саморозуміння.

Реалізація мети передбачала виконання таких **завдань:**

- 1) надати учасникам групи позитивний емоційний ресурс для продуктивної роботи та успішного досягнення мети;
- 2) навчити їх усвідомлювати власне почуття провини та розпізнавати його прояви;
- 3) у доступній формі надати вичерпну інформацію про причини виникнення почуття провини та способи його подолання;
- 4) ознайомити учнів із поведінковими методиками подолання поверхових проявів провини та потренуватися у їх використанні;
- 5) надати учасникам групи позитивний емоційний ресурс для перенесення опанованих навичок у повсякденне життя.

Заняття 1. ЗНАЙОМСТВО, СТВОРЕННЯ АТМОСФЕРИ ДОВІРИ І ДОБРОЗИЧЛИВОСТІ В ГРУПІ

Мета: познайомитися з учасниками, прийняти правила групової роботи; надати можливість для самоаналізу найкращих рис, рефлексії себе у минулому, теперішньому, майбутньому; сприяти усвідомленню відповідальності за власні почуття, формувати готовність до управління емоційними реакціями.

Перебіг заняття

1. Привітання

Вправа-знайомство «Цікаве ім'я»

Мета – сприяти знайомству за допомогою розповіді про своє ім'я, час – 5 хвилин. Кількість учасників – без обмежень (за наявності великої групи можна розділити її на підгрупи, які створюватимуть власні невеличкі кола). Матеріали – не потрібні. Особливі вимоги до приміщення – відсутні. Процедура: учасники розміщуються на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретною особою члена тренінгу.

2. Основна частина заняття. Виконання вправ Прийняття правил групи

Психолог-ведучий повідомляє учасникам: «Це коло, в якому ми сидимо, є простором нашої групи. У цьому просторі немає нічого і нікого крім нас самих, крім того, що ми принесли сюди в собі. Це і є найголовніше. Щось робити з собою ми можемо тут тільки за допомогою один одного, тільки через один одного. Наше спілкування, то, що ми внесемо в груповий простір, тільки це і буде допомагати розумінню себе. Ми будемо дізнаватися себе через ті почуття, які ми викликаємо один у одного, через ті відносини, які будуть тут складатися. Щоб наше спілкування було ефективним, щоб воно допомогло кожному вирішити ті завдання, які він перед собою поставив, є кілька принципів (правил) групової роботи, які ми маємо прийняти»:

Правило «тут і тепер»: головним зараз є те, що відбувається зараз, які почуття кожен з учасників відчуває в даний момент, тому що тільки через актуальні переживання і через груповий досвід людина може пізнати себе. На заняттях можна користуватися тільки тією інформацією один про одного, яку учасник надає про себе сам за час групової роботи. Минулий досвід спілкування не обговорюється і не може пред'являтися на заняттях в якості аргументу. Виходити з приміщення під час занять не можна.

Принцип емоційної відкритості: якщо учасник думає або відчуває щось важливе «тут і зараз», то йому можна сказати про це, висловити свої почуття, щоб вони стали надбанням групового досвіду.

Правило «СТОП»: кожен має право сказати: «У мене є відчуття, але я не хочу про нього говорити, мені боляче». Це переживання також стає частиною групового досвіду, що викликає нові почуття і нові перспективи групової роботи.

Правило щирості: говорити треба тільки про реальні почуття, а не про ті, які б заспокоїли, виправдали або, навпаки, образили співрозмовника. Якщо давати партнеру по спілкуванню спотворений зворотний зв'язок, то це може спричинити за собою формування помилкової думки як про себе, так і про інших.

Правило не давати поради: порада, нехай навіть необхідна і правильна, важко виконувана, але не тому, що вона погана або нереальна, а тому, що порада – це, по-перше, індивідуальний спосіб дії, що не підходить для іншої людини, а, по-друге, порада – це обмеження свободи особистості іншого, що може викликати неусвідомлювану агресію на порадирика.

Правило «Я-висловлювання»: в групі важливим є те, що кожен учасник говорить будь-яку фразу тільки від свого імені, тому що тільки кажучи що-небудь від свого імені, можна говорити про свої думки і почуття.

Правило заборони на діагнози або оцінку: оцінка вчинку без запиту є обмеження особистісної свободи, що породжує тривогу з приводу можливих надалі оцінок, які учасник може отримати від інших учасників, це може привести до виникнення «закритості» деяких членів групи або до прагнення поводитися, виходячи з принципів соціальної бажаності, підлаштуватися.

Принцип особистої відповідальності: все, що відбувається або відбудеться з даною людиною в процесі групової роботи – це наслідок її особистої активності, тому знаходиться повністю під її відповідальністю. Говорити на заняттях можна все, але за свої слова потрібно відповідати особисто. Що б ти не зробив – це твій вибір, за який ти перший несеш відповідальність.

Складання казки про свою найкращу рису

Складання казки про найкращу рису має на меті спонукання дитини до аналізу сильних сторін своєї особистості та пошуку тієї власної характеристики, яка є безумовно позитивною.

Учасникам пропонується записати п'ять власних рис, які, з їх точки зору, є найкращими та найважливішими для них. З записаних п'яти рис необхідно обрати одну і вигадати казку про її пригоди у чарівному світі. Створені казки представляються для групового обговорення, у ході якого основні акценти робляться на ставлення учасників, до риси, що описується, та їх думка про її значення у житті людини.

Гра «Що я ціную в собі і що мені подобається в інших»

У процесі гри підлітки мають визначити три власних якості, які їм подобаються найбільше, та три характеристики, які вони особливо цінують в інших людях.

