МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Ардальянова Валерія Юріївна
Науковий керівник: Горлач В. В., к.пед.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В. В.

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ардальяновій Валерії Юріївни

Тема роботи Особливості переживання почуття провини в юнацькому віці

керівник роботи Горлач В. В. к.пед.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити сутність і проаналізувати підходи до розуміння понять «почуття провини», «юнацький вік» у науковій літературі; вивчити особливості розвитку емоційної сфери у юнацькому віку; надати методологічну основу дослідження особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці; провести експериментальне дослідження особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці та надати методичні рекомендації зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 рисунків, 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Горлач В. В, доцент		
Розділ 1	Горлач В. В, доцент		
Розділ 2	Горлач В. В, доцент		
Висновки	Горлач В. В, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ В.Ю. Ардальянова

Керівник роботи _____ В.В. Горлач

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра складає: 57 сторінок, 5 рисунків, 5 таблиць, 49 джерел, 3 додатка.

Об’єкт дослідження – почуття провини.

Предмет дослідження – особливості переживання почуття провини у юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретично та емпірично обґрунтувати особливості переживання почуття провини у юнацькому віці, розробити методичні рекомендації зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що більшість осіб юнацького віку переживають сильне почуття провини.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні, математико-статистичні.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що проаналізовано психолого-педагогічну літературу з проблеми дослідження та надано аналіз сутності поняття «почуття провини», а також охарактеризовано юнацький вік та особливості розвитку емоційної сфери у юнацькому віку.

Практичне значення результатів дослідження полягає в проведені експериментального дослідження та розробці методичних рекомендацій зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку для використання їх вчителями та батьками, які мають справу з особами юнацького віку.

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ПІДЛІТКИ, СОРОМ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА.

SUMMARY

Ardalyanova V. Yu. Peculiarities of experiencing guilt in adolescence

Bachelor's qualification work: 57 pages, 5 figures, 5 tables, 49 sources, 3 appendices.

The object of the study is guilt.

The subject of the study is the peculiarities of experiencing guilt in adolescence.

The purpose of the study is to theoretically and empirically substantiate the peculiarities of experiencing guilt in adolescence, to develop methodological recommendations for reducing the level of guilt among adolescents.

The hypothesis of the study is the assumption that the majority of adolescents experience a strong sense of guilt.

Research methods: theoretical, empirical, mathematical and statistical.

The scientific novelty of the obtained research results lies in the fact that the psychological and pedagogical literature on the research problem is analyzed and an analysis of the essence of the concept of "guilt" is provided, as well as the characteristics of adolescence and the peculiarities of the development of the emotional sphere in adolescence.

The practical significance of the research results lies in conducting an experimental study and developing methodological recommendations for reducing the level of guilt among adolescents for use by their teachers and parents who deal with adolescents.

Keywords: guilt, youth, adolescents, shame, emotional spher.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 10
1.1. Сутність поняття «почуття провини» 10
1.2. Аналіз та характеристика юнацького віку. 19
1.3. Вивчення особливостей розвитку емоційної сфери у юнацькому віку 23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 28
2.1. Організація та зміст експериментального дослідження 28
2.2. Характеристика методичного інструментарію 31
РОЗДІЛ 3. ЕСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 36
3.1. Аналіз результатів експериментального дослідження переживання почуття провини в юнацькому віці 36
3.2. Методичні рекомендації зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку 42
ВИСНОВКИ 49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53
ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Науковий інтерес до дослідження почуття провини в юнацькому віці тривалий час залишається актуальним, що обумовлено практичними потребами. Надмірний прояв цього почуття може призводити до розвитку невротичних розладів, тоді як його відсутність – до соціальної дезадаптації. Почуття провини відіграє важливу роль у розвитку моральної свідомості, емпатії, самоконтролю та відповідальності за вчинки. Усвідомлення особливостей переживання цього почуття в підлітковому та юнацькому віці є основою для створення дієвих підходів до психологічної підтримки й виховання молоді.

Теоретичне осмислення феномену провини історично базувалося на світоглядних позиціях різних психотерапевтичних підходів, а також на даних антропології та соціальної психології, про що свідчать роботи таких дослідників, як М. Мід та Д. Майерс. Водночас, попри суперечливість існуючих точок зору та обмеженість теоретичного опрацювання цього складного явища, у психологічній науці накопичено значний обсяг матеріалів, що стосуються його природи, розвитку та впливу на психічне життя людини.

Українські науковці активно досліджують цю тему, зосереджуючись на різних аспектах психологічного життя підлітків і юнаків. Серед актуальних напрямів досліджень можна виокремити кілька ключових: О. Бєлан вивчає вплив емоційного інтелекту на переживання почуття провини й сорому, наголошуючи на важливості вміння розпізнавати й управляти власними емоціями; В. Ковальчук звертає увагу на механізми психологічного захисту підлітків, аналізуючи їхній вплив на формування та подолання негативних емоцій; А. Коваль досліджує роль сімейних взаємин у розвитку почуття провини, акцентуючи увагу на значенні батьківського виховання. Л. Карамушка аналізує взаємозв’язок між соціальною адаптацією і переживанням провини, що особливо важливо для створення програм підтримки та соціалізації молоді. Ці

дослідження поглиблюють розуміння емоційного світу юнаків, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до їхньої психологічної підтримки та виховання в сучасній Україні.

Об’єкт дослідження – почуття провини.

Предмет дослідження – особливості переживання почуття провини у юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретично та емпірично обґрунтувати особливості переживання почуття провини у юнацькому віці, розробити методичні рекомендації зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що більшість осіб юнацького віку переживають сильне почуття провини.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність і проаналізувати підходи до розуміння понять «почуття провини», «юнацький вік» у науковій літературі; вивчити особливості розвитку емоційної сфери у юнацькому віку.

2. Надати методологічну основу дослідження особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці.

3. Провести експериментальне дослідження особливостей переживання почуття провини в юнацькому віці та надати методичні рекомендації зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел щодо проблеми кваліфікаційного дослідження;

- емпіричні: методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней) (Додатко А), Тест на визначення надмірної провини (Додаток Б), «Тест особистісної зрілості Гільбуха» Гільбух Ю.З. (Додаток В).

- математико-статистичні: кількісні та якісні результати дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що проаналізовано психолого-педагогічну літературу з проблеми дослідження та

надано аналіз сутності поняття «почуття провини», а також охарактеризовано юнацький вік та особливості розвитку емоційної сфери у юнацькому віку.

Практичне значення результатів дослідження полягає в проведені експериментального дослідження та розробці методичних рекомендацій зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку для використання їх вчителями та батьками, які мають справу з особами юнацького віку.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, основної частини (три розділи), висновків, списку використаних джерел (49 позицій) та додатків. Загальний обсяг роботи становить – 83 сторінки. Основний зміст роботи викладений на 57 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Сутність поняття «почуття провини»

Почуття провини належить до тих явищ, які продовжують залишатися об’єктом наукового інтересу, попри тривалу історію їх дослідження. Це пояснюється насамперед практичною значущістю: надмірно виражене або невідповідне реальній ситуації відчуття провини, так само як і цілковита нездатність його переживати, можуть порушувати міжособистісні взаємини. У крайніх випадках такі форми прояву здатні призводити до психічних розладів або соціально небезпечної поведінки [45].

Сьогодні концепт почуття провини інтенсивно вивчається українськими та закордонними дослідниками у контексті соціального феномену, зокрема через призму психоаналітичного, гуманістичного, екзистенціального та когнітивного підходів: М. Акето, І. Ананова, Л. Банах, І. Вахоцька, О. Горецька, В. Закарі, Г. Лебединська, Ф. Манчіні, О. Малєєва, П. Муріс, О. Царькова та інші.

У вітчизняній психології звернення до феномена провини найчастіше здійснюється в межах загальної теорії емоцій і почуттів, у рамках теорії морального розвитку і виховання, в дослідженнях соціальної адаптації або у вивченні самосвідомості та самоставлення [45].

Почуття провини являє собою складний емоційний стан, який може виникати у людей у найрізноманітніших життєвих ситуаціях і з різних причин. Психоаналіз, як один із ключових напрямків дослідження людської психіки, пропонує глибоке вивчення цього явища, розкриваючи його динаміку та значення для особистості [4].

З. Фрейд, засновник психоаналітичної теорії, наголошував на важливості почуття провини у структурі людської психіки, визначаючи його як центральний елемент взаємодії між Я, Над-Я та Це. Внесок інших мислителів, таких як Е. Фромм та К. Хорні, значно збагатив розуміння цієї концепції. Вони досліджували різноманітні аспекти прояву почуття провини у контексті культури, розвитку особистості та невротичних станів. У своїх працях вони акцентували на ролі совісті, авторитету та схильності до самозвинувачення у формуванні провини, а також на її значному впливі на людську поведінку та психічний стан. Особливу увагу приділяли впливу невротичної вини, яка здатна стати причиною глибоких переживань та внутрішніх конфліктів [50].

Таким чином, психоаналітичний підхід до феномена почуття провини відкриває широкі можливості для розуміння його природи та механізмів дії, сприяючи глибокому вивченню ролі цієї емоції в житті людини.

Починаючи з психоаналізу, варто зазначити, що фахівці цього напрямку вважають, що почуття провини може з’явитися у людини як через вчинення злочинного чи аморального діяння, так і через наявність відповідного наміру. Клінічний психоаналіз зосереджується переважно на невротичному почутті провини, яке виникає внаслідок внутрішньопсихічних конфліктів, що розгортаються у свідомості людини.

Почуття провини характеризується Р. Дженкінсом, як сильна емоція, яка є нашаруванням занепокоєння, тривожності, напругою чи відчуттям загрози [51]. Оцінюючи ситуацію та відповідно приймаючи рішення до неї, особа може хдійснювати прогноз щодо правильності вибору, але якщо це не так, то може викликати негативний спектр емоцій.

Інша науковиця – Д. Аусубель вважає що провина є двокомпонентною емоцією. Каяття – перший компонент або вербальнооцінна реакція індивіда («Я не мав би цього робити!») – другий компонент. Вони базуються самозвинуваченні, негативному ставленні до себе, що пов’язане з порушенням своїх принципів моралі або з усвідомленням провини [48].

Поняття провини широко застосовується у різних аспектах соціальних відносин, зокрема у правових і релігійних контекстах. Зокрема, розвиток релігійних вірувань часто ґрунтується на переживанні людиною почуття провини, яке може сприйматися як позитивне явище. Наприклад, у християнській релігії ключовим є поняття «першородний гріх», яке визначає «гріховність» фізичного тіла. Тут почуття провини заохочується як потенційний шлях до «очищення» від гріхів перед Богом [46].

Розглядаючи провину як емоційне явище, можна простежити зв'язок між самооцінкою власних вчинків і відповідністю соціальним чи моральним нормам, що усталилися в суспільстві або в найближчому оточенні людини [46].

У англомовній літературі подібні емоційні явища називаються «self-conscious emotions», тобто емоціями самоусвідомлення. Інколи їх також позначають як «моральні» або «соціальні» емоції. До таких емоцій, поряд із збентеженням, ревнощами, співпереживанням, гординею та соромом, належить і провина. Вони мають більш складну структуру, ніж базові емоції, такі як радість чи печаль, адже окрім усвідомлення власного емоційного стану вимагають також аналізу менталітету інших людей [46].

У своїй праці «Екзистенційна психологія» Р. Мей розглядає почуття провини як стан, що виникає у відповідь на усвідомлення індивідом невикористання свого потенціалу. Варто зазначити, що він розмежовує два види провини: онтологічну (сутнісну, природну) та невротичну. Перша, онтологічна провина, з'являється через усвідомлення особистістю свого вибору: діяти певним чином, утриматися від дії чи взагалі уникати цього вибору. Кожна зріла людина переживає таку форму провини, хоча її зміст відрізняється залежно від культурного середовища, що суттєво впливає на індивіда. Натомість невротична провина виступає наслідком витіснення онтологічної провини. Якщо особа не знаходить ресурсів для прийняття цього почуття, воно призводить до невротизації. Як представники неофрейдистської школи, так і екзистенційної психології наголошують на взаємозв'язку між почуттям провини та потребою слідувати певному «авторитету». При цьому люди прагнуть виглядати

прийнятними або «правильними» в очах цього авторитету й одночасно бояться осуду чи невдоволення з боку тих, чиє схвалення для них має значення [47].

У результаті теоретичного аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури можна зробити висновок, що почуття провини являє собою соціально зумовлене переживання незадоволення собою. Воно проявляється у внутрішньому конфлікті особистості, спричиненому невідповідністю власних думок, дій чи бездіяльності моральним нормам, а також у невиконанні обов'язків перед сумлінням та відповідальністю. Це відчуття виникає як наслідок порушення власних моральних цінностей і включає в себе три ключові складові: емоційну, мотиваційну та психосоматичну.

Розвиток почуття провини виділяється як явище, що може бути зумовлене зіткненням інстинктів із раціональним мисленням, а також внутрішньою потребою стримувати агресивні імпульси. У тексті детально аналізуються причини виникнення цього почуття, зокрема вплив порушення соціальних норм, обмеження власних потреб і цілеспрямовані маніпуляції з боку оточуючих [9].

Провина є негативним емоційним станом, що грунтується на розумінні сласної думки, вчинку чи почуття, а також має супровід жалем, каяттям та докорами сумління. Почуття провини пов'язане з порушенням етичних, релігійних чи моральних принципів, там де особа має відчуття відповідальності. Провина призводить до зниження самооцінки, самозасудження і є дуже болючим тригером [21].

Існують два основні підходи до розуміння феномену провини. Один з них вбачає її як вроджену базову емоцію, що виникла в результаті еволюційно-біологічних процесів, має фізіологічні та гормональні активатори і притаманна людині від народження [14].

Інша точка зору, якої дотримується більшість науковців, полягає в тому, що провина має соціальну природу і розглядається як емоція самоусвідомлення з явною просоціальною мотивацією та функціями, заснованими на інтеріоризації соціальних норм для регуляції поведінки в суспільстві [14].

Аналіз досліджень довів, що почуття провини проявляється у двох різних формах, що впливають на виокремлені види [28]:

1) конструктивна провина веде до прийняття відповідальності та конструктивного вирішення проблем, тоді як деструктивна породжує залежності та депресивні тенденції;

2) тимчасова провина – корисна в короткий термін, завершуючись пробаченням або спокутуванням, на відміну від хронічної, що постійно переслідує особистість і веде до самопокарання чи психосоматичних проблем;

3) раціональна провина виникає через конструктивну оцінку допустимості поведінки в соціумі, тоді як ірраціональна є наслідком надмірних вимог до себе або прийняття чужої відповідальності;

4) нормальна провина слугує внутрішньою підтримкою для дотримання соціальних норм та відповідальності за власні дії, проте невротична базується на минулому досвіді, фантазіях і інтроекціях [28].

Існують певні фактори та підстави, які стимулюють виникнення почуття провни. Наприклад Е. Еріксон, визначає період від трьох до п’яти років як кризу «Я сам», а ключовий конфлікт цієї стадії розвитку називає «Творча ініціатива чи почуття провини».Якщо дитину виховують у несприятливій атмосфері, часто сварять, карають чи критикують у дитини блокується або обмежується творча ініціатива. Така дитина буде мати занижену самооцінку, відчуття безпорадності та провини. Якщо дитину виховують в сприятливій атмосфері, це сприяє розвитку творчої ініціативи та віри в себе та вона поступово приймає свої невдалі спроби діяти самостійно [16].

Теоретичний огляд наукової і практичної літератури виділяє кілька передумов виникнення почуття провини: це може бути генетична причина, так звана «родовий гріх»; неусвідомлене почуття провини за своє виживання, особливо, якщо мати не хотіла дитини; нав’язане відчуття провини через схожість з батьком, який має негативний образ після розлучення; невдалий перехід через кризу самостійності у віці 3-5 років, що супроводжується почуттям безпорадності; і відсутність кохання та підтримки, що породжує

відчуття власної недосконалості. Джерела зародження або загострення почуття провини можуть включати: переживання втрати близької людини через розлучення чи смерть, навіть якщо це не є раціональним й особа, особливо дитина, в цьому не винна; підвищена відповідальність та вимогливість до себе; відчуття провини за неправильні вчинки чи наміри, як брехня або зрада; порушення соціокультурних норм і сімейних цінностей; пережите на війні, коли інші загинули, а ти – залишився живий; уникнення відповідальності; непристосованість до суспільних стандартів або неспроможність відповідати очікуванням оточення; невідповідність власному ідеалу та неможливість реалізувати природні здібності [5].

М. Бартон виокремив кілька типів самопокарання у людей з хронічним відчуттям провини. Серед них: покарання їжею, що може проявлятися як переїдання, булімія чи анорексія; самопошкодження, яке включає татуювання, надрізи, пірсинг і навіть серйозні травми; трудоголізм, коли робота виконується до виснаження; спорт, що практикується аж до втрати свідомості; саморуйнування у вигляді шкідливих звичок та залежностей. Також існує самопозбавлення, яке передбачає відмову від саморозвитку та поліпшення умов життя. Нездорові стосунки, такі як нерозділене кохання, співзалежність або участь у ролях Карпманського трикутника (жертва, агресор, рятівник), також входять до цього списку. Постійне відчуття провини може призводити до почуття неадекватності, браку впевненості в собі, нездатності любити як себе, так і інших, а також нездатності прощати [34].

Серед позитивних аспектів почуття провини можна виділити такі: воно є основою для моральної саморегуляції особистості, допомагає уникати порушень соціальних норм, дозволяє оцінити свої дії з точки зору інших, дає можливість винести урок із ситуації чи поведінки, мотивує виправити свої помилки, трансформує почуття провини в новий досвід, та сприяє співчутливому й великодушному ставленню до інших. Переживання цього почуття, що спонукає до відшкодування шкоди і виправлення ситуації, є соціально прийнятною і корисною поведінкою. Однак серед негативних

аспектів можна зазначити такі: воно погіршує настрій, впливає на загальний стан, може призвести до навішування на себе «ярлика винного», знижує впевненість у собі, зменшує самооцінку, викликає душевний дискомфорт, ризикує призвести до депресії або відчуття власної «нікчемності», може закріпитися як комплекс провини і формувати крайню поступливість та надмірну відповідальність. Токсичне почуття провини блокує усвідомлення неприємних емоцій, послаблює внутрішню опору, паралізує і забирає енергію для саморозвитку та вирішення проблем [29].

І. Ананова визначає дві функції провини: регулятивну, яка сприяє соціальній адаптації, відповідальності та особистісному розвитку, і деструктивну, яка порушує соціальну адаптацію, перешкоджає міжособистісним контактам та негативно впливає на психологічне функціонування [1].

Ми вважаємо, що потрібно досягти мінімального рівня переживання провини так, щоб ця короткочасна емоція виконувала свою природну функцію в регуляції поведінки, уникнувши при цьому дезадаптації.

Після аналізу загальних причин виникнення почуття провини у особистості, варто зосередитись на тому, як це почуття проявляється у осіб юнацького віку.

Моральна рефлексія є одним із механізмів розвитку особистості юнацького віку. Вона поєднує в собі емоційно-ціннісний компонент, який охоплює моральну самооцінку і почуття та когнітивний компонент, що включає моральні знання. Прояви складних моральних почуттів є основними формами морального розвитку молоді, а саме сором і вина, честь і гідність, совість і відповідальність. Сором виступає на початковому етапі формування моральної самосвідомості [3].

Актуалізація моральної самооцінки відбувається завдяки переживанню сорому, яка призводить до внутрішнього осуду, засудження власних аморальних вчинків та дій тощо. Особа, яку охопив сором, вона перебуває під поглядом «Я іншого» і сама засуджує власні вчинки. 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» [2].

У юнацькому віці молоді люди вже мають змогу відчувати почуття провини, так зазначаж А. Зимянський. Таким чином вони мають оцінно-ціннісне ставлення до «власного Я» до самого себе на рівні самозаохочення й самопокарання. Каяття, мотивація самосуду, самопокарання є нічим іншим, як почуттям провини. Важливим кроком у моральному розвитку є почуття належного від сорому до вини, що в свою чергу свідчить про трансформацію [14].

Переживання провини свідчить про здатність особи юнацького віку глибоко усвідомити власний негідний вчинок, навіть у ситуаціях, коли ніхто цього не помітив. Це означає, що індивід може автономно переживати почуття вини, незалежно від реакції оточуючих на його дії. Він самостійно встановлює для себе моральні стандарти. Для формування особистості почуття провини є значно важливішим, ніж сором. Якщо сором переважно виникає в конкретних ситуаціях, то провина залишає свій слід у моральній свідомості незалежно від обставин або присутності свідків. Такі переживання ведуть до внутрішнього діалогу, де юнак засуджує негативні риси в собі та шукає шляхи для їх виправлення. Погляд з боку скоріше інтегрується у внутрішню моральну свідомість, стаючи частиною його особистості. Почуття провини, як внутрішній суддя, сприяє розвитку особистісної відповідальності та свободи у реалізації прийнятих рішень [14].

Почуття провини формується паралельно з моральним розвитком юнака. Психологічні механізми виникнення та еволюції цього почуття закладені у його моральній свідомості, тобто в загальних уявленнях про належні дії та вчинки. Коли ж молода особа відображає у своїй свідомості дії, що часто не відповідають загальноприйнятим стандартам, це викликає глибоку моральну рефлексію. Це самоосмислення стосується як самої особи юнацького віку, так і тих, хто може стати жертвою його вчинків та зазнати страждань. Усвідомлення

власного негативного вчинку як такого, що завдає шкоди іншому, веде до з'яви у індивіда осмисленого усвідомлення власної ролі у стражданнях іншого. Якщо поруч із співчуттям іде самоосуд, самокритика та каяття, виникає почуття провини. Без цього почуття в процесі розвитку особистість ніколи б не почула власного внутрішнього голосу совісті [17].

Характер сприйняття юнаками стилю батьківського виховання є важливим фактором, що визначає інтенсивність відчуття провини. Поєднання позитивного інтересу та директивності з наданням особі свободи вибору підвищує її чутливість до порушення моральних норм і правил. Низька зацікавленість або поєднання автономності з непослідовністю у виховній стратегії батьків, навпаки, знижує інтенсивність почуття провини при порушенні моральних норм. Крім того, юнак може відчувати ірраціональне почуття провини через неспроможність відповідати очікуванням близьких. Це почуття також часто виникає у разі хвороби чи смерті близьких. Почуття вини з'являється в ситуаціях, коли людина безсила і не може нічого змінити [17]. Л. Цибулько звертає увагу на гендерні відмінності у переживанні провини в підлітковому та юнацькому віці. Дослідниця відзначає, що у хлопців зазвичай менш виражені почуття провини та тривоги [41]. О. Горецька додає, що різні гендерні прояви переживання провини також виражаються в тому, що дівчата раніше починають орієнтуватися на внутрішній світ інших людей, адаптуючись до моральних норм швидше, ніж хлопці [10].

Л. Софіна також підкреслює статеві розбіжності в переживанні провини, вказуючи на те, що у дівчат рівень тривалості та інтенсивності цього почуття вищий, ніж у хлопців. Дівчата частіше зовні виявляють почуття провини, що зазвичай наділені моральними і невротичними елементами. Натомість у хлопців домінує екзистенційне переживання провини [33].

Таким чином, можна зробити висновок, що почуття провини у осіб юнацького віку пов'язане з їхнім віковим і психофізіологічним розвитком, взаєминами з однолітками та стилем батьківського виховання, а також багатьма іншими факторами. Юнаки часто переживають через різні причини і мають

підвищену схильність до почуття провини. Крім того, було зауважено, що хлопці менш схильні відчувати провину, на відміну від дівчат, які більш чутливі до оточуючого середовища і прагнуть краще виконувати соціальні норми, щоб відповідати образу «гарної дівчинки».

1.2. Аналіз та характеристика юнацького віку

Юнацький вік є періодом життя, що охоплює час між підлітковим етапом і дорослістю, зазвичай триваючи від 15 до 21 року. У цей час завершуються основні процеси фізичного розвитку, включаючи статеве дозрівання, формування та функціональний розвиток тканин і органів [8].

Згідно з психосоціальною теорією Е. Еріксона, у юнацькому віці виникає внутрішній конфлікт між прагненням до самовизначення і відчуттям ролі в суспільстві. Це породжує питання: «Хто я?». Основне завдання юності полягає у формуванні адекватної особистісної ідентичності, яка сприяє з'єднанню минулого, теперішнього та майбутнього. Джерелами ідентичності можуть бути самопізнання, значуща особа або група [45].

На думку Марсіа, який розвивав ідеї Еріксона, існують чотири статуси ідентичності. Основним критерієм їх визначення є здатність людини взяти на себе відповідальність за своє життя, зокрема в аспектах професійного вибору, морально-етичних цінностей, а також політичних і релігійних переконань, а також подолання кризи ідентичності. Марсіа виділяє певні статуси ідентичності, які подано у таблиці 1.1. [47]

Таблиця 1.1.

Стасуси ідентичності (за Марсіа)

№	Стасус	Характеристика
1.	Дифузна ідентичність	не взяла на себе жодних зобов'язань і не пережила кризу, що виявляється у браку мотивації. Це часто спостерігається у людей, якими батьки не дуже цікавилися або відкидали їх.

Продовження табл. 1.1

2.	Наперед визначена ідентичність	прийняла зобов'язання щодо кар'єри та системи цінностей. Кризи немає, тривожність відсутня, дії послідовні та стабільні. Однак часто ця особа нерішуча і має занижену самоповагу.
3.	Стадія мораторію	людина проходить через кризу ідентичності, перебуває у процесі прийняття рішень та зобовя'зань, молода особа знаходиться в пошуках свого шляху. Це збігається з кризою юнацького віку і призначене, щоб надати позитивний життєвий досвід
4.	Досягнена ідентичність	Криза ідентичності пройшла, рішення прийняті самостійно, і молода людина взяла на себе відповідальність.

Пройшовши через кризу ідентичності в юнацькому віці, молоді люди визначають себе. Завдання цього етапу полягає у поєднанні різних аспектів «Я-концепції» в цілісний образ. Серед цих аспектів [31]:

- досягнення самоповаги (зростає відчуття власної цінності, зменшується піддатливість до навіювання);

- усвідомлення власної унікальності та неповторності (усвідомлення своєї унікальності як засобу вирізнятися серед інших);

- пошук сенсу життя.

Юнацький вік характеризується завершенням морального розвитку особистості. У цей період центральним стає процес переоцінки цінностей, коли молоді люди починають дивитися на світ по-іншому, створюючи власну систему цінностей, що відрізняється від батьківської [19].

Л. Кольберг зазначає, що для цього віку характерний постконвенційний рівень морального розвитку, де людина покладається на свої власні моральні принципи. Цей рівень включає дві стадії: перша – мораль суспільної домовленості, що об'єднує соціальний договір та індивідуальні права людини і передбачає визнання загального закону для загального блага; друга –

універсальні етичні принципи, коли основою моралі виступають закони власної совісті та індивідуальні етичні принципи. Дослідник зв’язує розвиток відповідальності з умінням займати різні соціальні ролі, що забезпечується розвитком інтелекту [18].

У молодості схильність до встановлення особливих зв’язків з іншими людьми особливо яскраво проявляється в дружбі. Дружба є стійкими, індивідуально-вибірковими міжособистісними відносинами, що характеризуються прив'язаністю учасників, посиленням процесів афіліації, взаємними очікуваннями почуттів і взаємним прийняттям. Цей вид відносин характеризується особистісним характером, добровільністю, індивідуальною вибірковістю, внутрішньою близькістю, інтимністю та стійкістю [38].

У молодості поняття дружби часто невіддільне від понять любов та кохання. Дружба може перерости в любов, і на основі товариських та дружніх стосунків можуть зароджуватися романтичні почуття. Молодіжні мрії про любов відображають потребу в емоційному теплі, розумінні та душевній близькості. З одного боку, любов сприймається як потреба і бажання володіння, а з іншого – як потреба в безкорисливій самовіддачі. При цьому в юнацькому віці вплив референтних осіб на самооцінку хлопців зменшується, тоді як на самооцінку дівчат, особливо з боку друзів і матері, зростає. Самооцінка стає відносно стабільною [38].

Досягнення певної самостійності та незалежності від батьків є основним психосоціальним завданням юності. Це період очікувань і сподівань на особисті досягнення в професійній та особистій сферах, а також час реальної перевірки своїх можливостей і практичної реалізації задумів. У цьому віці людина вже має можливість перебувати в різноманітних соціальних групах (коло спілкування значно розширюється), пробувати себе в різних соціальних ролях, випробовувати свої соціальні знання, які є новими або набуті на попередніх етапах її розвитку [21].

Юнацький період супроводжується значними змінами, які впливають на емоційний стан, соціальні взаємини та самоідентифікацію молоді. Одним із ключових аспектів цієї доби є почуття провини.

Почуття провини набуває більш складної форми у підлітковому та юнацькому віці, у цей час особи глибше замислюються над своїм соціальним значенням та майбутнім. Молоді люди концентруються на очікуваннях, які є невиправданні, наприклад стосовно освітніх досягнень, професії чи соціальних відносин. Вони хочуть утвердитись, як незалежна особистість, яка має потребу у балансі між вимогами суспільства та власними бажаннями. Одним з пріорітетних завдань є оволодіння навиком конструктивного сприйняття провини, а саме навчитись застосовувати це почуття, як ресурс для розвитку власної особистості та соціалізації, а не як перепону для обмеження чи покарання. Для того щоб справлятись з почуттям провини молоді люди повинні розвивати навички емпатії, самосприйняття та уміння вирішувати конфліктні ситуації. Таким чином почуття провини перетвориться з внутрішнього критика на порадника в процесі саморозвитку [21].

Цей процес потребує від молодих людей формування важливих критеріїв психологічного розвитку у юнацькому віці, а саме вміння саморефлексії та самосвідомості, що є важливими аспектами психологічного зростання. Почуття провини можна перетворювати на мотивацію та на ресурс для досягнень, а не на чинник страждання, такий ефект досягається за допомогою вміння розуміти свої емоції та дії.

Батьки та вчителі є частиною допомоги молоді. Підтримка через розуміння та прийняття може допомогти молодим людям не відчувати постійно почуття провини. Важливо навчити їх, оскільки помилки та невдачі є частиною освітнього та життєвого процесу, який сприяє розвитку та зростанню індивіда [20].

Почуття провиним у контексті соціалізації дає розвиток соціальної відповідальності та співпереживання покращується та допомагає молодим

людям зрозуміти та розглянути почуття інших. Це може сприяти формуванню сильніших і позитивних міжособистісних відносин.

Отже проаналізувавши почуття провини та особливості юнацького віку, можемо відзначити, що саме це почуття є важливим компонентом соціального та емоційного розвитку молодих людей, не дивлячись на всю його складність. Якщо індивід вчиться адекватно обробляти та сприймати це почуття, то воно формує нормальну самооцінку та соціальну значимість. Отже, почуття провини слід аналізувати під різним кутом, не спираючись тільки на негативні прояви. Важливо вбачати у ньому певний ресурс для саморозвитку та формуванню нормальних міжособистісних відносин.

1.3. Вивчення особливостей розвитку емоційної сфери у юнацькому віку

Юність – це період, коли емоції особливо чутливі. У цей час, за сприятливих умов, відбувається активний розвиток усіх потенцій людських емоцій, які закладені природою. Емоційне життя молодих людей характеризується не лише переживанням конкретних почуттів, але й формуванням узагальнених емоцій, таких як почуття прекрасного, трагічного чи гумору. Ці емоції вже відображають загальні та більш-менш стабільні світоглядні установки особистості. При обговоренні емоційної сфери важливо звернути увагу на емоційну культуру та вихованість почуттів; рівень розвитку емоцій передбачає емоційну чуйність і відповідальність за власні переживання перед самим собою та оточуючими [15].