Після цього на достатньо великому аркуші паперу по колу записуються імена всіх учасників, а під ними у два рядки дві групи рис: власні та ті, які приваблюють у інших. Далі за допомогою кольорових олівців риси, що повторюються, поєднуються між собою. Результатом такої роботи має стати плакат, що демонструватиме, які особливості кожного учасника є особливо шанованими іншими, які відповідають якостям інших.

Вправа «Я – теперішнє, Я – майбутнє»

Завдання учасникам: «Розділіть аркуш паперу навпіл. З лівої сторони намалюйте й опишіть себе, таким яким ви є у даний період часу. Описуючи, намагайтесь висвітлити такі питання: про що ви мрієте, до чого прагнете, що заважає здійсненню вашої мрії, що стримує вашу активність на шляху до досягнень, які особистісні риси зможуть виявитися найбільш корисними для досягнення успіху. Можливо ви завжди прогнозуєте лише негативні результати, а тому боїтесь починати діяти, можливо ви не вірите в те, що у вас може вийти так, як ви плануєте, а можливо ви занадто концентруєтесь на одній справі, не помічаючи іншого або навпаки, намагаєтесь зробити всі справи одночасно і в результаті нічого не виходить...».

«А тепер уявіть, що ви вже досягли своєї мети...З правого боку намалюйте і опишіть себе за тими самими питаннями, але враховуючи зміни, які мали б відбутися з вами на шляху до успіху».

Рефлексія. Подивіться уважно на ваші малюнки...помітили різницю? Які зміни відбулися між першим і другим зображенням? Як би ви могли їх прокоментувати?

Вправа «Заборона на позитивні емоції»

Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Ресурси: шарфи, хусточки (5 штук).

Інструкція: Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації:

рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот);

очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі);

вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха);

ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги);

душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця).

Після завершення процедури запитайте учасників: «На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?».

Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: «Розв'яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним» тощо.

Обговорення.

Спочатку запитайте добровольця: «Як ви себе зараз відчуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?»

Потім перейдіть до обговорення усією групою.

Що робити з негативними емоціями?

Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу).

Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути? (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі).

Вправа-релаксація «Найкраще місце на землі»

Під звуки музики кожен учасник уявляє найкраще місце на землі, де його люблять, приймають таким, який він є, дозволяють рости і розкриватися. Після завершення вправи учасники за бажанням можуть розповісти, де вони були і що відчували.

3. Підведення підсумків заняття. Заклучна рефлексія учасників.

Питання для обговорення:

1. З якими почуттями завершуєте роботу?
2. Як Ви зможете отримані знання застосувати на практиці?
3. Які усвідомлення з'явилися в процесі заняття?

Заняття 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ЛЮДИНИ З ЗАГОСТРЕНИМ ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ

Мета: ознайомити учасників з поняттям провини, її причинами, зовнішніми і внутрішніми проявами і наслідками для здоров'я людини; надати можливість для діагностики проявів переживання почуття провини в учасників.

Перебіг заняття

1. Привітання

2. Основна частина заняття. Виконання вправ

Вправа на знайомство «Повтори»

Мета – знайомство учасників, матеріали – не потрібні, час – 5-7хв. Процедура: один з учасників називає своє ім'я та вказує твердження, що його характеризує, сусід учасника повинен повторити все почуте та вказати відповідну інформацію про себе. Наступний учасник повторює все сказане до нього і повідомляє своє ім'я та характеристику. Таким чином, усі учасники в колі повинні повторити попередньо почуту інформацію та вказати щось про себе. Останнім повторює ведучий, що дає можливість краще повторити і запам'ятати імена учасників тренінгу.

Інформаційне повідомлення про провини та її різновиди

Колись вважалося, що почуття провини дуже «корисне». Нібито воно допомагало нам визнавати свої помилки, і в подальшому уникати їх. Тим самим ми думали, що покращуємо себе. Але як з'ясувалося насправді, чим більше ми себе звинувачували, тим частіше і наполегливіше здійснювали одні й ті ж помилки. І тим сильніше відчували себе винними. Таким чином, ми потрапляємо в замкнене коло, з якого не можемо вирватися. Почуття провини крім моральних, психологічних страждань, може провокувати і фізичні захворювання. «Я краще буду хворим, і таким чином обійду неприємну ситуацію». Тільки ситуація буде повторюватися знову і знову. І знову і знову доведеться хворіти?

Вправа «Психологічний портрет»

Слова ведучого: «Наступне завдання буде своєрідною самодіагностикою і для її виконання Вам знадобляться життєвий досвід та природна спостережливість».

(Об'єднати учасників у групи)

Я пропоную Вам скласти психологічний портрет людини з загостреним почуттям провини. Адже так чи інакше, але почуття провини накладає свій відбиток на світогляд, на зовнішній вигляд людини, проявляється у поведінці, у відносинах з іншими людьми.

Важливо розуміти, що багато проблемних ситуацій, у яких «варяться» люди, замішані саме на цьому почутті. Але не завжди його роль є явною. Тому виконання цього завдання дозволить Вам бачити те, що стоїть за фасадом самої проблеми.

Час виконання вправи – 7 хв.