Загальне інтегративне утворення, яке виражається у зовнішньому (емоційні всплески) так і у внутрішньому (емоційні переживання) просторі індивіда є емоційною сферою. З психологічної точки зору емоції розглядають, як відображення психіки індивіда у вигляді пристрасного та безпосереднього відображення життєвих подій, яке зумовлюється відношенням об’єктивних ознак до потреб особи [23].

Т. Кириленко, визначає емоційну сферу, як пристрасну, чуттєву точку психічного розвитку, яка має почуття та емоції особи, емоційні ознаки та прояви. Процеси емоційної сфери мають транслювати відношення осои до важливих явищ, об'єктів і подій у вигляді переживання [16].

Відповідно до О. Ляща, розвиток емоційної сфери молоді вимагає від них обізнаності у світі емоцій і почуттів. Це передбачає орієнтацію в особливостях вираження основних емоцій, їх впливу на повсякденне життя та настрій, а також вміння передавати їх за допомогою міміки, жестів і слів. Юнаки повинні вміти встановлювати причинно-наслідкові та значущі зв'язки між важливими подіями, своїми переживаннями і виразами обличчя. Крім того, важливо навчитися адекватно реагувати на різні життєві ситуації, стримувати негативні емоції, зіставляти характер емоційної поведінки з її наслідками та контролювати свій емоційний стан [22].

Емоційна сфера юнаків набагато багатша і тонша за змістом, підвищуючи емоційну чутливість та співпереживання. Емоційна сфера молоді характеризується підвищеною ситостістю та гнучкістю, підвищенням контролю та контролю та підвищенням емоційної інтенсивності та стабільності. Молоді люди характеризуються розширенням емоційно забарвлених, особисто важливих кол відносин (моральні почуття, співпереживання, потреба у дружбі, співпраці та любові, політичних та релігійних почуттів). Також зростають естетичні емоції, гумор, сарказм, сарказм та спеціальні зв'язки. Одне важливе місце починає приймати емоційний досвід мислених процесів, внутрішнього життя, радості думки та творчості [22].

Що стосується емоційного і вольового аспекту та пізнавальних процесів, то в цей період поліпшується загальне емоційне самопочуття, знижується імпульсивність, збільшується самоконтроль і розвивається внутрішнє гальмування. Настає час інтелектуального пробудження, який характеризується підвищенням інтелектуальної активності та початком діалектичного мислення. Водночас зростає пам'ять, особливо словесно-логічне запам'ятовування, а також вибірковість уваги, які залежать від індивідуальних інтересів особистості [21].

Основою мудрих рис емоцій у житті юнаків є майбутній досвід. Емоційна сфера молоді характеризується: різноманітні емоції, які вони відчувають, емоційна стабільність, здатність реагувати на емоції інших, розвиток естетичних емоцій, що допомагає розвивати такі характеристики, як гальмування, м'якість, реакція, збентеження та співчуття. Здатність помічати позитивні аспекти навколишньої реальності [42].

У юнаків можуть виникати такі емоційні відхилення, як тривожність, агресивність, фрустація, почуття сорому та провини тощо. Проблеми також можуть виникати у вигляді складності або нездатності пристосовуватись до виконання завдань, якщо цього вимагають обставини. У пізнавальній діяльності це проявляється у повільній зміні уявлень при зміні умов життя і діяльності. В емоційному житті це проявляється у застиглості, млявості, нерухомості почуттів. У поведінці це виявляється в негнучкості, інертності мотивів та морально-етичних вчинків навіть при очевидності їхньої недоцільності [37].

Юнацький вік характеризується емоційною чутливістю через протиріччя в образі «Я», внутрішньому світі, почутті приналежності та самооцінці. Норми психічного здоров'я у юнаків відрізняються від тих, які застосовуються до дорослих. Відношення до любові та прив'язаності формується залежно від комунікативних властивостей особистості. Комунікативні труднощі можуть виникати не тільки через нестабільний образ «Я», а й через статевовікові та індивідуально-психологічні відмінності. Деякі проблеми також пов'язані з психосексуальними особливостями цього віку, розв'язання яких можливе за умови наявності само прийняття, позитивної та адекватної Я-концепції, а також позитивного ставлення до себе.

Отже, нами було проаналізовано сутність поняття «почуття провини». Почуття провини являє собою складний емоційний стан, який може виникати у людей у найрізноманітніших життєвих ситуаціях і з різних причин.

Аналіз досліджень довів, що почуття провини проявляється у двох різних формах, що впливають на виокремлені види: конструктивна провина веде до прийняття відповідальності; тимчасова провина є корисною в короткий термін,

завершуючись пробаченням або спокутуванням; хронічна провина переслідує особистість і веде до самопокарання чи психосоматичних проблем; раціональна провина виникає через конструктивну оцінку допустимості поведінки в соціумі, є наслідком надмірних вимог до себе або прийняття чужої відповідальності та нормальна провина.

Почуття провини у осіб юнацького віку пов'язане з їхнім віковим і психофізіологічним розвитком, взаєминами з однолітками та стилем батьківського виховання, а також багатьма іншими факторами. Юнаки часто переживають через різні причини і мають підвищену схильність до почуття провини. Крім того, було зауважено, що хлопці менш схильні відчувати провину, на відміну від дівчат, які більш чутливі до оточуючого середовища і прагнуть краще виконувати соціальні норми, щоб відповідати образу «гарної дівчинки».

Подано аналіз та характеристику юнацького віку. Юнацький період супроводжується значними змінами, які впливають на емоційний стан, соціальні взаємини та самоідентифікацію молоді. Одним із ключових аспектів цієї доби є почуття провини. У юнацькому віці, коли особистість починає більше задумуватися про своє місце в суспільстві та свої майбутні ролі, почуття провини може набувати складніших форм.

Також нами було вивченно особливості розвитку емоційної сфери у юнацькому віку. Що стосується емоційного і вольового аспекту та пізнавальних процесів, то в цей період поліпшується загальне емоційне самопочуття, знижується імпульсивність, збільшується самоконтроль і розвивається внутрішнє гальмування. Настає час інтелектуального пробудження, який характеризується підвищенням інтелектуальної активності та початком діалектичного мислення. Водночас зростає пам'ять, особливо словесно-логічне запам'ятовування, а також вибірковість уваги, які залежать від індивідуальних інтересів особистості.

Емоційна сфера молоді характеризується підвищеною ситостістю та гнучкістю, підвищенням контролю та контролю та підвищенням емоційної

інтенсивності та стабільності. Молоді люди характеризуються розширенням емоційно забарвлених, особисто важливих кол відносин (моральні почуття, співпереживання, потреба у дружбі, співпраці та любові, політичних та релігійних почуттів).

Юнацький вік характеризується емоційною чутливістю через протиріччя в образі «Я», внутрішньому світі, почутті приналежності та самооцінці. Норми психічного здоров'я у юнаків відрізняються від тих, які застосовуються до дорослих.

Спираючись на теоретичний аналіз, почуття провини у осіб юнацького віку, можна підкреслити що це почуття є складним явищем, яке потужно впливає на соціальний та емоційний розвиток. Почуття провини характеризується з точки зору складного емоційного прояву, воно має влив на рівень самооцінки, поведінку та міжособистісні стосунки. Дане почуття є проявом соціального контролю, який пристосовує молодих людей до дотримання соціальних норм та формує почуття відповідальності, розвиває моральну свідомість та емпатію.

Якщо особи юнацького віку мають високий рівень почуття провини, це може бути пов'язано з гарними рисами, такими як здатність до самокритики, висока моральна відповідальність, але водночас може призводити до надмірної тривожності, самокритичності та зниження самооцінки. Також відіграє важливу роль у формуванні особистості почуття сорому, яке тісно пов'язане з провиною. Воно може сприяти саморегуляції поведінки та соціальній адаптації, але надмірний рівень сорому призводить до обмеженого самовираження та взємодії із соціумом.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та зміст експериментального дослідження

Мета дослідження – теоретично та емпірично обґрунтувати особливості переживання почуття провини у юнацькому віці, розробити методичні рекомендації зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що більшість осіб юнацького віку переживають сильне почуття провини.

Для виявлення особливостей переживання почуття провини у юнацькому віці необхідно обґрунтувати організацію та зміст експериментального дослідження.

Експериментальне дослідження включає три основні етапи, які показано на малюнку 2.1.



Рис. 2.1. Основні етапи експериментального дослідження

1. Підготовчий етап. Цей етап охоплює теоретичне вивчення проблеми, визначення завдань дослідження і гіпотези, а саму організацію дослідження (підбір діагностичного інструментарію та формування вибірки).

2. Дослідницький етап. На цьому етапі здійснюється дослідження, збираються фактичні данні за допомогою діагностичних методик, що гарантує достовірність висновків, а також перевірку гіпотези.

3. Інтерпретаційний етап. Цей етап передбачає якісну та кількісну обробку отриманих даних (подання результатів у таблицях та графіках). Також проводиться інтерпретація даних, формуються висновки та розробляються методичні рекомендації грунтуючись на отриманих результатах.

На констатувальному етапі здійснено такі дії:

- проведено характеристику вибірки учасників опитування, уточнено деталі організації дослідження, обрано та описано методики, а також їх особливості застосування;

- застосовано обрані методики серед учасників, проаналізовано отримані результати та сформульовано висновки;

- на основі зібраних даних визначено необхідність розробки методичних рекомендацій.

Вибірку дослідження склали 35 респондентів Петропольського ліцею (Запорізька область). Серед них було 15 дівчат та 20 хлопців юнацького віку (16-18 років).

Ми базувались на принципах експериментального дослідження, які виокремлюють українські дослідники. Серед них розрізняють загальні принципи, такі як єдність свідомості та діяльності, детермінізм, розвиток, системність або цілісне вивчення психічних явищ та об’єктивність,, які розкриваються в загальній психології. Крім того, існують спеціальні принципи, до яких належать:

- Принцип валідності, який стосується обґрунтованості співвіднесення експериментальних процедур з базовими теоретичними поняттями, предметом дослідження та експериментальними даними, отриманими іншими

дослідниками. Це дозволяє вважати результати та висновки експерименту достовірними.

- Принцип надійності експериментальних даних, що передбачає організацію умов експерименту.

- Принцип репрезентативності об’єкта дослідження, що забезпечує можливість поширення експериментальних результатів на великі групи людей.

- Інваріантність результатів експериментального дослідження забезпечує стабільний зв’язок між експериментальним впливом і відповіддю (реакцією) об’єкта дослідження, що, в свою чергу, гарантує принципову відтворюваність отриманих результатів.

- Ізоморфізм визначає наявність співвідношення між зовнішньою, предметно-практичною діяльністю та внутрішньою психічною активністю. Це дозволяє, поряд з об’єктивним вивченням зовнішніх факторів, отримати достовірну інформацію про внутрішні, суб’єктивні аспекти – властивості психіки суб’кта.

- Проектування (активне моделювання) передбачає відтворення форм психіки в специфічних умовах.

- Єдність теорії, експерименту та практики підкреслює важливість тісного зв'язку між практикою, яка формулює проблеми психології, методами дослідження та теорією, що розвивається на основі даних, отриманих у експериментальних прикладних дослідженнях. Ці дані слугують як джерелом інформації, так і засобом перевірки істинності теорії.

Для організації дослідження переживання почуття провини в юнацькому віці ми забезпечили опитування серед молодих людей відповідно до обраного діагностичного інструментарію відібраного на підготовчому етапі. Усі учасники опитування повинні бути в одних і тих же умовах та повинні розуміти методологічні інструкції, перш ніж відповісти на запитання. Згодом здійснюється обробка та інтерпретація результатів, якісний та кількісний аналіз даних, подача даних у ілюстративному форматі –таблиць та графічних дисплеїв.

2.2. Характеристика методичного інструментарію

Виходячи з предмету та гіпотез дослідження необхідно дослідити особливості переживання почуття провини у юнацькому віці, тому нами було обрано наступний інструментарій:

1. Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней) (Додатко А);

2. Тест на визначення надмірної провини (Додаток Б);

3. «Тест особистісної зрілості Гільбуха» Гільбух Ю.З. (Додаток В).

Далі розглянемо кожну з методик більш детально.

1. Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней).

Методика «Вимір почуття провини й сорому» діагностує різні форми прояви провини та сорому. Методика містить 6 шкал (сором, провина, відстороненність, екстернальність, альфа-гордість та бета-гордість).

Для респондентів передбачена така інструкція: « Нижче наведені сценарії ілюструють найбільш ймовірні ситуації, з якими люди стикаються у повсякденному житті. Ознайомтеся з кожним сценарієм і спробуйте уявити себе в цій ситуації. Потім оцініть, використовуючи п’ятибальну шкалу, ймовірність того, що у вас виникне кожна з описаних поведінкових реакцій. Будь ласка, уважно оцініть ймовірність прояву кожної з запропонованих реакцій, користуючись такою шкалою відповідей»:

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

2 – малоймовірно, але не виключено;

3 − «50 / 50» − іноді так роблю, все залежить від обставин;

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

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

Під час обробки результатів порівнюються відповіді респондента з ключем методики за шістьма шкалами, а також підраховується загальна кількість балів для кожної шкали.

Одна з цих шкал – екстернальність-інтернальність – відображає схильність особи до певного типу локусу контролю. Якщо людина вважає, що вона сама відповідає за події у своєму житті, пояснюючи їх своїми вчинками, характером або здібностями, це свідчить про наявність внутрішнього (інтернального) контролю. Натомість, якщо вона схильна приписувати причини своїх переживань зовнішнім факторам, таким як оточення, доля чи випадок, це вказує на зовнішній (екстернальний) контроль.

Відстороненість – це внутрішній стан спокою, що дозволяє людині залишатися осторонь від емоційних і психічних переживань, але не слід плутати це з байдужістю. Байдужі люди не виявляють жодного інтересу, вони пасивні та безініціативні. Натомість, ті, хто володіє емоційною та психічною відстороненістю, можуть бути дуже активними і турботливими, проте сприймають події спокійно, незалежно від того, що відбувається. Такі особи приймають як позитивні, так і негативні ситуації з однаковим спокоєм, адже мають внутрішню рівновагу. Якщо вони не можуть щось змінити або зробити, це не порушує їхнього спокою. Якщо ж вони вважають якусь дію важливою, то виконуватимуть її щиро, ігноруючи відволікаючі фактори. Якщо їхні зусилля увінчуються успіхом, це добре, а якщо ні – вони або спробують знову, або залишать це і зосередяться на чомусь іншому.

Альфа-Гордість розглядається як гордість, що виникає в межах особистості, і така поведінка відображає певний рівень емоційного вираження.

Бета-гордість – це гордість, що проявляється в поведінці. Вона відрізняється від альфа-гордості, насамперед, емоційним вираженням, яке часто слугує комунікативним засобом і більше спрямоване на взаємодію з іншими, ніж на відображення основного розумового стану.

Дані шкали призначені для оцінки схильності до почуття провини та сорому, ґрунтуючись на виборі реакцій на різні сценарії. Результати можуть

показати, наскільки респондент піддається цим емоціям у повсякденному житті, а також допомогти зрозуміти, як ці схильності впливають на їхню поведінку та міжособистісні стосунки.

2. Тест на визначення надмірної провини (Додаток Б);

Тест на визначення надмірної провини предбачає проведення тестування. Респондентам потрібно з'ясувати, чи стосуються наведенні нижче твердження їх особистості та життя. Вони повинні дати відповідь «Так» або «Ні». Підрахунок балів:

- Відповідь «Так» – 1 бал.

- Відповідь «Ні» – 0 балів.

Далі підраховується загальна кількість балів за відповідями та визначаються результати дослідження провини.

3. «Тест особистісної зрілості Гільбуха» Гільбух Ю.З.

Даний тест може визначити рівень зрілості людини. Оцінка проводяться на чотирьох рівнях:

- дуже високий;

- високий;

- задовольняючий;

- недостатній.

Цей же тест також дозволяє оцінювати індивідуальну зрілість відповідно до окремих аспектів. Вік застосування методики від 15 років.

Індивідуальне дозрівання – це результат для дорослих, який пов'язаний не лише з віком, але і з асиміляцією моральних норм, спілкування та поведінки в суспільстві. Людина старшого віку, як правило є зрілою. Однак це не єдиний фактор, який впливає на зрілість людини. Багато хто залежить від умов, з якими людина виросла. Тому, хоча деякі молоді люди можуть проявляти високий рівень особистої зрілості, деякі дорослі можуть підтримувати погляди та ставлення своєї дитини до важливих аспектів життя.

Під індивідуальним дозріванням розуміють певне відчуття психологічної зрілості та мотивацію жити незалежно від інших. Індивідуальне дозрівання

включає декілька критеріїв: емоційна стабільність, моральне ставлення, відповідальні навики та адаптаційні.

Особистісна зрілість, зрештою, полягає у здатності адаптуватися до змінюваних умов і долати життєві виклики. Людина, яка володіє високим рівнем особистісної зрілості, готова приймати зміни, вміє знаходити рішення у складних ситуаціях і не боїться стикатися з невідомим.

Оцінка особистісної зрілості визначається алгебраїчною сумою балів, отриманих за всі питання тесту. Ця оцінка може коливатися в межах від +99 до -99 балів. Бали нараховуються відповідно до ключа та інтерпретуються за шкалами.

Таким чином, обраний діагностичний інструментар дозволить провести експериментальне дослідження особливостей переживання почуття провини у юнацькому віці та підтвердити або спростувати гіпотезу дослідження.

Отже, у другому розділі нами було подано характеристику організації та змісту експериментального дослідження особливостей переживання почуття провини у юнацькому віці. Дослідження проводилост на базі Петропільського ліцею, у якому взяли участь 35 респондентів віком від 16 до 18 років.

Дослідження проводилост у три етапи та включало: проведення характеристики вибірки учасників опитування, уточненю деталей організації дослідження, обрано та описано методики, а також їх особливості застосування; застосовано обрані методики серед учасників, проаналізовано отримані результати та сформульовано висновки;на основі зібраних даних визначено необхідність розробки методичних рекомендацій.

Також нами було підібрано та охарактеризовано методичний інструментарій експериментального дослідження особливостей переживання почуття провини у юнацькому віці.

Виходячи з предмету та гіпотез дослідження необхідно дослідити особливості переживання почуття провини у юнацькому віці, тому нами було обрано наступний інструментарій:

1. Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней);

2. Тест на визначення надмірної провини;

3. «Тест особистісної зрілості Гільбуха» Гільбух Ю.З.

Отже дана організація експериментального дослідження та підбір методик дозволить провести дослідницьку роботу, щодо вивчення особливостей переживання почуття провини у юнацькому віці та підвердити або спростувати гіпотезу дослідження.

РОЗДІЛ 3
ЕСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Аналіз результатів експериментального дослідження переживання почуття провини в юнацькому віці

Нами було проведено експериментальне дослідження особливостей переживання почуття провини у юнацькому віці. У цьому підрозділі ми проаналізуємо особливості переживання почуття провини особами юнацького віку за кожною з обраних методик відповідно до отриманих результатів.

Першою методикою за якою ми провели опитування молоді був методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней), аналізуючи відповіді респондентів на констатувальному етапі було отримано такі результати, що представлені у тіблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати констатувального етапу за методикою «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней)

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
11 % (4 особи)	51 % (18 осіб)	38 % (13 осіб)

У ході діагностики ступеня переживання почуття провини серед осіб юнацького віку за методикою «Вимірювання почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA), розробленою Дж. П. Тангні було встановлено наступне. Високий рівень почуття провини виявлено у 38 % респондентів, середній рівень у 51 % молодих людей, тоді як низький рівень переживання цього почуття зафіксовано у 11 % осіб юнацького віку.

Додатково результати констатувального етапу за методикою «Вимірювання почуття провини» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней) показано на малюнку 3.1.

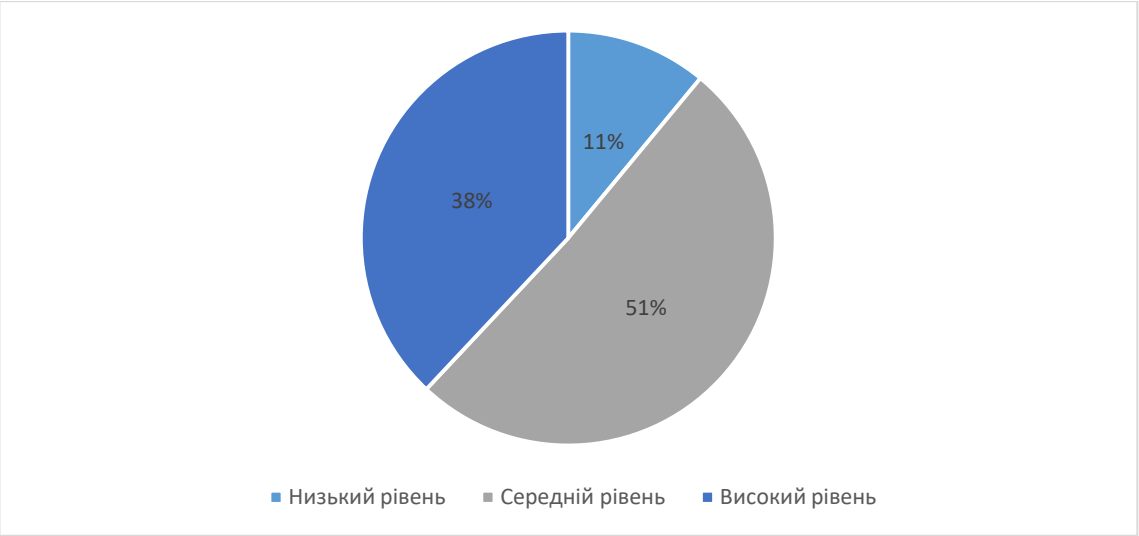


Рис. 3.1. Результати констатувального етапу за методикою «Вимірювання почуття провини» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней)

Отримані результати діагностики за методикою TOSCA свідчать про те, що серед юнаків існують показники переживання почуття провини. У респондентів присутній високий рівень (38 %) переживання цього почуття, що може означати їхню високу чутливість до моральних норм і внутрішніх конфліктів. Ця група молодих людей має схильність до глибокого аналізу своїх дій та їхніх наслідків для оточуючих. Вони часто відчувають відповідальність за свої помилки і активно шукають способи їх виправлення. Така поведінка може свідчити про високий рівень самосвідомості та емпатії, що сприяє формуванню міцних соціальних зв'язків і позитивно впливає на міжособистісні стосунки. Однак, схильність до переживання провини може бути пов'язана з підвищеною тривожністю та схильністю до самокритики, що в деяких випадках може негативно позначатися на самооцінці та загальному емоційному стані.

Далі, близько 51 % респондентів показали середній рівень переживання провини та сорому. Це може вказувати на те, що вони досить свідомі своїх дій, але не завжди відчувають сильну вину за них.

І лише 11 % респондентів мали низький рівень переживання почуття провини та сорому. Зазвичай такі особи вирізняються високою самовпевненістю та незалежністю у своїх діях. Вони рідше відчувають потребу в самокритиці за помилки чи невдачі і можуть бути менш схильними до рефлексії щодо власної поведінки. Це може сприяти формуванню стійкості до стресу та здатності швидко адаптуватися до нових умов без глибокого переживання емоційних труднощів. Проте така низька схильність до переживання провини може вказувати на потенційні труднощі у встановленні глибоких та емпатійних міжособистісних зв'язків, а також на ризик недооцінки наслідків своїх дій для інших, що може призвести до соціальних конфліктів або непорозумінь.

Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок, що рівень переживання почуття провини серед юнаків має переважно середні та високі показники.

Також проаналізовано показники почуття сорому за методикою «Вимірювання почуття сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней), результати подані у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати констатувальног етапу за методикою «Вимірювання почуття сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней)

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
9 % (3 особи)	57 % (20 осіб)	34 % (12 осіб)

Додатково результати констатувальног етапу за методикою «Вимірювання почуття сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней) показано на малюнку 3.2.

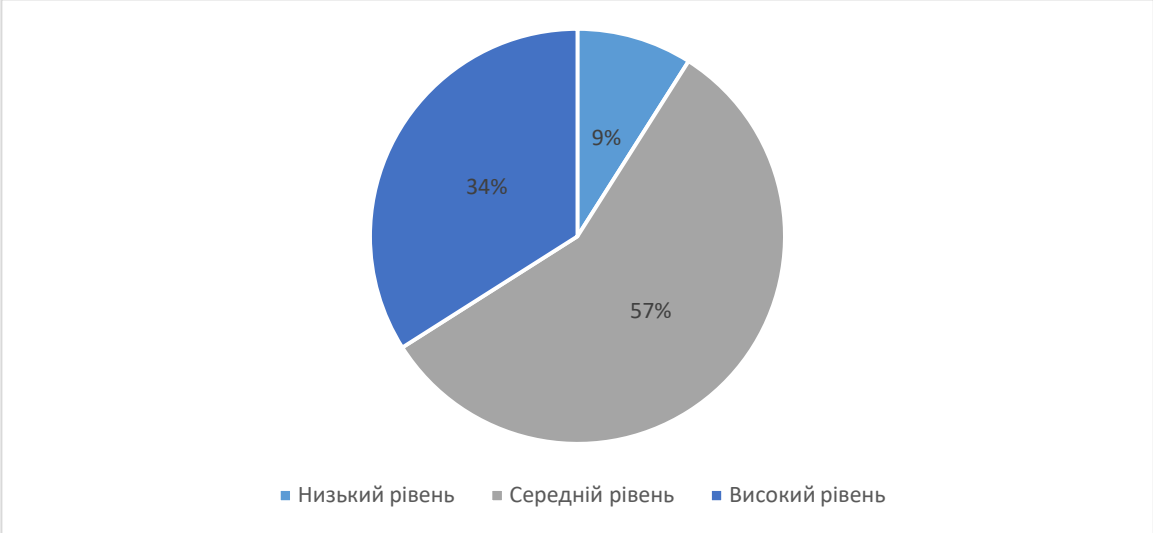


Рис. 3.2. Результати констатувальног етапу за методикою «Вимірювання почуття сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней)

Лише 9 % підлітків мають низький рівень почуття сорому. Ця група часто демонструє високу впевненість у собі та оптимізм щодо своїх можливостей. Вони менш схильні до самокритики і легше адаптуються до нових умов. Проте, недостатнє відчуття сорому може призвести до ігнорування соціальних норм і відповідальності за свої вчинки.

З іншого боку, 34% опитаних респондентів мають високий рівень почуття сорому, що змушує їх зосереджуватися на своїх недоліках і сприймати себе як недостойних у разі помилок або невдач. Вони можуть уникати ситуацій, що викликають сором, що обмежує їхні можливості для саморозвитку та соціалізації. Така поведінка може свідчити про потребу в психологічній підтримці та розвитку навичок самоприйняття.

І більша частина осіб мають середній рівень почуття сорому – 54 %. Вони відчувають глибокий внутрішній осуд у ситуаціях, які вважають невдачами або помилками. Сором може охоплювати конкретні вчинки, їхню особистість в цілому, що, в свою чергу, може призвести до заниженої самооцінки та уникнення соціальних контактів через страх бути неприйнятими. Це обмежує їхні можливості для саморозвитку та формування міцних соціальних зв’язків. Але в той же час ця категорія осіб здатна аналізувати вчинки та володіє певним самоконтролем, що дозволяє аналізувати та вирішувати більшість питань.

Далі розглянемо результати респондентів на констатувальному етапі за тестом на визначення надмірної провини, які подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати респондентів на констатувальному етапі за тестом на визначення надмірної провини

Почуття провини корисне	Почуття провини не завжди є корисним	Надмірна відповідальність за інших	Дуже надмірна відповідальність за інших
9 % (3 особи)	31 % (11 осіб)	26 % (9 осіб)	34 % (12 осіб)

Додатково результати респондентів на констатувальному етапі за тестом на визначення надмірної провини представлені на рисунку 3.3.

Аналізуючи рисунок 3.3. результати респондентів на констатувальному етапі за тестом на визначення надмірної провини свідчать, що у юнаків переважає шкала дуже надмірна відповідальність за інших – 34 % та шкала, що почуття провини не завжди є дуже корисним – 31 %. Також у 3-х респондентів виявлено, що почуття провини є корисним – 9 %. Та інша частина респондентів мають надмірну відповідальність за інших – 26 %. Отримані результати свідчать про наявність почуття провини та його прояв вважається не корисним та більшість респондентів вмають надмірну відповідальність за інших.

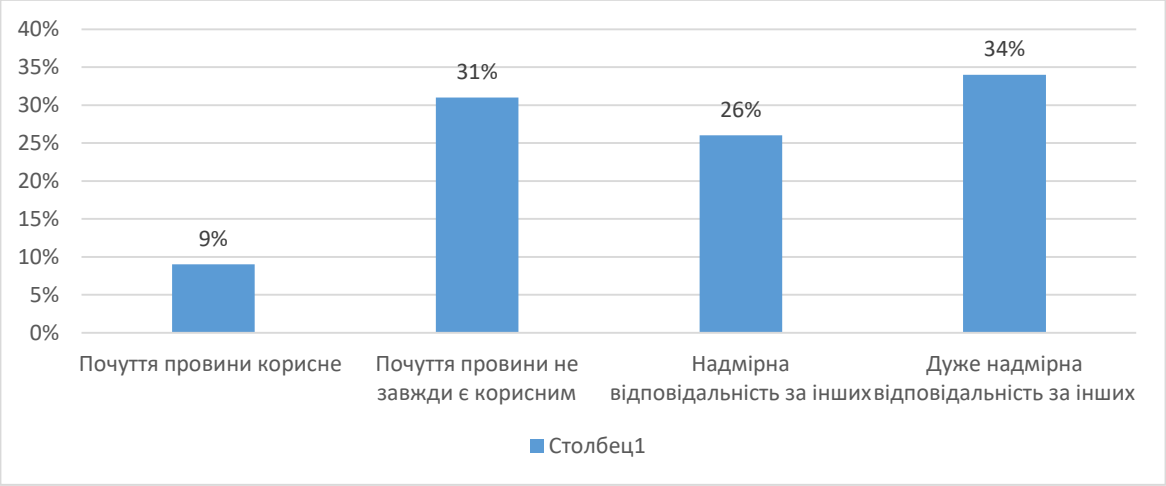


Рис. 3.3. Результати респондентів на констатувальному етапі за тестом на визначення надмірної провини

Далі для виявлення особистісної зрілості у осіб юнацького віку нами було використано «Тест особистісної зрілості Гільбуха». Кількісні показники констатувальногшо етапу за тестом подано у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати констатувального етапу за тестом особистісної зрілості Гільбуха

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
29 % (10 осіб)	60 % (21 особа)	11 % (4 особи)

Аналізуючи отримані результати за тестом особистісної зрілості Гільбуха, можемо відмітити, що переважає середній рівень особистісної зрілості серед осіб юнацького віку – 60 %, також респондентів з низьким рівнем спостерігається – 29 % та лише 4 особи мають високий рівень особистісної зрілості – 11 %.

Додатково результати констатувального етапу за тестом особистісної зрілості Гільбуха показано на рисунку 3.4.