(Презентація напрацювань учасників)

Доповнення ведучого:

Симптоми прояву гіпертрофованого почуття провини:

1. Людина часто вибачається, виправдовується. Почуття провини у деяких людей може бути викликане надзвичайно дріб'язковими (банальними) «прогрішеннями» у поведінці – сказали щось зайве, не подумавши, не змогли дати достойну відповідь чи відпір;
2. Намагається переконатись, що її правильно зрозуміли;

3. *Намагається всім догодити, почуття зобов'язання.* Наприклад, ситуація: відвідини магазину. Продавець пропонує відвідувачу нові моделі одягу, мило усміхається, дає приміряти, прихвалює, а тоді цікавиться: «Що будете брати?». Відвідувач ніяковіє і думає: «Незручно якось, щось треба брати» і направляється до каси.

4. *Не в змозі сказати «ні».* Відмова формує почуття провини у того, хто відмовляє.

5. *Переживає про те, як буде виглядати в очах інших, що про неї подумують, що скажуть;*

6. *Намагається відповідати очікуванням інших людей.* Ситуації, коли жінка відчуває, що вона не співпадає із зразком ідеальної дружини, матері, у неї з'являється відчуття «Я не відповідаю» і зароджується почуття провини.

7. *Вживає слова «Я повинна була...», «Я не повинен був...».* У стосунках із дітьми почуття провини виникає через те, що недостатньо приділили уваги дітям, накричали, покарали;

8. *Поводиться, як «бідний родич»;*

9. *Хвилюється, що зробила що-небудь не так, що образила кого-небудь;*

10. *Не дозволяє собі розслабитись, помилитись;*

11. *Обвинувачує себе з різного приводу ментально (у думках) чи на словах.* Людина може звинувачувати себе у тому, що забагато їсть і не може зупинитися. Після втрати близьких людей.

12. *Багато чого приховує, закривається, бо боїться когось засмутити чи образити;*

13. *Постійно зв'язується з людьми, які викликають у неї почуття провини;*

14. *Коли людина намагається звалити вину на когось іншого.*

Мозковий штурм «Три питання про провину»

З використанням методу мозкового штурму учасники мають дати якнайбільше відповідей на три запитання:

1) Як поводить себе людина, котра відчуває провину?

2) Що переживає особа, яка вважає себе винною у чомусь?

3) Що людина може зробити, щоб зменшити власне почуття провини?

У ході фінального обговорення всіх варіантів відповідей складається один загальний список поведінкових та емоційних проявів почуття провини, а також способів його подолання.

Дискусія «Вагомий аргумент»

Слова ведучого: «Давайте розглянемо дилему: чим же ж являється почуття провини: ознакою моральності чи інструментом саморуйнування?».

На перший погляд, твердження є протилежними, навіть взаємовиключаючими. А може, це не зовсім так? Може між ними існує певний зв'язок?

Я пропоную детальніше розібратись у особливостях цього складного неоднозначного людського почуття.

Завдання для учасників: «Ми створимо дві групи експертів: одна група буде шукати аргументи для підтвердження тези «Почуття провини – ознака моральності», друга група – наводитиме переконливі аргументи для підтвердження тези «Почуття провини – інструмент саморуйнування».

Час виконання вправи – 10 хв.

(Презентація напрацювань учасників)

Доповнення ведучого:

Аргументи «Почуття провини – ознака моральності»

- Здатність розрізняти Добро і Зло;
- Засвоєння морально-етичних норм;
- Усвідомлення неправильних вчинків;
- Переосмислення систем життєвих цінностей;
- Мотиватор поведінки;

Аргументи «Почуття провини – інструмент саморуйнування»

- Негативні психічні стани;
- Життєва пасивність;
- Зниження самооцінки;
- Позиція «жертви»;
- Погіршення стосунків між людьми;
- Піддається маніпуляції;
- Можливість покарання;
- Поява психосоматичних розладів.

Запитання для обговорення:

Які висновки можна зробити після виконання цієї вправи?

Чи може бути якесь одне із цих тверджень істинним, а інше хибним?

Як можуть обидва твердження суміщатися в одній площині?

Яким чином одне почуття може проявлятися у двох іпостасях?

Доповнення ведучого:

Щоб зрозуміти суть цієї амбівалентності, двоякості, варто пригадати деякі закономірності, які діють у нашій реальності. Одна із них є та, що світ і все, що в ньому, тримається на протилежностях:

Біле і чорне;	Добро і зло;
Верх – низ;	Швидко – повільно;
Активність – пасивність.	

А звідси випливає ще одна закономірність: будь-яке поняття, явище чи якість – відносні.

Якщо говорити про почуття провини, то з однієї сторони це почуття дозволяє людині засвоїти соціальні і моральні норми, яких варто дотримуватись (прийнятих у суспільстві), дозволяє розуміти, що таке добре, а що погано, розуміти, що за поганий вчинок – чекає розплата у формі адміністративного покарання, у формі людського осуду, а якщо ні те, ні інше, то вже муки совісті, докори сумління чи покарання «Зверху» – гарантовані.

А з другої сторони, почуття провини, як інструмент виховного впливу, може перерости у гіпертрофоване почуття (надмірне) і стати реальною загрозою для самої людини та джерелом нестерпних страждань. Гіпертрофоване почуття провини може перетворитись на «зброю, яка здатна знищити свого господаря».

Запитання для обговорення:

Все починається..., як Ви думаєте, звідки? (Звичайно ж, гіпертрофоване почуття провини родом з дитинства).

Хто з Вас може описати, як закладаються основи почуття провини у душу дитини?

Вправа «Минуле – сьогодні – майбутнє»

Мета – дати можливість учасникам відпочити. Час – 5 хвилин.

Матеріали – приладдя для письма та малювання.