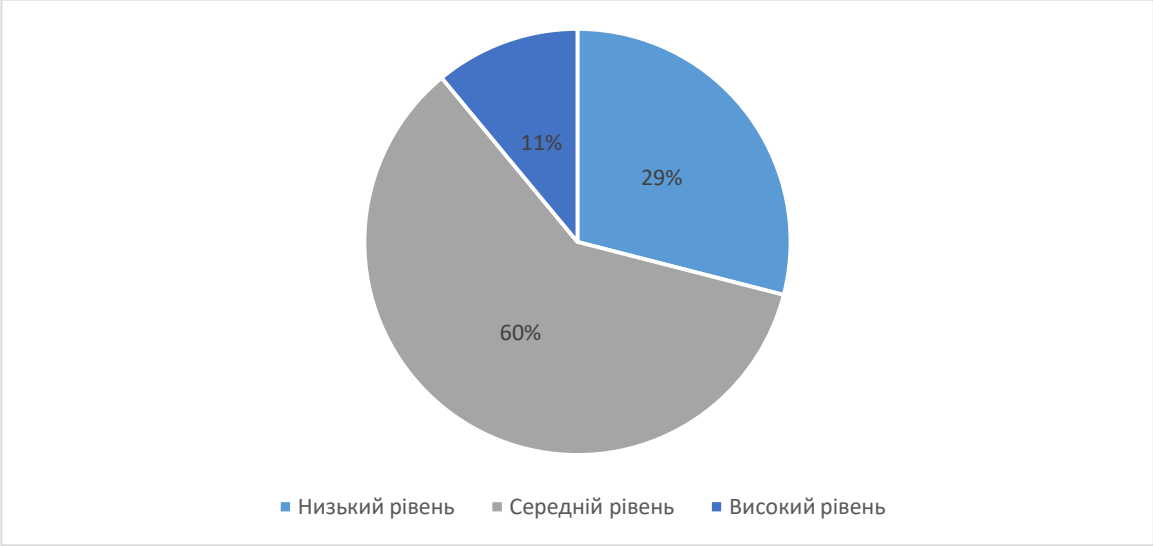


Рис. 3.4. Результати констатувального етапу за тестом особистісної зрілості Гільбуха

Згідно з отриманими даними лише 11 % респондентів демонструють високий рівень особистісної зрілості. Це свідчить про їхню здатність до відповідальності, самоконтролю, вирішення конфліктів, а також уміння розуміти та приймати різноманітні життєві ситуації.

60 % осіб юнацького віку мають середній рівень особистісної зрілості, що вказує на наявність певних рис зрілості, але також на можливі недоліки в таких аспектах, як вирішення конфліктів або самоконтроль.

29 % респондентів характеризуються низьким рівнем розвитку особистісної зрілості, що може свідчити про серйозні проблеми в різних сферах особистісного розвитку, недостатню відповідальність, нестійкість у стресових ситуаціях та обмежені навички вирішення конфліктів.

Таким чином, проведене дослідження дало змогу підтвердити гіпотезу дослідження, що більшість осіб юнацького віку переживають сильне почуття провини. Базуючись на результатах дослідлження далі будуть представлені методичні рекомендації зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку.

3.2. Методичні рекомендації зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку

На основі встановлених результатів опитування та визначення потреби в проведенні психологічної роботи з окремими категоріями підлітків, особливо тими, хто переживає надмірне почуття провини, доцільно розробити методичні рекомендації для організації співпраці психолога з учнями з метою оптимізації їхнього емоційного стану.

При цьому варто наголосити також на важливості роботи зі зниженим рівнем прояву провини, адже в таких випадках це почуття не виконує роль регулятора моральної поведінки, що ускладнює процес саморегуляції особистості.

Розмова з юнаком або дівчиною, які страждають від хворобливої сором'язливості, скованості, заниженої самооцінки чи підвищеного почуття провини, потребує особливого підходу. Вся бесіда повинна мати терапевтичний характер та включати:

- Формування теплого й приймаючого ставлення до підлітка. Це проявляється через доброзичливий, щирий погляд; плавний і теплий тон голосу; спокійний та розташовуючий вираз обличчя психолога.

- Утримання від критики й оцінювання. Основний акцент необхідно зробити на уважному слуханні, розумінні та емпатії.

- Підтримка підлітка у випадках, коли він говорить про свої невдачі, та похвала у відповідні моменти бесіди.

- За наявності особистого досвіду подолання сором'язливості чи надмірної провини, його варто поділитися із клієнтом. Це може справити позитивний ефект, особливо якщо психолог у цей момент постає як впевнена у собі та гідна людина.

Таким чином, створення довірливого й підтримуючого середовища є ключовим для оптимізації емоційного стану юнаків.

Пропонуємо розглянути декілька вправ задля зниження почуття провини:

1. Вправа «Я – гарний, я – поганий». Підліткам, які зазнають почуття провини, психолог пропонує створити перелік своїх характерних рис. Листок паперу ділиться навпіл уздовж: у лівій частині записуються позитивні якості (починаючи саме з них), а в правій – негативні. У процесі роботи психолог намагається досягти балансу, де кількість якісних характеристик в кожній колонці буде однаковою або ж перевагу отримають позитивні риси. Завершувати вправу не варто в той момент, коли підліток виокремлює переважно негативні аспекти, не здатний віднайти в собі нічого хорошого.

2. Вправа «Опора на самого себе». Психолог ставить акцент на пошуку власних критеріїв оцінювання подій, фактів або людей. Це важливо для підлітків із низькою самооцінкою, які часто почуваються винними, схильні пристосовуватися до чужих думок і не довіряють власному досвіду.

Під час розбору конкретних ситуацій з життя підлітка фахівець запитує: «А як вважаєш ти?», «Яка твоя особиста думка?», «Що каже твій внутрішній голос?», «Що підказує інтуїція?». Такі питання допомагають направити підлітка до самопізнання, прийняття свого досвіду та формування індивідуального ставлення до того, що відбувається в його житті.

Зазвичай у тих, хто переживає сильне почуття провини або має занижену самооцінку, спостерігається низький енергетичний тонус. Їх поведінка може бути або надто пасивною, млявою і повільною, або ж навпаки метушливою і збудженою. Яскраво ці прояви виділяються в нових обставинах, де необхідно адаптуватися до незвичних умов.

3. Вправа «Листи до самого себе». На консультації психолог рекомендує підлітку зробити щоденні листи собі звичкою. Особливу увагу приділяють написанню довгих листів, коли виникає потреба викинути на папір сильні емоції та переживання. У таких листах важливо описувати свій стан, ключові події дня і враження від пережитого. Вправа не лише має терапевтичний вплив, але й дозволяє аналізувати різницю в своїх оцінках однієї й тієї ж події чи людини через порівняння записів за різні дні. Обговорюючи це з психологом, можна дійти до висновків про те, що впливає на суперечливість таких оцінок.

4. Вправа «Покричи на себе». Психолог рекомендує підліткам, які відчувають провину, провести «сеанс аутотерапії». Для цього потрібно закритися в кімнаті та стати перед дзеркалом. Уважно розглядаючи своє відображення протягом 2-3 хвилин, слід почати кричати на себе, поступово збільшуючи гучність і емоційність. Можна висловити незадоволення собою за слабкість, нерішучість, боягузтво, а також за скутість і боязкість. Завершити цей самокритичний монолог варто словами: «А тепер іди й борися за себе! У тебе все вийде!»

5. У процесі психологічної роботи над зниженням рівня переживання провини корисно обговорити з підлітком рекомендації психолога Філіпа Зімбардо:

- Визнайте свої сильні та слабкі сторони, а також сформулюйте цілі для саморозвитку.

- Визначте, що для вас є цінним, і яким ви хочете бачити своє життя.

- Намагайтеся зрозуміти та пробачити тих, хто завдав вам болю або не надав підтримки. Пробачте собі свої помилки та помилки. Не повертайтеся до минулого. Зосередьтеся на майбутньому.

- Шукайте причини своїх невдач у зовнішніх обставинах, а не в недоліках власної особистості.

- Намагайтеся бути більш терпимими до інших і великодушно сприймати те, що може здаватися приниженням.

- Ніколи не говоріть про себе погано; уникайте приписування собі негативних характеристик, таких як «дурний», «невдачливий» або «нездатний».

- Не дозволяйте іншим критикувати вас як особистість — оцінюватися можуть лише ваші вчинки.

- Пам’ятайте, що іноді поразка може стати удачею, адже вона приносить цінний досвід, який допоможе уникнути помилок у майбутньому.

- Не миріться з людьми, заняттями чи обставинами, які змушують вас почуватися неповноцінно. Якщо ви не можете змінити їх або себе, щоб відчути впевненість, краще просто відсторонитися.

- Дозволяйте собі розслабитися, щоб прислухатися до своїх думок і почуттів, намагайтеся краще зрозуміти себе.

- Активно спілкуйтеся з іншими, відчувайте енергію спілкування.

- Перестаньте надмірно захищати своє «Я», воно набагато сильніше, ніж ви думаєте.

Розглянемо загальні рекомендації для юнаків, щодо зниження відчуття провини:

- Робота над емоційною культурою. Особи мають навчитись прояву та контролю власних почуттів та емоцій. Рекомендовано користуватись техніками заспокоєння, медитації або спілкуватись з людьми, яким довіряєш.

- Смоаналіз. Особам юнацького віку треба навчитись аналізувати та розглядати власні вчинки та дії, які можуть бути пусковим механізмом провини. Щоб зменшити відчуття провини треба вчитись розуміти власні мотиви і наслідки.

- Сприйняття реальності. Важливо розуміти, що не має ідеальних людей. Треба вчитись сприймати помилки, як досвід або корисний урок, який є ресурсом до саморозвитку. Треба ставити перед собою реальні цілі та їх виконання.

- Використання досвіду на практиці. Треба вчитись сприймати помилки, як досвід, який можна використати як топливо для самопізнання та власного розвитку, замість того, щоб заглиблюватися у почуття провини.

- Робота над помилками. Інколи почуття провини виникає через повтор певних дій, ситуацій чи звичок, тому треба працювати над уникненням повторів або їх мінімізації.

- Позитивне середовище. Важливо оточувати себе приємними людьми та їх підтримкою. Треба уникати неприємних ситуацій та токсичних осіб, які викликають почуття провини та сорому.

- Активна позиція. Треба вчитись вирішувати проблеми, які викликають відчуття провини, замість того, щоб поглиблювати це стан. Розробіть стратегію, яка буде містити етапи вирішення тієї чи іншої проблеми-тригера.

- Створення тихого місця. Треба мати місце для спілкування де можна спокійно отримувати підтримку, вивільняти власні почуття та емоції.

- Психологічна пітримка. Якщо почуття провини стає навязливим, та впливає на особисте життя, треба звернутись за допомогою до психолога або психотерапета для отримання професійної допомоги.

- Розвиток емоційного інтелекту. Треба розвивати не тільки інтелектуальні навики, але й емоційний розвиток є важливою складовою. Даний навик допомагає покращити відносини та вміння вирішувати конфліктні ситуації.

- Вибір позитивних копінг-стратегій щодо подолання стресу. Важливо навчити молодь ефективним способам управління стресом і складними

емоціями, такими як регулярна фізична активність, медитація та участь у творчих або розважальних заходах.

- Розвиток самоприйняття. Важливо допомогти юнакам формувати позитивне ставлення до себе, сприймати власні помилки як можливості для зростання і вдосконалення, а не як причини для почуття провини.

- Створення можливостей для відпочинку та релаксації: Надання можливостей для відпочинку та релаксації допомагає юнакам краще управляти своїми емоціями та знижує ризик виникнення почуття провини в стресових ситуаціях.

Таким чином керуючись методичними рекомендаціми, молоді люди зможуть зменшити відчуття провини та покращити свій психоемоційний стан. Робота над почуттям провини не є легкою та потребує комплексного підходу, який буде дисциплінованим.

Отже, у даному розділі нами був поданий аналіз результатів експериментального дослідження переживання почуття провини в юнацькому віці за трьома методиками, які показали наступні показники:

- За методикою «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней) було констатовано, що більшість респондентів мають середній рівень (51 %), тоді як низький рівень переживання цього почуття зафіксовано у 11 % осіб юнацького віку і високий рівень почуття провини виявлено у 38 % респондентів.

- Результати за тестом на визначення надмірної провини підкреслюють що у юнаків переважає шкала дуже надмірна відповідальність за інших – 34 % та шкала, що почуття провини не завжди є дуже корисним – 31 %. Також у 3-х респондентів виявлено, що почуття провини є корисним – 9 %. Та інша частина респондентів мають надмірну відповідальність за інших – 26 %.

- Характеризуючи результати за тест особистісної зрілості Гільбуха» Гільбух Ю.З. зазначимо, що переважає середній рівень особистісної зрілості серед осіб юнацького віку – 60 %, також респондентів з низьким рівнем

спостерігається – 29 % та лише 4 особи мають високий рівень особистісної зрілості – 11 %.

Отримані дані за діагностичним інструментарієм дозволили підтвердити гупотезу дослідження, що більшість осіб юнацького віку переживають сильне почуття провини.

Ці результати підкреслюють потребу в подальших дослідженнях для глибшого розуміння механізмів формування та вираження почуття провини. Наступні дослідження можуть зосередитися на вивченні взаємозв'язку почуття провини з іншими аспектами емоційного та психологічного функціонування, такими як самосприйняття, міжособистісні стосунки та стратегії адаптації.

Тому базуючись на результатах дослідження нами розроблені методичні рекомендації зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

Нами було проаналізовано сутність поняття «почуття провини». Почуття провини являє собою складний емоційний стан, який може виникати у людей у найрізноманітніших життєвих ситуаціях і з різних причин.

Аналіз досліджень довів, що почуття провини проявляється у двох різних формах, що впливають на виокремлені види: конструктивна провина веде до прийняття відповідальності; тимчасова провина є корисною в короткий термін, завершуючись пробаченням або спокутуванням; хронічна провина переслідує особистість і веде до самопокарання чи психосоматичних проблем; раціональна провина виникає через конструктивну оцінку допустимості поведінки в соціумі, є наслідком надмірних вимог до себе або прийняття чужої відповідальності та нормальна провина.

Почуття провини у осіб юнацького віку пов’язане з їхнім віковим і психофізіологічним розвитком, взаєминами з однолітками та стилем батьківського виховання, а також багатьма іншими факторами. Юнаки часто переживають через різні причини і мають підвищену схильність до почуття провини. Крім того, було зауважено, що хлопці менш схильні відчувати провину, на відміну від дівчат, які більш чутливі до оточуючого середовища і прагнуть краще виконувати соціальні норми, щоб відповідати образу «гарної дівчинки».

Подано аналіз та характеристику юнацького віку. Юнацький період супроводжується значними змінами, які впливають на емоційний стан, соціальні взаємини та самоідентифікацію молоді. Одним із ключових аспектів цієї доби є почуття провини. У юнацькому віці, коли особистість починає більше задумуватися про своє місце в суспільстві та свої майбутні ролі, почуття провини може набувати складніших форм.

Також нами було вивчено особливості розвитку емоційної сфери у юнацькому віку. Що стосується емоційного і вольового аспекту та пізнавальних процесів, то в цей період поліпшується загальне емоційне самопочуття, знижується імпульсивність, збільшується самоконтроль і розвивається внутрішнє гальмування. Настає час інтелектуального пробудження, який характеризується підвищенням інтелектуальної активності та початком діалектичного мислення. Водночас зростає пам’ять, особливо словесно-логічне запам’ятовування, а також вибірковість уваги, які залежать від індивідуальних інтересів особистості.

Якщо особи юнацького віку мають високий рівень почуття провини, це може бути пов’язано з гарними рисами, такими як здатність до самокритики, висока моральна відповідальність, але водночас може призводити до надмірної тривожності, самокритичності та зниження самооцінки. Також відіграє важливу роль у формуванні особистості почуття сорому, яке тісно пов’язане з провиною. Воно може сприяти саморегуляції поведінки та соціальній адаптації, але надмірний рівень сорому призводить до обмеженого самовираження та взємодії із соціумом.

У другому розділі нами було подано характеристику організації та змісту експериментального дослідження особливостей переживання почуття провини у юнацькому віці. Дослідження проводилост на базі Петропільського ліцею, у якому взяли участь 35 респондентів віком від 16 до 18 років. Дослідження проводилось у три етапи та включало: проведення характеристики вибірки учасників опитування, уточненю деталей організації дослідження, обрано та описано методики, а також їх особливості застосування; застосовано обрані методики серед учасників, проаналізовано отримані результати та сформульовано висновки;на основі зібраних даних визначено необхідність розробки методичних рекомендацій.

Також нами було підібрано та охарактеризовано методичний інструментарій експериментального дослідження особливостей переживання почуття провини у юнацькому віці.

Виходячи з предмету та гіпотез дослідження необхідно дослідити особливості переживання почуття провини у юнацькому віці, тому нами було обрано наступний інструментарій:

1. Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней).

2. Тест на визначення надмірної провини.

3. «Тест особистісної зрілості Гільбуха» Гільбух Ю.З.

Отже дана організація експериментального дослідження та підбір методик дозволив провести дослідницьку роботу щодо вивчення особливостей переживання почуття провини у юнацькому віці та підтвердити або спростувати гіпотезу дослідження.

У третьому розділі нами було проаналізовано результати експериментального дослідження переживання почуття провини в юнацькому віці за трьома методиками, які показали наступні показники:

- За методикою «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней) було констатовано, що більшість респондентів мають середній рівень (51 %), тоді як низький рівень переживання цього почуття зафіксовано у 11 % осіб юнацького віку і високий рівень почуття провини виявлено у 38 % респондентів.

- Результати за тестом на визначення надмірної провини підкреслюють що у юнаків переважає шкала дуже надмірна відповідальність за інших – 34 % та шкала, що почуття провини не завжди є дуже корисним – 31 %. Також у 3-х респондентів виявлено, що почуття провини є корисним – 9 %. Та інша частина респондентів мають надмірну відповідальність за інших – 26 %.

- Характеризуючи результати за тест особистісної зрілості Гільбуха» Гільбух Ю.З. зазначимо, що переважає середній рівень особистісної зрілості серед осіб юнацького віку – 60 %, також респондентів з низьким рівнем спостерігається – 29 % та лише 4 особи мають високий рівень особистісної зрілості – 11 %.

Отримані дані за діагностичним інструментарієм дозволили підтвердити гіпотезу дослідження, що більшість осіб юнацького віку переживають сильне почуття провини. Ці результати підкреслюють потребу в подальших дослідженнях для глибшого розуміння механізмів формування та вираження почуття провини. Наступні дослідження можуть зосередитися на вивченні взаємозв'язку почуття провини з іншими аспектами емоційного та психологічного функціонування, такими як самосприйняття, міжособистісні стосунки та стратегії адаптації.

На підставі результатів дослідження нами розроблені методичні рекомендації зниження рівня почуття провини серед осіб юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананова І. В. Диференційна характеристика типів переживання почуття провини. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2017. № 2 (1). С. 13–20.

2. Ананова І. Емоційний феноменологічний зміст переживання почуття провини. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2019. № 46. С. 11–39.

3. Ананова І. В., Ващенко І. В. Особистісні особливості, що визначають схильність до переживання почуття провини. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2016. № 34. С. 23–34.

4. Ананова І. В. Методика діагностики неконструктивного переживання почуття вини. *Проблеми сучасної психології.* 2015. № 30. С. 33–50.

5. Ананова І. В. Типологія переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології.* 2017. № 37. С. 18–31.

6. Банах Л. С., Ільчук А. І. Комунікативна толерантність / інтолерантність студентів ЗДІА. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії.* 2019. № 36. С. 166–179.

7. Баркова Д. Ю., Нудель В. О. Особливості прояву емоційної сфери особистості у формуванні міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету.* 2013. № 19. С. 23–29.

8. Бех І. Д. Загартування особистості вчинком як освітня мета. *Сучасний виховний процес : сутність та інноваційний потенціал* : матеріали з наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України. Івано-Франківськ: НАІР, 2018. С. 7–20.

9. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.

10. Вахоцька І. Психологічні чинники конфліктологічної стійкості студентів. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. № 3. С. 11–18.

11. Горецька О. В. Переживання почуття провини в умовах війни. *Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2023 року). Запоріжжя: БДПУ, 2023. С.103–107.

12. Джуган М. Психологічні особливості емоційної сфери підлітків. *Студентський науковий вісник.* 2015. № 37. С. 28–45.

13. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова.* 2018. № 7. С. 172–180.

14. Зимянський А. Р. Становлення моральної самосвідомості підлітка в сучасних умовах його соціалізації. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави.* 2008. № 36. С. 189–197.

15. Іванченко О. С. Актуальні проблеми психокорекції переживання провини як моральної емоції. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2014. № 15. С. 70–78.

16. Короцінська Ю. А. Психологічні особливості емоційного простору осіб юнацького віку. *Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень*. 2019. № 3. С. 139–145.

17. Коротяєва Л. М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2011. № 4. С. 120–128.

18. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології.* 2014. № 26. С.121–132.

19. Каряка І. В., Вишпольська А. О. Гендерні особливості прояву емоційності в осіб юнацького віку. *Психологічні науки.* 2020. №1. С. 86–100.

20. Литвиненко О. О. Корекція почуття провини у молодших підлітків засобами психологічного тренінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2015. № 6. С. 94–99.

21. Лящ О. П. Юнацький вік як фактор розвитку емоційного інтелекту. *Психологія: реальність і перспективи.* 2016. № 7. С. 135–139.

22. Лящ О. П. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів педагогічного університету. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2017. № 6 (2). С. 43–48.

23. Малєєва О. Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини: дис. канд. психол. наук: спец. 19. 00. 01. Одеса, 2007. 285 с.

24. Марчук Л. М. Особливості розвитку когнітивного компонента асертивної поведінки студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2016. № 6 (2). С. 145–149.

25. Марціновська І. П. Характеристика посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського.* 2018. № 2. С. 178–184.

26. Молчанова О. М. Вплив вини, сорому та докорів сумління на розвиток совісті в юнацькому віці. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент.* 2011. № 5. С. 44–51.

27. Мороз В. М, Макарова С. Ю. Психофізіологічний аналіз процесів формування тривожнісних та агресивних проявів особистості і адаптаційних можливостей організму студентів, що перебувають в умовах передекзаменаційного і екзаменаційного стресу. *Biomedical and biosocial anthropology.* 2016. № 27. С. 67–72.

28. Паламарчук Н. В. Соціально-психологічні особливості агресивної поведінки студентів. *Наукові здобутки студентів факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти.* 2016. № 12. С. 1–3.

29. Паламарчук О. М., Короцінська Ю. А. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Науковий вісник.* 2020. № 4. С. 176–180.

30. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків: НАУ імені М. Є. Жуковського «ХАІ», 2016. 244 с.

31. Ребуха Л. З., Савіцька В. В. Життєстійке ставлення студентів до сприйняття та оцінки кризових ситуацій. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. № 22. С. 33–35.

32. Софіна Л. В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київський національний університет ім. Т. Шевченка. К., 2009. 20 с.

33. Уличний І. Л. Основні функції прояву почуття провини. *The 5th International scientific and practical conference «European scientific discussions (March 28-30, 2021)».* Potere della ragione Editore, Rome, Italy. 2021. 683 p.

34. Уличний І. Л. Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти. *Наукові записки.* 2020. № 188. С. 155–160.

35. Цалькова А. В. Почуття провини як один із аспектів розвитку особистості та її соціальної взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2014. № 1. С. 79–83.

36. Царькова О. В. Аналіз поняття провини, її форм та видів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова.* 2014. № 24. С. 234–239.

37. Царькова О. В. Почуття провини у психоаналізі та екзистенціальній психотерапії. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова.* 2012. № 36. С. 89–93.

38. Царькова О. В. Почуття провини як один з аспектів розвитку особистості та її соціальної взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2014. № 1 (2). С. 79–83.

39. Царькова О. В. Феномен почуття провини у зарубіжній та вітчизняній психології. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання.* 2015. № 12. С. 387–394.

40. Цибулько Л. Г. Особливості прояву агресивної поведінки підлітківсиріт. *Проблеми трудової і професійної підготовки*. 2010. № 16. С. 86–89.

41. Чаркіна О. А. Діалог поколінь: комплекс провини і феномен сімейної лояльності у розрізі системно-структурного підходу. *Загальна психологія, історія психології.* 2017. № 3. С. 102–107.

42. Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2022. № 6. С. 54–58.

43. Швалб Ю. М. Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості: монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. С. 63–81.

44. Шусть В. В. Феномен почуття провини у психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми науки та освіти* : зб. матеріалів XXVI підсумкової наук.-практ. конф. викладачів МДУ, (22 лют. 2024 р). Київ : МДУ, 2024. С. 265–268.

45. M. Peter. Guilt, shame, and psychopathology in children and adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*. 2015. № 46. P. 177–179.

46. León-Moreno, Celeste Is it my fault? The role of the feeling of guilt in adolescent peer victimization. *Frontiers in psychology.* 2023. № 13. 12 p.

47. Zaccari V., Aceto M. and Mancini F. Systematic review of instruments to assess guilt in children and adolescents. *Frontiers in psychiatry*. 2020. № 11. P. 112.

48. Gambin M., Sharp C. The relations between empathy, guilt, shame and depression in inpatient adolescents. *Journal of Affective Disorders.* 2018. № 241 P. 381–387.

49. Cohen-Filipic K., Bentley K. J. From every direction: Guilt, shame, and blame among parents of adolescents with co-occurring challenges. *Child and Adolescent Social Work Journal.* 2015. № 32. P. 443–454.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней

Наведені нижче сценарії описують ситуації, з якими люди стикаються в повсякденному житті. Прочитайте кожен сценарій до ситуації і спробуйте уявити себе в ній. Потім оцініть вірогідність виникнення у вас кожної з наведених версій поведінкових реакцій, користуючись шкалою.

Обведіть обрану цифру:

1- ніколи б так не вчинив, це абсолютно для мене не характерно.

2 -малоймовірно, але не виключено.

3 - п'ятдесят на п'ятдесят.

4 - досить ймовірно, що саме так вчиню, подумаю чи відчую. 5 - завжди так роблю, це дуже характерно для мене.

1. Ваш друг хоче поділитися з вами чимось важливим для нього, ви домовилися про зустріч в обідню перерву. Але лише ввечері ви згадуєте, що підвели друга.

а) Ви кажете собі : «Я до нього неуважний». 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Нічого! Він зрозуміє». 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви намагаєтеся якнайшвидше пояснити все і владнати непорозуміння. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви виправдовуєте себе, думаючи: «Мій начальник відволік мене якраз перед обідом». 1 – 2–3 – 4 – 5

2. На робочому місці ви зламали цінний прилад чи обладнання і, боячись здатися некомпетентним або незграбним, намагаєтеся приховати це.

а) Ви думаєте: «Ця ситуація неприємна і непокоїть мене. Мені варто полагодити зламану річ або попросити когось, більш компетентного, полагодити її». 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви починаєте думати про звільнення. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Які неміцні речі роблять в наш час!» 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!». 1 – 2–3 – 4 – 5

3. Ви проводите час в колі друзів і відчуваєте себе в цей вечір особливо привабливим та дотепним. Дружина вашого друга (чоловік вашої подруги) ставиться до вас з неприхованою симпатією.

а) Ви говорите собі: «Такий підвищений інтерес до мене з боку дружини мого друга може засмутити мого друга». 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви почуваєте себе чарівним в усьому. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви раді, справили таке незабутнє враження. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Моєму приятелю треба більше приділяти уваги». 1 – 2–3 – 4 – 5

4. Ви до останньої хвилини відкладали здачу звіту про виконану роботу. В останній момент ви щось пишете нашвидкоруч, і в результаті ваш звіт виглядає вкрай погано.

а) Ви ставите під сумнів власну компетентність. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви думаєте: «Чому в добі лише 24 години?!» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Мені слід вліпити догану!» 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Що зроблено, те зроблено!» 1 – 2–3 – 4 – 5

5. Ви робите серйозну помилку на роботі, що призводить до провалу цілого проекту, над яким працювала ваша організація. Але раптом дізнаєтеся, що за цей провал керівництво звинувачує не вас, а вашого колегу.

а) Ви думаєте, що керівництво чомусь недолюблює вашого колегу. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Життя – несправедлива річ». 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви мовчите і уникаєте колегу, що потрапив в немилість.. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Неадекватність ситуації гнітить вас, і ви з готовністю прояснюєте її, визнаючи себе відповідальним за провал. 1 – 2–3 – 4 – 5

6. Ви маєте зробити складний телефонний дзвінок, від якого багато що залежить. І ось вже кілька днів ви його відкладаєте. Нарешті ви телефонуєте,

знаходите потрібні слова та переконуєте свого співбесідника в доцільності вашого прохання. Врешті питання вирішене.

а) Ви кажете собі: «Виявляється, я можу бути переконливим». 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви шкодуєте про те, що так довго відкладали цю розмову, мучаючи себе і, можливо, інших. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте себе боягузом. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Я молодець!» 1 – 2–3 – 4 – 5 д) Ви думаєте: «Як би в майбутньому уникнути необхідності робити такі складні телефонні дзвінки?» 1 – 2–3 – 4 – 5

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

а) Ви кажете собі: «Сьогодні я більше вже не буду нічого їсти!» 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі, виправдовую власне відступництво: «Оце так запах! Я не міг пройти повз!» 1 – 2–3 – 4 – 5 ї

в) Ви відчуваєте відразу до себе через відсутність волі та втрату самоконтролю. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Лише один раз! Хіба це має таке велике значення?» 1 – 2–3 – 4 – 5

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

а) Вам незручно за невміння грати. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви думаєте, що «потерпілому» слід навчитися грати. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!» 1 – 2–3 – 4 – 5 г) Ви просите вибачення і робите все можливе, щоб «потерпілому» стало краще. 1 – 2–3 – 4 –5

9. Ви вирішили розпочати самостійне життя. На щастя, оточуючі вас люди були добрими і готовими допомогти вам. Кілька разів ви були змушені брати гроші в борг і кожен раз за першої ж можливості повертали його.

а) Вам незручно за себе через відсутність життєвого досвіду і невміння самостійно вирішувати життєві проблеми. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Щось мені не щастить!» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви одержимі думкою про повернення боргу в найкоротший термін. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Мені можна довіряти!» 1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви пишаєтеся собою, тому що ви в змозі повертати борги. 1 – 2–3 – 4 – 5

10. Ви ведете машину і раптово збиваєте кота, що невідомо звідки взявся на дорозі.

а) Ви кажете собі (лаючись): «Коти взагалі не мають бути на дорозі!» 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Яка я жахлива людина!» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Це просто збіг обставин!» 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви подумки знову і знову повертаєтеся до цього випадка і питаєте себе, як би можна було цього уникнути. 1 – 2–3 – 4 – 5

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

а) Ви кажете собі: «Це лише екзамен!» 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Я не сподобався екзаменатору, і ця оцінка – лише відображення його явної антипатії до мене» 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви думаєте, що вам варто було б краще готуватися до екзамену. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви почуваєте себе дурним. 1 – 2–3 – 4 – 5

12. Ви та ваші колеги завершили досить складну для всіх роботу над проектом. Результат оцінено дуже високо, але керівництво чомусь вирішує заохотити грошовою премією лише вас.

а) Ви вважаєте керівництво недалекоглядним. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви відчуваєте самотність і відірваність від колективу. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте, що вашу важку працю гідно оцінили. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви вважаєте себе успішним спеціалістом та пишаєтеся собою. 1 – 2–3 – 4 – 5 д) Ви вважаєте, що вам слід відмовитися від грошової винагороди. 1 – 2–3 – 4 – 5

13. Під час однієї з вечірок ви дозволяєте собі нетактовність і висміюєте приятеля, який в цей вечір відсутній.