Психолог-ведучий пропонує кожному учаснику намалювати відрізок прямої лінії та розділити його на три частини, що відповідатимуть минулому, сьогоднішньому й майбутньому; позначити, де учасник перебуває в цей час (яка частина життя вже пройдена, яка – попереду); поділитися своїми думками з групою, написавши коротко (умовно) або намалювавши символічно під відрізками відповідних частин, де корені людини, що відбувалося в дитинстві, юності, що відбувається в сьогоднішні, що займає, захоплює.

3. Підведення підсумків заняття. Заключна рефлексія учасників.

Питання для обговорення:

1. З якими почуттями завершуєте роботу?
2. Як Ви зможете отримані знання зможете застосувати на практиці?
3. Які усвідомлення з'явилися в процесі заняття?

Заняття 3. МЕТАФОРІЧНІ ПРОЯВИ ПРОВИНИ ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Мета: познайомити з проявами провини та знеціненого ставлення до себе (у метафоричній формі), надати інформацію про способи подолання почуття провини, створити доброзичливу атмосферу в групі, забезпечити умови для самоаналізу та рефлексії учасників.

Перебіг заняття

1. Привітання

2. Основна частина заняття. Виконання вправ

Вправа «Похвала сусідом».

Мета: підвищення самооцінки учасників, можливість отримання позитивного зворотного зв'язку від однолітків.

Не обов'язково мати психологічну або медичну освіту для того, щоб уважно ставитися один до одного і підтримувати у важкій ситуації. Учасники по колу говорять про свого сусіда праворуч все саме чудове, що знають про нього, хваляться своїм сусідом перед іншими. Сусід вислуховує мовчки і потім дає зворотний зв'язок про те, чи приймає він те, що почув про себе чи ні.

Вправа «Круїз»

Ведучий: «Існує притча про людину, яка відправилася в кругосвітню подорож. За час круїзу вона жодного разу не зайшов до ресторану поїсти, і коли подорож закінчилася, капітан запитав у неї:

- Чому Ви ніколи не обідали у нас?
- Справа в тому, що всі гроші я віддав за квиток на пароплав, і мені нема на що було купити їжу, – відповів пасажир.
- Але ж їжа входила у вартість вашого квитка ... – сказав йому капітан».

Про що ця притча? (Відповіді учасників).

Кожен з вас побачив в ній свій зміст, але один з них такий: у «вартість» нашого життя вже входять радість і любов, самореалізація і свобода вибору, і тільки особисті обмеження заважають нам це зрозуміти і жити щасливо».

Психотерапевтична казка «Корчамака»

Мета: діагностика та корекція самоприняття учасників; організація умов, що сприяють усвідомленню свого життєвого призначення.

Завдання: з закритими очима прослухати казку і придумати свій кінець.

Давним-давно в одному прекрасному лісі серед красивих дерев з густими кронами і струнками стовбурами жила дивна Корчамака. Своім химерним виглядом вона викликала загальні насмішки сусідів. Довго лежала корчамака серед цих дерев, гірко розмірковуючи, чому вона не така, як усі. Всі дерева як дерева, красиві як на підбір, а вона скорчена, обдерта, крива – ні краси, ні користі ... Як їй було прикро! (Метафорична криза: неприйняття своєї унікальності, так як порівняння йде себе з іншими, вона страждає від цього; корчамаці нікому допомогти прийняти свою унікальність).

Одного разу в ліс приїхали лісоруби. Вони зрубали дерева одне за іншим, уклали їх у вантажівку і відвезли на меблеву фабрику. «Щасливчики ...», – думала Корчамака, заздрячи цим деревам, – «З них виготовлять гарні меблі, які будуть радувати людей і приносити їм користь, а я така нікому не потрібна. Так і згнию в цьому лісі, і ніхто навіть не дізнається про моє існування ... ». (Метафорична криза: образа, заздрість, крах надій)

Якось вранці в ліс забрів один дідок. Він довго ходив по лісу і набирав хмиз для обігріву свого житла. Корчамака, вже втративши надію бути колись комусь корисною, лежала серед заростей трави і думала про щось своє. Для неї було вкрай несподіваним, що старий звернув на неї увагу. Він підняв Корчамаку з землі, спробував на міцність, злегка зігнувши її, і поклав у свій віз. Їй призначалося згоріти без сліду, якщо не брати до уваги попелу, та й ту виметуть, викинуть і забудуть ... Але, не дивлячись на це, вона була щаслива! (Метафора: метафора «потрібності», яка полягає в тому, що іноді, з бажання бути потрібним, ми штовхаємо себе «на емоційне самогубство», ми «згораємо»).

У возі Корчамака виявилася у великій компанії різних палиць і полін і, як завжди, тут же знайшлися і добрі, і заздрисники. Шкідливих виявилось більше, і вони стали злословити і

хіхикати з приводу її зовнішності. І так їй стало боляче за всі ці роки страждань і знущань ... (Несвідомі процеси).

На довершення всіх принижень віз несподівано труснуло. Корчамака вилетіла, почали падати по дорозі і почала скочуватися по схилу гори. Для чого жити, якщо навіть в вогнище не згодилася! О, як же важко дістався їй цей спуск! Від страху перед тим, що ж з нею станеться в кінці, вона намагалася зачепитися за невеликі деревця, за каміння, за траву, за землю ..., але нічого не виходило. Зрештою, бідна Корчамака зрозуміла, що летить з обриву. Усередині все стиснулося і здавалося, перед нею промайнули всі картинки з її життя (Довга пауза). (Метафорична криза: шанс змінити життя)

Вона впала в море. «Що це? Куди я потрапила? Що зі мною буде?»- Думала Корчамака. Ця стихія лякала її своєю невідомістю, незрозумілістю, нереальністю ... Через деякий час на морі почався шторм. Все навколо потемніло, завив вітер, над морем загрозливо стяглися величезні хмари. Корчамаку кидало з боку в бік, било холодними хвилями. Вона, то занурювалася в морську безодню, то спливала на поверхню, і думала, що цей кошмар ніколи не закінчиться, що ось зараз точно їй прийде кінець ... Але ось шторм почав потихеньку стихати ... на небі з'явилося сонечко ... Озирнувшись довкола, вона побачила багато цікавого: зграї пропливаючих рибок, коралові рифи, пелікана, що майорить над водою в пошуках їжі, приємно і лагідно шелестять хвилі ... Теплі морські хвилі, немов улюблене дитя, заколисували Корчамаку ... вона по-іншому побачила цей світ: навкруги не було нікого, з ким можна було б її порівнювати ... Тут вона була одна така ..., єдина ... і на душі у неї стало радісно і спокійно (Пауза) (Метафора: Вода і шторм – метафоричні символи душі і кризи. Коли людина змінює своє життя, вона потрапляє в кризу; тобто їй надається можливість пережити це як шанс змінити своє світовідчуття; криза змінює людину. Шторм поміняв самовідчуття Корчамаці, занурив її в себе, в свою психіку, і їй стало спокійніше – саме криза принесла оздоровлення. Чим більше ми в своєму житті переживаємо цих штормів, тим менше у нас стає тривожних очікувань, тим «здоровішими», сильнішими ми стаємо. Відбуваються видозміни в душі, усвідомлення себе в новій якості).

Так вона плавала по хвилях, поки її не викинуло на берег. Знову безнадійність – так і доведеться лежати тут, поки не згниєш і не перетворишся на труху. До чого ж безглуздою виявилось життя! Прогрівшись на сонечку, корчамака якось непомітно заснула під рівномірний шерех хвиль. На поверхню її стовбура вийшла морська сіль, і поступово утворилися блискучі в променях сонця кристалики ... (Аналогічні навчальні ситуації. Невротичність Корчамки полягає в тому, що вона постійно чимось незадоволена.)

Прокинулася вона від дотику чийось ласкавих рук, які її підняли. Корчамака побачила усміхнене обличчя людини, яка із захопленням повторювала: «Це просто диво! Справжнє диво!». На неї ніхто не дивився з такою любов'ю..., (Пауза) ... і ніколи вона не чула такої похвали на свою адресу..., (Пауза) і ніхто не тримав її в руках так обережно і дбайливо (Довга пауза). Людина підняла Корчамаку, обтрусилася пісок з стовбура, принесла її додому, відшліфувала і покрив лаком. (Метафора: визнання індивідуальності; надання «товарного вигляду»).

Корчамака була в повній розгубленості, але її спритно підхопили і доставили туди, де було багато народу і всі захоплювалися її формою, її неповторністю, її художньою цінністю ... (Довга пауза). Корчамаку помістили на стенд з написом «Дар моря» і ставилися до неї з великою повагою. Її неодноразово представляли на різні конкурси, і вона завоювала величезну кількість нагород. У всьому світі відзначали її вишуканість і теплоту, і масу інших дивних якостей. Для Корчамаки була зроблена спеціальна підставка, на якій вона щасливо спочивала, спостерігаючи радісно усміхнені обличчя і вслухаючись в захоплені похвали відвідувачів, які намагалися ненароком доторкнутися до неї, просто помацати це дивовижне творіння природи.

«Скільки лих я перенесла, – думала Корчамака, – і все ж в кінці шляху моє життя набуло сенсу. До чого ж мені добре і спокійно».

Аналіз вражень учнів. Коментарі психолога щодо метафоричного сенсу казки.

Обговорення в колі: Який сюжет викликав найбільший відгук у вашій душі? Яку б ви придумали кінцівку? Чому саме таку?

Ведучий: «Це історія про відкриття унікальності Корчамаки. Вона вчить нас самоприйняттю. А, що таке самосприйняття, на вашу думку? (Відповіді учасників з подальшим узагальненням психолога).

Бесіда «Приручення дракона» (способи подолання почуття провини)

Запитання для обговорення:

Як позбутися почуття провини?

Чим почуття провини відрізняється від почуття відповідальності?

Доповнення ведучого:

Якщо постійне відчуття провини заважає Вам жити – значить настав час змінюватись. Але, щоб зміни відбулися, необхідно:

- Вивести це почуття (переживання) на рівень усвідомлення.

- Зрозуміти, що негативна програма існує і спробувати проаналізувати в чому причина.

- Розібратись у тому, чи є почуття провини продуктом самосприйняття та самооцінки (власним переживанням) чи воно нав'язане ззовні. Родичами, супутником життя чи оточенням. Якщо Ви зрозуміли, що це не Ваше переживання, тоді варто звільнитись від впливу тих, хто нав'язав Вам це відчуття. Якщо не можете відмовитись від спілкування з людиною, через яку виникає почуття провини, тоді варто зайнятись...

- Аналізом ситуацій, які провокують появу почуття провини.

Ви можете відповідати тільки за власні вчинки і аж ніяк не за чужі емоції з цього приводу. Якщо вважаєте, що Ваша поведінка була правильною і адекватною відносно ситуації, то, звичайно ж, не повинні відчувати провини за те, що хтось демонструє з цього приводу негативні емоції. Це його Вибір і Ви тут ні при чому.

- Якщо Ви здійснили недостойний вчинок (звичайний проступок), детально проаналізуйте його. Чому Ви так поступили? Що стало причиною?

А тоді зрозумійте, що проступок в минулому і тому марно себе терзати. Легше від цього не стане ні Вам, ні тим, хто постраждав від Вашої помилки. Краще подумайте, як цієї ситуації уникнути в майбутньому?

- Якщо є можливість виправити помилку, скористайтесь нею.

І знайдіть в собі сили пробачити себе, не накладаючи на себе епітимій, яких не в силі виконати.

Вправа-привітання «А ще я можу...»

Завдання учасникам: «Зараз вам необхідно звернутися до кожного учасника тренінгу, промовляючи в голос комплімент або якусь приємну характеристику, яка насправді його стосується. Наприклад: «Олена, ти дуже життєрадісна й оптимістична людина». Відповідати на звернення можна лише наступним чином: «Так, я дійсно життєрадісна й оптимістична» і обов'язково доповнити ще однією позитивною рисою, яка вам властива. Наприклад: «А ще я розумна й талановита» або «А ще я можу допомогти людині, яка цього потребує» або «А ще в мене є почуття гумору» тощо. Пам'ятайте основну вимогу даної вправи – дуже важливо звернутися до кожного!».

3. Підведення підсумків заняття. Заключна рефлексія учасників.

Питання для обговорення:

1. З якими почуттями завершуєте роботу?

2. Як Ви зможете отримані знання застосувати на практиці?

3. Які усвідомлення з'явилися в процесі заняття?

Заняття 4. ПЕРЕЖИВАННЯ ПРОВИНИ ЧЕРЕЗ НЕРАЦІОНАЛЬНІ ВИМОГИ ОТОЧУЮЧИХ

Мета: познайомити учасників із способами нейтралізації переживання провини через усвідомлення нераціональності вимог оточуючих до них; надати можливість для

релаксаційного відпочинку; створювати позитивний настрій в групі та доброзичливу атмосферу підтримки учасників.

Перебіг заняття

1. Привітання

Вправа-розминка «Доміно»

Мета: створення в групі атмосфери доброзичливості, щоб учасники відкрито говорили про себе.

Розминка показує, що в групі між учасниками існують як відмінності, так і загальні риси, які об'єднують погляди усіх членів групи.

Правило «Доміно»: перший учасник (ведучий) стає в центр і називає дві свої характеристики. Наприклад: «З одного боку, я ношу окуляри, з іншого – люблю морозиво». Учасник, який теж носить окуляри або теж любить морозиво, підходить до нього і бере його за руку, кажучи: «З одного боку, я люблю морозиво (у мене є окуляри), з іншого боку – у мене є собака». Третій учасник, у якого є собака, теж постає в коло і каже, що у нього є собака, а також щось зовсім відмінне від другого учасника. Гра триває, поки всі учасники не стануть частиною «доміно».

Після гри обговорюються питання:

Чи намагалися учасники називати свої відомі характеристики або хотіли чимось виділитися;

Що нового вони дізналися один про одного;

Що вони відчували, коли дізнавалися, що хтось на них не схожий;

Добре це чи погано, коли в групі стільки різних людей, чому.

2. Основна частина заняття. Виконання вправ

Притча про жадібного старого

Психолог зачитує притчу і пропонує подумати, чи потрапляли учасники у схожі ситуації, і чи можна розглядати відмову у допомозі як позитивне вирішення ситуації.

Притча: В одному селищі помирав чоловік, який прославився своєю скупістю. Крім старої доглядальниці, нікому було скрасити його останні хвилини, бо ніколи і ні з ким не ділився він ні грошима, ні житлом, ні сердечним теплом. І ось на порозі його хатини з'явився подорожній, чие обличчя світилося мудрістю і любов'ю.

«Дізнавшись про твою хворобу, я прийшов попрощатися і подякувати тобі», – сказав він господареві хатини.

Той глянув на гостя з подивом: «Ні в цьому світі людини, який міг би бути мені вдячний».

Але подорожній продовжував: «Багато років тому я просив у тебе грошей, так як ніхто більше не хотів давати мені в борг, ти був моєю останньою надією. А твій відмова змусила мене переглянути все моє життя. Я навчився заробляти гроші сам, навчився сподіватися тільки на свої власні сили. І тепер я багатий, щасливий і вільний завдяки тобі».

Дослідження завищених (нераціональних) вимог (25 хвилин)

Наводяться ознаки нераціональних вимог:

- недовідність;
- зайва узагальненість (всі, завжди, ніколи);
- виключення альтернативи, що повинно бути, майже що наказ;
- емоційний зрив (вимога висловлюється надто сильними емоціями);
- недосягнута мета, звуження свободи вибору.

Пропонується робота з табличкою «Нераціональні вимоги».

Вимоги до світу	Світ повинен бути справедливий по відношенню до мене.	1	2	3
	Зло має бути рано чи пізно покаране.	1	2	3
	Добро завжди винагороджується.	1	2	3
	У мене могло б бути краще минуле, тоді я мав би			

	більше в сьогодні.	1	2	3
До значимих людей	Люди повинні бути справедливі і чесні зі мною.	1	2	3
	Близькі люди завжди прагнуть зрозуміти один одного.	1	2	3
	Люблячий чоловік не стане брехати.	1	2	3
	Відповідати добром на добро – це закон для всіх людей.	1	2	3
До батьків	Батьки повинні піклуватися про мене, а потім і про моїх дітей.	1	2	3
	Нормальні батьки люблять своїх дітей і онуків.	1	2	3
	Батьки повинні ділити спадщину порівну.	1	2	3
До дітей	Діти повинні цінувати турботу батьків.	1	2	3
	Мої діти повинні любити і поважати мене, я це заслужив.	1	2	3
	Треба хоча б частково прагнути виправдати надії батьків.	1	2	3
	Якщо у кандидата наук дитина – трієчник, це ненормально.	1	2	3
До себе	Я повинен завжди бути на висоті.	1	2	3
	Я не можу собі дозволити бути слабким.	1	2	3
	Я повинен контролювати своє життя.	1	2	3
	Я не повинен відчувати (проявляти) злість, гнів, агресію.	1	2	3
	Я повинен добиватися успіхів весь час.	1	2	3

Кожному учаснику видається готовий бланк, в якому обводяться кружком обрані варіанти балів: 1 бал означає – «люди рідко так думають щодо мене»; 2 бали – «люди часто так вважають щодо мене»; 3 бали – «я сам в цьому переконаний».

Після заповнення таблички учасники оцінюють, наскільки часто люди поведуться, виходячи з подібних вимог. І які емоції переживають учасники по кожній з вимог, відзначають, де відчувається провина як стан, а де провина як риса особистості.

Після обговорення результатів пропонується замінити нераціональні вимоги, які отримали бали «2» і «3», раціональними твердженнями. Наприклад: «Батьки повинні ділити спадщину порівну» замінити на «батьки мають право ділити спадщину на свій розсуд або не залишати її нікому з дітей».

Питання учасникам:

Чи може раціональне мислення змінити ваше життя, і якщо так, то як?

Чи можете Ви змінити твердження, що викликають у Вас почуття провини на більш раціональні?

Вправа «Повний спокій душі»

Коли Ви не впевнені в собі або чогось боїтеся, відчуваєте провину за щось, згадайте приємну подію, ті відчуття, які Ви відчували.

Налаштуйтеся на стан повного спокою душі і постарайтеся знаходитися в цьому стані якомога довше.

Якщо у Вас це вийшло, хоча б один раз, запам'ятайте цей стан, щоб наступного разу, коли Ви почнете відчувати провину, страх, тривожність, невпевненість в собі, згадати звідані відчуття і увійти в них знову.

Вправа «Побажання»

Кожен учасник пише на листку паперу якесь побажання, згортає листок і кладе його в центр кімнати. Всі стають в коло, кожен бере по одному побажання, таким чином виходить, що всі учасники групи обмінялися побажаннями.

3. Підведення підсумків заняття. Заключна рефлексія учасників.

Питання для обговорення:

1. З якими почуттями завершуєте роботу?
2. Як Ви зможете отримані знання застосувати на практиці?
3. Які усвідомлення з'явилися в процесі заняття?

Заняття 5. ЗАКРІПЛЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ ТА ПЕРЕЖИВАНЬ

Мета: навчити учасників альтернативним способам вирішення різних ситуацій, познайомити із пособами профілактики несприятливих емоційних станів; закріпити позитивні емоції та навчити техніки підкріплення (емоційної підзарядки); розвивати впевненість в собі.

Перебіг заняття

1. Привітання

Вправа-розминка «Міняємося місцями»

Мета: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)....».

Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим. Приклади:

Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима.

Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі.

Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ.

Обговорення.

Які емоційні реакції характерні для більшості з вас?

Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь.

Коментар. Кожна людина має право на будь-які почуття, вони віддзеркалюють внутрішнє життя. У життєвому просторі існує безліч «дзвіночків», тобто подразників, що викликають різні емоції та почуття: страх, тривогу, бажання врятуватися втечею тощо. Переважно люди реагують на «дзвіночки» стереотипно, притаманним їм способом, завдяки сформованій звичці. Часто навіть і не замислюються, чи має така реакція будь-який сенс.

2. Основна частина заняття. Виконання вправ

Вправа «Хлопчик, який постійно робив щось не так»

Учасникам групи пропонується розділитись на дві команди і поставити невеличкі сценки на тему: «Хлопчик, який постійно щось робив не так». Підлітки мають самостійно розробити сюжет сценок та розподілити ролі.

При цьому постановка однієї з команд мала демонструвати позитивний фінал, тобто хлопчик приймав свої особливості та навчався жити з ними, а сценка іншої команди мала закінчуватись представленням негативних емоційних переживань – головний герой залишався без підтримки близьких людей та сумував з цього приводу.

Така розбіжність поглядів на одну тему дозволяє провести дискусію, в ході якої учасники можуть висловити свої думки та почуття з приводу порушеного питання.

Способи профілактики несприятливих емоційних станів

Учасники, розбившись на три групи, пишуть на аркушах паперу дії, які, на їхню думку, сприяють профілактиці несприятливих емоційних станів:

1) саморегуляція фізичного та емоційного стану в стресовій ситуації (заспокійливе дихання, глибоке дихання, рахунок до 10, включення почуття гумору);

2) самовиховання (самопереконання, самонакази: я спокійний, я не звертаю уваги на дрібниці);

3) відволікання (змочити обличчя холодною водою, повільно озирнутися на всі боки, зосереджуючи увагу на предметах меблів та інтер'єру, подивитися у вікно на небо, уявити себе в приємній обстановці в саду, лісі, на пляжі, фізична праця і т. п.);

4) висловити уявному кривднику все, що хочеться, покричати, якщо це можливо, побити подушку, «випустити пар»;

5) переоцінка ситуації («не дуже-то й хотілося», ігнорувати похмурі сторони життя, не «пережовувати» в розумі конфлікти і образи, що трапилися, більше спілкуватися з приємними людьми, хвалити себе за власні досягнення і успіхи, бути гнучкішими в оцінках інших людей, визнати за кожною людиною право на вільний прояв її індивідуальності).

Вправа «Кіногерой»

У важкій ситуації Вам найкраще уявити себе кіногероєм – сильним, упевненим в собі, у якого все і завжди виходить.

Увійдіть в цей образ і дійте так само як він, Ваш кіногерой.

Говоріть голосно і чітко, ходіть впевнено і з почуттям власної гідності, адже на Вас дивляться Ваші шанувальники.

Ведіть себе так до тих пір, поки не пройде почуття страху і невпевненості в своїх силах, зникне почуття провини.

Втім, залишайтеся в цьому образі якомога довше, це допоможе Вам подолати деяку сором'язливість і підвищити власну самооцінку.

Вправа «Емоційна підзарядка»

Мета: відчутти вплив невербальних компонентів (рухів, жестів, міміки, інтонації голосу тощо) на емоційний стан.

Психолог-ведучий: Чи помічали, спостерігаючи за собою та іншими, що свою вдачу людина передає мовою тіла. Поспостерігайте за футболістами, які забивають голи: один б'є себе в груди (від захоплення й радості), інший піднімає руки догори, третій – плескає в долоні, четвертий пританцьовує та ін. Те ж саме можна сказати стосовно будь-якої діяльності: свій успіх, задоволення, радість людина виражає мімікою, рухами рук, ніг, навіть співом. Відтворюючи рухи радості, перемоги та ін., наповнюємося емоціями та отримуємо наснаження.

Учасникам пропонується стати в коло і пригадати, яким саме способом (якими рухами, звуками) вони виражають свої позитивні емоції (захоплення, радість, успіх). Потім кожен учасник по колу виконує рух, а всі решта його повторюють.

Обговорення.

Як себе зараз відчуваєте? Що відбулося в процесі виконання цієї вправи?

Як можна назвати техніку управління емоційним станом, з якою ви щойно ознайомилися?

На завершення психолог підводить підсумок: Ви ознайомилися з однією з технік «емоційної підзарядки». Запам'ятовуйте рухи, слова, мелодії, які позитивно впливають на ваш настрій і використовуйте їх при необхідності.

Вправа-рефлексія «Радість завтрашнього дня»

Наші конфлікти, образи, наші «круті» життєві повороти, болісні проблеми – це не тема для нарікань і не виправдання некрасивих вчинків. Це просто умови для творчих завдань, які ставить життя, привід щось почати спочатку, дізнатися себе з нової сторони в мінливих умовах життя.

Завдання учасникам: «Уявіть собі ранок завтрашнього дня: ви прокидаєтеся, відкриваєте очі і говорите спасибі цього світу за те, що він подарував вам. Складіть список того, за що і кому ви можете бути вдячні. Можна це зробити як письмово, так і усно».

Далі відбувається обговорення, за які подарунки світу підлітки можуть бути вдячні щодня.

Арт-терапевтична вправа «Життя у світі людей»

Для її виконання учасники поділяються на три команди, кожна з яких має створити плакат-колаж, що відповідав би темі вправи. В ході роботи основна увага приділяється згуртованій роботі команд, особистісному внеску кожного учасника у спільну справу, а також оригінальності висловлених ідей.

Після завершення творчого процесу відбувається представлення всіх плакатів та обговорення загальних принципів гармонійного співіснування з оточуючими людьми, формулювання принципів конструктивної взаємодії з іншими та збереження власного психоемоційного благополуччя.

Вправа «Десять кроків впевненості»

Дана вправа використовується для подолання деструктивного переживання провини як стану (особливо не обґрунтованого).

Для того, щоб розвивати у себе впевненість, необхідно обов'язково пам'ятати і виконувати наступні правила:

Десять кроків впевненості

- визнайте свої сильні й слабкі якості і чітко визначте, чого ви прагнете в житті;
- ніколи не кажіть про себе погано, за вас це зроблять інші;
- дозвольте собі розслабитися, прислухайтесь до своїх думок, спробуйте зайнятися тим, що вам насправді до вподоби;
- ваші друзі й близькі теж відчувають невпевненість – спробуйте їм допомогти;
- визначте для себе одну (або декілька) головну мету на майбутнє життя;
- замислитесь, які проміжні цілі необхідно досягти, щоб наблизитися до головної;
- вирішіть, що необхідно зробити для їх досягнення, і виконуйте своє рішення;
- навчіться радіти кожному успіху на шляху до своєї мети, не бійтесь і не соромтесь хвалити й захочувати себе за кожен маленьку удачу;
- пам'ятайте, ви самі будете своє життя, ваш успіх залежить лише від вас;
- якщо ви впевнені у собі, то перешкоди стануть для вас викликом, а виклик спонукає до дії.

Гра «Чарівна крамниця»

Метою даної гри є спонукання учасників до аналізу власних цінностей та пріоритетів.

В ході її виконання учасникам потрібно уявити, що в залі з'явилась крамниця, в якій можна купити «любов», «добро», «впевненість у собі», «мудрість» та будь-що інше, що буде їм необхідно. Усі по черзі висловлюють свої побажання щодо того, що вони хочуть купити та чим згодні заплатити за нове придбання.

3. Підведення підсумків заняття. Заключна рефлексія учасників.

Питання для обговорення:

1. З якими почуттями завершуєте роботу?
2. Як Ви зможете отримані знання зможете застосувати на практиці?
3. Які усвідомлення з'явилися в процесі заняття?