а) Ви кажете собі: «Це просто заради сміху і зовсім невинно!» 1 – 2–3 – 4–5

б) Ви відчуваєте себе нікчемною істотою. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви думаєте, що, якби ваш приятель був на вечірці, він зміг би постояти за себе. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви вибачаєтеся і намагаєтеся підкреслити чесноти приятеля, якого висміяли. 1 – 2–3 – 4 – 5

14. Працюючи над черговим проектом, ви припускаєтеся серйозної помилки, за яку вас критикує не лише керівництво, але й підлеглі.

а) Ви вважаєте, що керівництво могло б чіткіше визначити ваше завдання. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Вам хочеться втекти і сховатися. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте, що вам слід було б краще розібратися в проблемі і належним чином виконати завдання. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Кожен може помилятися!» 1 – 2–3 – 4 – 5

15. Ви відгукнулися на прохання про допомогу в організації свята для дітей сиріт одного з дитячих будинків. Як виявилося, для цього знадобилося багато вашого часу та енергії. Ви неодноразово шкодували, що взагалі взялися за це, і думали, як би це покинути. Врешті свято відбулося, і ви стали свідком щасливих посмішок на дитячих обличчях.

а) Ви відчуваєте себе егоїстом і взагалі ледацюгою. 1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви вважаєте, що вас втягли у щось, чим ви би взагалі не бажали займатися. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте, що вам варто замислитися над проблемами тих, кому в житті не дуже пощастило. 1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви вважаєте, що це чудово, що ви комусь хоча б трішки допомогли. 1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви відчуваєте неабияке задоволення від себе і своєї роботи. 1 – 2–3 – 4–5

Додаток Б

Тест на визначення надмірної провини

Вам необхідно визначити чи стосуються нижче приведені твердження вашої особистості та вашого життя. Відповідати потрібно «Так» чи «Ні».

1. Якщо я зробила (-в) помилку, то докорятиму собі за це, навіть якщо вона не призвела до некорисних наслідків.
2. Я часто насамперед роблю не те, що приємно для мене самої (-го), а те, що від мене хочуть інші.
3. Я почуваюся огидною людиною, коли злюся на своїх дітей, батьків чи близьких людей.
4. Я боюся зачепити почуття іншої людини, якщо відмовлю їй у співчутті чи розумінні, на яку вона очікує від мене.
5. Коли інша людина сподівається зустрітися зі мною, мені дуже важко сказати їй, що в мене свої плани (тобто відмовити).
6. Я дуже турбуюся про людей, яких люблю, навіть якщо у них все гаразд.
7. Мені зазвичай важко сказати людям “ні”, якщо я здатна (-ий) зробити те, що від мене хочуть.
8. Я вважаю, що зобов’язана (-ий) робити добрі справи.
9. Мені важко від розуміння, що до мене відчувають образу.
10. Якщо моя дитина, чоловік чи близькі люди мають якусь проблему, і не вирішують її, я беру на себе розв’язання їхніх проблем заради загального блага.
11. Я боюся самотності.
12. Якщо людина критикує мене, я зазвичай усередині себе з цією критикою погоджуюся.
13. Батьки подарували мені життя, я перед ними в боргу за це.
14. Я довго переживаю, якщо не вдалося впоратися із завданням в обіцяні терміни.

15. Я часто згадую минулі помилки та болісно переживаю провину за це.

16. Якщо в сім'ї трапляється щось погане, я злюсь на себе, що не передбачила (-ив) це.

17. Я думаю, що життя карає мене за погані вчинки, які я робила (-в) раніше.

18. Я маю схильність ставати дещо пригніченою (-им) після важливих досягнень.

19. Я відчуваю провину, коли не люблю своїх батьків чи інших родичів.

20. Якщо зі мною трапляється щось погане, то я думаю, що я заслужила (-в) на це.

21. Здійснивши помилку, я починаю відчувати зневіру, пригніченість.

22. Я не здатна (-ий) зберігати гарний настрій, коли бачу жебраків та бездомних людей.

23. Бувши довгий час далеко від дому, я стаю тривожною (-им).

24. Я співчуваю людям, які менш щасливі чи успішні, ніж я.

25. Мені незручно в суспільстві говорити про свої досягнення.

Підрахунок балів:

Відповідь "Так" – 1б.

Відповідь "Ні" – 0б.

Вам потрібно отримати суму балів ваших відповідей.

Інтерпретація результатів:

1-6 балів

Швидше за все, ваше почуття провини є корисним та допомагає вам жити більше, ніж заважає. Ви вмієте розділяти свою та чужу відповідальність і не виснажує себе надмірною провиною.

7-13 балів

Ваше відчуття провини не завжди є корисним для вас. Іноді ви берете на себе дуже багато відповідальності, роблячи те, для чого немає ваших ресурсів. Ви не завжди вірно розрізняєте свою та чужу відповідальність. Ваші близькі

іноді користуються вами, тому що вам важко відмовляти, якщо до вас звернулися по допомогу. Буває, що ви довго переживаєте за свої помилки.

14 – 18 балів

Ваша відповідальність за інших надмірна. Це породжує зайвий тягар провини. Вам важко розділяти свою та чужу відповідальність. Ви берете на себе надто багато. Вам здається, якщо ви можете щось зробити, то зобов'язані це зробити. Ви вирішуєте за інших їхні завдання та виснажує свої життєві ресурси. Вам важко вчиняти інакше, тому що провина змушує вас це робити.

19-25 балів

Ви потрапили у пастку «надмірної провини» за чужу відповідальність. Більшість того, що ви робите і про що ви турбуєтеся – не ваша відповідальність. Але вам важко повірити в це, а тим більше відмовитися від неї, тому що ви звикли до самопожертви. Ця звичка може призвести до емоційного вигоряння.

Додаток В

Методика «тест-опитувальник особистісної зрілості» (Ю. Гільбух)

За допомогою цього опитувальника діагностується рівень особистісної зрілості в осіб від 15 років і старше. Можна охарактеризувати як загальний рівень особистісної зрілості випробовуваного, так і оцінити його зрілість за окремими аспектами: мотивація досягнення, ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєва установка (переважання інтелекту над почуттям), здатність до психологічної близькості з іншою людиною.

Інструкція. Ми просимо вас уважно прочитати кожну з описаних ситуацій і вибрати один варіант поведінки в ній. Це має бути найхарактерніша для вас поведінка, те, що ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, на ваш погляд, необхідно було б робити. робити.

Текст опитувальника:

1. Манера, в якій більшість моїх учителів (керівників) звертаються до мене, така, що вони:

а) намагаються постійними причіпками зробити моє життя нещасним;

б) виявляють тенденцію критикувати мене всюди, де тільки можуть;

в) байдужі до мене доти, поки я підкоряюся встановленим ними правилам і виконую роботу задовільно;

г) недостатньо вимогливі до моєї роботи;

д) мало винагороджують мене за мою сумлінність;

е) засуджують мене за помилки і нагороджують, коли я на це заслуговую;

ж) не можу відповісти на це питання.

2. Граючи в шахи, шашки, інші ігри, зазвичай у разі програшу я реагую:

а) тим, що намагаюся з'ясувати причини невдачі, щоб удосконалити своє вміння;

б) захопленням перед досконалістю майстерності противника, причому це почуття превалює над всіма іншими переживаннями;

в) переживанням почуття власної неповноцінності стосовно супротивника;

г) усвідомленням того, що зате я перевершую багатьох в інших речах і, отже, за бажання зможу домогтися успіху і в цій грі;

д) усвідомленням відносної незначущості поразки або перемоги в таких іграх, а також швидким забуванням того, що сталося;

е) рішучістю будь-що добитися реваншу;

ж) не можу відповісти на це питання.

3. Вимушений відмовитися від будь-якого плану або будь-яких претензій (наприклад, перемогти на олімпіаді, вступити до ВНЗ, розбагатіти, стати найкращим учнем класу, потрапити у групу учнів, які вирушають у закордонну екскурсію, взяти шлюб із певною особою), доходжу висновку, що я:

а) буду нещасним до кінця життя;

б) маю стільки інших інтересів, що скоро знайду що-небудь натомість;

в) повний рішучості домогтися здійснення свого будь-що, навіть якщо на це піде решта життя;

г) намагаюся з невдачі дістати якомога більше життєвих уроків;

д) ні на що краще не міг сподіватися;

е) буду нещасливим протягом якогось часу, але подолаю цей стан;

ж) не можу відповісти на це питання.

4. Міра, якою люди мені подобаються за своїм характером:

а) або дуже висока, або нульова;

б) при першому знайомстві люди можуть мені подобатись, але не настільки, щоб я відразу захотів стати їхнім кращим другом;

в) кожна людина начебто подобається мені при першій зустрічі, але потім я часто розчаровуюся;

г) люди подобаються мені тільки в тому випадку, коли я знаю їх дуже добре;

д) мені ніхто не подобається;

е) багато людей деякою мірою мені подобаються;

ж) не можу відповісти на це питання.

5. Я схильний повідомляти малознайомим людям про свої невдачі, провали або нездатність таким чином:

а) розповідаю про них, коли здається, що це викликає у когось щиру цікавість;

б) побіжно розповідаю про свої невдачі і тільки тоді, коли це доречно в ході розмови;

в) іноді згадую про свої невдачі з метою вилити душу і викликати співчуття співрозмовника;

г) як правило, не згадую про свої невдачі, щоб не створювати проблем для співрозмовника;

д) часто не можу втриматися від бажання поскаржитися на свої невдачі;

е) свої невдачі намагаюся зобразити як успіхи;

ж) не можу відповісти на це питання.

6. Люди, чия думка відрізняється від моєї:

а) іноді виявляються праві;

б) зазвичай є достатньо підготовленими і тому впевненими в собі;

в) просто недостатньо освічені;

г) знаходять для себе задоволення в тому, що мають власну думку;

д) висловлюють інший погляд на це питання, аби суперечити;

е) нерідко перевершують мене в компетентності або в інтелектуальному аспекті;

ж) не можу відповісти на це питання.

7. Я вважаю за краще у грі або змаганні мати такого противника, який:

а) є майстром і перевершує мене, бо в цьому випадку в мене буде більше шансів удосконалити свої вміння;

б) дещо перевершує мене, в цьому випадку випробування мене більше стимулює;

в) є рівним мені за силою, тоді обидва супротивники показують свій максимум і мають рівні шанси здобути перемогу;

г) слабкіше за мене, і я знаю, що зможу в нього виграти;

д) намагатиметься сам, аби я виграв і зберіг віру у свої сили;

е) дещо слабше, і в мене буде шанс виграти;

ж) не можу відповісти на це питання.

8. Для мене життя варте чогось лише тією мірою, якою я можу:

а) добиватися успіхів у всіх своїх починаннях;

б) повністю реалізувати свій творчий потенціал;

в) отримувати всі необхідні матеріальні блага в готовому вигляді, аби займатися лише хобі;

г) мати можливість добувати кошти для свого власного розвитку;

д) мати можливість порівняно спокійного життя;

е) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя;

ж) не можу відповісти на це питання.

9. Моя тенденція дискутувати з однокласниками полягає в тому, що:

а) мені важко втриматися від суперечки з приводу;

б) зазвичай я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;

в) я рідко сперечаюся з кимось, бо зазвичай люди, які дискутують, прагнуть не істини, а визнання своєї точки зору;

г) не люблю втягуватись у дискусії через їх сумбурність;

д) не люблю дискусій, бо рідко виходжу з них переможцем;

е) уникаю брати участь у дискусіях через свою боязкість;

ж) не можу відповісти на це питання.

10. Коли хтось із членів моєї сім'ї критикує мене, моя звичайна реакція полягає в тому, щоб:

а) проаналізувати причини і мотиви критики;

б) поцікавитись у автора критики її підставами і врахувати їх у своїх подальших діях;

в) нічого не сказати, забути про неї;

г) при нагоді самому піддати опонента критиці;

д) у разі впевненості у своїй правоті захистити себе;

е) нічого не сказавши, матиму зуб проти «критика»;

ж) не можу відповісти на це питання.

11. У своїх спробах домогтися успіхів у житті насамперед я покладаюся на:

а) допомогу родини, батьків;

б) власні зусилля і наполегливість;

в) відсутність могутніх ворогів;

г) везіння;

д) сприяння впливових знайомих;

е) допомога вірних друзів;

ж) не можу відповісти на це питання.

12. Стосовно довіри до людей я дотримуюся того принципу, що:

а) потрібно людям довіряти, але при цьому всіх без винятку перевіряти;

б) довіряти не можна нікому, навіть самому собі;

в) якоюсь мірою довіряти потрібно кожній людині;

г) усе залежить від конкретної людини: одним можна цілком довіряти, іншим – ні на йоту;

д) люди зазвичай не виправдовують вашої довіри;

е) надмірна довірливість – моя найбільша слабкість;

ж) не можу відповісти на це питання.

13. Моя реакція на думку про власну смерть полягає:

а) у сильному відштовхуванні цієї думки;

б) у тому, що я часто думаю про смерть і мрію, аби вона була миттєвою;

в) у тому, що я приймаю це як даність, кінцеву неминучість і часто про це не думаю;

г) у тому, що я часто про це думаю, мрію мати сильну волю для гідної зустрічі зі смертю;

д) у тому, що я боюся смерті, але не часто говорю про це іншим;

е) я думаю про смерть і боюся її лише під безпосереднім враженням від звістки про чиюсь смерть;

ж) не можу відповісти на це питання.

14. Я намагаюся справити сприятливе враження на інших людей, це виявляється в тому, що я:

а) будую щодо цього певні плани і присвячую багато часу;

б) рідко заздалегідь планую робити це, але якщо випадає можливість, намагаюся справити добре враження;

в) присвячую цьому мало часу;

г) не люблю цю тенденцію в інших і ніколи не роблю цього сам;

д) дуже глибоко і довго страждаю, коли виявляється, що про мене склалося несприятливе враження серед шанованих мною людей;

е) переживаю приємне відчуття, коли виявляється, що про мене склалося сприятливе враження;

ж) не можу відповісти на це питання.

15. Натрапляючи на незвичайну проблему в особистих справах, я:

а) ніколи не вагаюся відразу ж звернутися по допомогу до когось, хто знає про це більше, ніж я;

б) якщо є можливість, відразу ж прошу кого-небудь із друзів допомогти мені;

в) дуже рідко турбую кого-небудь із друзів проханням про допомогу;

г) ніколи не звертаюся по допомогу до сторонніх;

д) докладаю всіх зусиль для її вирішення, перш ніж звернуся до когонебудь по допомогу;

е) після деяких коливань звертаюся до друзів по допомогу;

ж) не можу відповісти на це питання.

16. Моє ставлення до родичів і друзів таке, що я:

а) ціную тих із них, хто для мене близький за своїми духовними інтересами;

б) ціную тих із них, хто стимулює мене в інтелектуальному плані;

в) мені потрібно більше друзів і родичів, аніж я маю наразі;

г) тієї кількості друзів і родичів, яких я маю зараз, мені достатньо;

д) вони не є необхідними для мого щастя;

е) ціную тих із них, хто, як і я, цікавляться в основному матеріальними речами;

ж) не можу відповісти на це питання.

17. Коли хтось із моєї родини несправедливо, як мені здається, критикує або просто чіпляється до мене, моєю звичайною реакцією є:

а) нагадувати, але нічого не говорити;

б) підтримувати мир у сім'ї, погоджуючись із тим, хто критикує;

в) нічого не говорити, але спробувати пізніше звести рахунки;

г) намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і, виявляючи витримку, гідно захистити себе;

д) не брати почуте близько до серця, бо з часом усе владнається;

е) розсердившись, вступити в суперечку;

ж) не можу відповісти на це питання.

18. Спосіб, яким я реагую на релігію, полягає в тому, що я:

а) не потребую жодної релігії, але, думаю, що для більшості людей вона необхідна;

б) читаю і проводжу спостереження щодо різних релігій і в результаті згодом вирішу для себе це питання;

в) займаюся винаходом власної релігії, котра, я сподіваюся, з часом мене задовольнятиме;

г) маю релігію, яка мене задовольняє;

д) вважаю релігію моїх батьків найприйнятнішою для себе;

е) приймаю релігію моїх батьків, хоча вона мене й не задовольняє;

ж) не можу відповісти на це питання.

19. Я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в інших країнах, це виявляється в тому, що я:

а) зовсім не цікавлюся цією інформацією;

б) занадто зайнятий вирішенням власних проблем, щоб перейматися проблемами, що існують в інших частинах світу;

в) роблю це дуже рідко і з випадкових приводів;

г) виявляю інтерес мінімально;

д) роблю це із задоволенням, але без будь-яких конкретних висновків для своєї країни;

е) прагну вивчати умови в інших частинах світу, щоб зіставляти з ними становище власної країни і мріяти про його поліпшення;

ж) не можу відповісти на це питання.

20. Змушений публічно виступати, я вважаю, що:

а) це надзвичайно складно і викликає в мене збентеження і заїкання;

б) це складно, але я можу опанувати себе без помітних ознак збентеження;

в) це надзвичайно складно, але, оскільки під питанням моя самоповага, я не відмовляюся;

г) зазвичай я можу говорити без особливих зусиль;

д) я часто відчуваю задоволення, висловлюючись публічно;

е) це складно, оскільки я не відчуваю впевненості в доброзичливості аудиторії;

ж) не можу відповісти на це питання.

21. Я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в рідній країні, це виявляється в тому, що я:

а) багато читаю стосовно цієї теми, бо мене глибоко хвилюють події, що відбуваються в нашому суспільстві;

б) читаю таку інформацію тільки тоді, коли більше нічого читати або коли я це змушений робити;

в) читаю таку інформацію порівняно регулярно;

г) вважаю це заняття безглуздим, бо проста людина все одно ні на що вплинути не може;

д) читаю таку інформацію тільки для того, аби принагідно мати можливість узяти участь в її обговоренні;

е) ні, я глибоко байдужий до всього, що виходить за межі моїх особистих справ;

ж) не можу відповісти на це питання.

22. Моя реакція на позитивну публікацію в пресі мого імені або імені когонебудь із моїх рідних і близьких полягає в тому, що я:

а) відчуваю велике задоволення і часто з гордістю показую відповідне місце своїм друзям і знайомим;

б) внутрішньо переживаю приємне відчуття, але стійко стримуюся від будь-яких його проявів;

в) не відчуваю радісного хвилювання, бо розумію нікчемність цієї події;

г) у перший момент переживаю приємне відчуття, але тут же забуваю про цю подію;

д) переживаю приємне відчуття, хоч і вважаю, що це прояв душевного марнославства;

е) протягом деякого часу переживаю приємне відчуття, про яке можу стримано розповісти близьким і друзям;

ж) не можу відповісти на це питання.

23. Моє ставлення до прикмет, передчуттів тощо полягає в тому, що:

а) на своєму життєвому досвіді я переконався: вони майже завжди вказують на успіх чи невдачу в будь-якій діяльності;

б) зазвичай вони віщують успіх або невдачу в будь-якій діяльності;

в) я не можу вирішити, чи це випадковість, чи вони дійсно віщують певні події;

г) я не вірю, що вони провіщають щось для кого-небудь і тому не запам’ятовую їх;

д) я розумію, що вони помилкові, але ловлю себе на увазі до них;

е) борючись з їх впливом на себе, дію їм наперекір;

ж) не можу відповісти на це питання.

24. Моя активність у навчанні характеризується одним із таких варіантів:

а) завжди прагну відігравати провідну роль у дискусіях;

б) іноді втягуюсь у дискусію, не будучи достатньо компетентним в обговорюваному питанні;

в) не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений в істинності і цінності того, про що збираюся сказати;

г) ніколи не беру участі в дискусії, бо не вірю в їх корисність;

д) беру участь, коли потрібно підтримати дискусію, але не керувати нею;

е) завжди беру участь у дискусіях, хоча й не прагну лідерства;

ж) не можу відповісти на це питання.

25. Я звертаюся до віщунів тому, що вони:

а) можуть бути корисними, тільки коли натрапляєш на серйозну проблему і не знаєш, яке прийняти рішення;

б) іноді можна звернутися до них, коли знаєш, що друзі теж збираються це зробити (заради розваги);

в) заслуговують на те, щоб консультуватися в них за кожної нагоди;

г) ніколи їх не відвідую, бо вважаю їх шахраями;

д) мають надзвичайну інтуїцію, що дозволяє їм іноді правильно передбачати долю людини;

е) непогані психологи;

ж) не можу відповісти на це питання.

26. Я зважуюся на фінансовий ризик, який полягає в тому, що я:

а) часто йду на значний ризик, бо якщо я виграю, то виграю багато;

б) іду на серйозний ризик тільки тоді, коли баланс явно на мою користь;

в) не допускаю серйозного ризику і в разі програшу не піддаюся ніякому азарту;

г) використовую невеликі шанси, бо за цих умов у разі програшу можу продовжувати свої спроби;

д) не покладаюся на жодні випадки, вважаю за краще мати стовідсоткову гарантію;

е) не можу жити без постійного ризику;

ж) не можу відповісти на це питання.

27. Моє ставлення до світу в цілому полягає в тому, що:

а) він сповнений зла і я не очікую від нього нічого радісного;

б) він має багато спокус, тому важко будь-кому залишатися безгрішним, але все одно прагнути цього треба;

в) світ являє собою цікаву панораму, я прагну використовувати свої сил для його вдосконалення;

г) світ може бути хорошим, якщо життя людей буде наповнене гідністю і справжньою добротою, потрібно присвячувати цьому всі сили;

д) я живу лише раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;

е) я є частиною світу, хороший він чи поганий, тому приймаю його таким, яким він є;

ж) не можу відповісти на це питання.

28. З огляду на те, що кожен хоче мати багато грошей для задоволення своїх потреб, я так само хочу більше грошей для того, аби:

а) жити ні в чому собі не відмовляючи, мати кращий будинок, кращий автомобіль, багато красивого і модного одягу і т. ін.

б) здійснити свої життєві плани, такі, як удосконалення свого бізнесу або професійних здібностей, отримання високоякісної освіти і т. ін.;

в) мати можливість купувати лотерейні квитки, жетони для ігрових автоматів тощо;

г) мати можливість допомагати родичам і близьким людям, які цього потребують;

д) застрахувати своє життя;

е) аби мати можливість робити те, що захочу;

ж) не можу відповісти на це питання.

29. Під час перегляду щоденних газет моє ставлення до матеріалів стосовно моєї майбутньої професії полягає в тому, що:

а) завжди уважно прочитую такі матеріали;

б) читаю тільки ті матеріали, які мені цікаві;

в) дуже рідко читаю щось про свою професію, мені вистачає того, що маю на роботі;

г) рідко читаю матеріали про свою професію;

д) не читаю такі матеріали, бо вони мені нудні;

е) ненавиджу такі матеріали, бо не люблю свою професію;

ж) не можу відповісти на це питання.

30. Як би ви вчинили, коли б начальство наполегливо пропонувало вам посаду, для якої у вас, як ви самі розумієте, немає достатніх даних, але яку вам дуже хотілося б посісти:

а) рішуче відмовилися б, посилаючись на неадекватність (невідповідність) своєї кандидатури;

б) погодилися б із побоювання викликати своєю відмовою невдоволення;

в) погодилися б, але за умови, що буде надано тривалий випробувальний термін, за час якого ви докладете максимум зусиль для заповнення наявних прогалин;

г) відразу погодилися б, діючи за принципом «не святі горшки ліплять»;

д) погодилися б після деяких коливань з огляду на те, що люди, які обіймають подібні посади, анітрохи не краще за вас;

е) погодилися б, але тільки тимчасово виконувати обов’язки, аби якось допомогти справі;

ж) не можу відповісти на це питання.

31. У будинку відпочинку ви жили в одному номері з людиною, з якою у вас виявилося багато спільного. Розлучаючись, обмінялися номерами телефонів.

Імовірність того, що в подальшому ви першим спробуєте відновити контакти:

а) 100 %;

б) 80 %;

в) 60 %;

г) 40 %;

д) 20 %;

84

е) 0 %;

ж) не можу відповісти на це питання.

32. Коли б у вас була для цього необмежена можливість, то як часто ви зустрічалися б для таємних бесід зі своїми близькими друзями, цікавлячись їхніми проблемами, намірами:

а) щодня;

б) приблизно тричі на тиждень;

в) приблизно двічі на тиждень;

г) один раз на тиждень;

д) один раз на 2 тижні;

е) один раз на місяць;

ж) не можу відповісти на це питання.

33. Ч (варіант для чоловіків). Як би ви повелись у ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливого суперника, у перевагах якого ви дуже сумніваєтеся:

а) змирилися б і намагались якомога швидше погасити своє почуття, шукаючи заміну середу інших дівчат;

б) доклали всіх зусиль для дискредитації конкурента в очах вашої обраниці;

в) зберігали б і не приховували своє почуття, але трималися б із гідністю, ніяк його не нав’язуючи;

г) погодилися б із роллю відданого друга, з яким ваша обраниця скаржиться на те, що їй не відповідають взаємністю (робили б це, сподіваючись на її прозріння);

д) постаралися б стати для цієї пари відданим другом, аби мати можливість частіше зустрічатися з предметом свого кохання;

е) мовчки і безсило страждали б від горя на самоті;

ж) не можу відповісти на це питання.

33. Ж (варіант для жінок). Як би ви повелись у ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливої суперниці, у перевагах якої ви дуже сумніваєтеся:

а) змирилися б і намагалися якомога швидше погасити своє почуття, спілкуючись з іншими людьми;

б) доклали всіх зусиль для дискредитації конкурентки в очах вашого обранця;

в) зберігали б своє почуття, але, тримаючись із гідністю, ніяк його не нав'язували;

г) мовчки і безсило страждали б від горя на самоті;

д) застосували б усіх заходів для того, аби виключити можливість навіть випадкових зустрічей із предметом вашого нерозділеного кохання;

е) зберігали б своє почуття, але, тримаючись із гідністю, водночас намагалися б звернути увагу свого обранця на наявні у вас внутрішні і зовнішні чесноти;

ж) не можу відповісти на це питання.

Обробка та інтерпретація результатів

Оцінкою особистісної зрілості є алгебраїчна сума балів, набрана за всіма питаннями тесту. Ця оцінка може бути в межах від +99 до –99 балів. Бали виставляються відповідно до ключа, наведеного нижче (табл. 2.28).

Рівневі оцінки особистісної зрілості:

+99 … +75 – дуже високий рівень;

+74 … +50 – високий;

+49 … +25 – задовільний;

менше +25 – незадовільний

Ключі до тесту

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
(а) –3	(а) +3	(а) –3	(а) –2	(а) +2	(а) +1	(а)+3	(а) +3	(а) –1	(а) +2
(б) –2	(б) –1	(б) +2	(б) +2	(б) +1	(б) +2	(б) +2	(б) +2	(б) +3	(б) +3
(в) –1	(в) –3	(в) –2	(в) –1	(в) –2	(в) –3	(в) +1	(в) –1	(в) +1	(в) –2
(г) +3	(г) +1	(г) +3	(г) +3	(г) +3	(г) –1	(г) –2	(г) +1	(г) +2	(г) –1
(д) +2	(д) –2	(д) +1	(д) –3	(д) –3	(д) –2	(д) –3	(д) –2	(д) –2	(д) +1
(е) +1	(е) +2	(е) –1	(е) +1	(е) –1	(е) +3	(е) –1	(е) –3	(е) –3	(е) –3
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0

11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
(а) +1	(а) +1	(а) –3	(а) –2	(а) –3	(а) +3	(а) –1	(а) –1	(а) –3	(а) +3
(б) +3	(б) –2	(б) –1	(б) +1	(б) –2	(б) +2	(б) –2	(б) +1	(б) –2	(б) –1
(в) –2	(в) –1	(в) +2	(в) +2	(в) +1	(в) +1	(в) –3	(в) +2	(в) –1	(в) –2
(г) –3	(г) +3	(г) +3	(г) +3	(г) +2	(г) –1	(г) +3	(г) +3	(г) +1	(г) +2
(д) –1	(д) +2	(д) –2	(д) –3	(д) +3	(д) –3	(д) +2	(д) –2	(д) +2	(д) +3
(е) +2	(е) –3	(е) +1	(е) –1	(е) –1	(е) –2	(е) +1	(е) –3	(е) +3	(е) +1
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
(а) +3	(а) –3	(а) –3	(а) –3	(а) –2	(а) –2	(а) –2	(а) –3	(а) +3	(а) +1
(б) +1	(б) +2	(б) –2	(б) –2	(б) –1	(б) –1	(б) +1	(б) +2	(б) +2	(б) –1
(в) +2	(в) –2	(в) –1	(в) +3	(в) –3	(в) +3	(в) +2	(в) –1	(в) –1	(в) +3
(г) –2	(г) –1	(г) +3	(г) –1	(г) +3	(г) +2	(г) +3	(г) +3	(г) +1	(г) –3
(д) –1	(д) +1	(д) +1	(д) +2	(д) +2	(д) +1	(д) –3	(д) +1	(д) –2	(д) –2
(е) –3	(е) +3	(е) +2	(е) +1	(е) +1	(е) –3	(е) –1	(е) –2	(е) –3	(е) +2
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж)	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
31.	32.	33м.	33ж.						
(а) +3	(а) +3	(а) +1	(а) -2						
(б) +2	(б) +2	(б) -3	(б) -3						
(в) +1	(в) +1	(в) +3	(в) +2						
(г) –1	(г) –1	(г) +2	(г) –1						
(д) –2	(д) –2	(д) –1	(д) +1						
(е) –3	(е) –3	(е) –2	(е) +3						
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0						

Аналогічним чином визначаються оцінки за окремими шкалами тесту.

1. Мотивація досягнень. Питання: 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30.

+33 … +24 – дуже високий рівень;

+23 … +15 – високий;

+14 … +7 – задовільний;

менше +7 – незадовільний.

2. Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція). Питання: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30.

+54 … +42 – дуже високий рівень;

+41 … +30 – високий;

+29 … +20 – задовільний;

менше +20 – незадовільний.

3. Почуття громадянського обов'язку. Питання: 9, 16, 19, 21, 24, 28.

+18 … +12 – дуже високий рівень;

+11 … +7 – високий;

+6 … +4 – задовільний;

менше +4 – незадовільний.

4. Життєва установка. Питання: 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28.

+36 … +27 – дуже високий рівень;

+26 … +19 – високий;

+18 … +11 – задовільний;

менше +11 – незадовільний.

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Питання: 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33м або 33ж.

+21 … +15 – дуже високий рівень;

+14 … +10 – високий;

+9 … +7 – задовільний;

менше +7 – незадовільний.

Загальна характеристика шкал

1. Мотивація досягнень. Під цим терміном мають на увазі загальну спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, досягнення високих результатів.

2. Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція). Ця шкала оцінює особистість людини за такими характеристиками зрілості, як упевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом і характером, своїми знаннями, уміннями й навичками. Водночас цей аспект передбачає такий істотний параметр поведінки, як адекватну самооцінку, високу вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повагу до інших людей. Усі ці якості несумісні з так званим комплексом неповноцінності, нерідко виявляється

в неусвідомленому прагненні підбадьорити себе похваляннням, бравадою, саморекламою і т. ін.

3. Почуття громадянського обов'язку. Із цим поняттям пов'язані такі якості, як патріотизм, інтерес до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба в спілкуванні, колективізм.

4. Життєва установка. У цей досить умовний термін вкладають такі узагальнені якості, як розуміння відносності всього сущого, переважання інтелекту над почуттям, емоційну врівноваженість, розсудливість (на противагу імпульсивності).

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Це поняття включає такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія (здатність до співчуття і співпереживання), уміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми.