МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **НЕДОВІРА ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИК ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЖІНКИ У СТОСУНКАХ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Масленикова Анастасія Сергіївна
Керівник: д. психол. наук професор
кафедри психології Клопота Є. А.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Малина О. Г.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
«____»_____2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Маслениковій Анастасії Сергіївні

1. Тема роботи: Недовіра до себе як чинник почуття провини жінки у стосунках

керівник роботи Клопота Є.А., доктор психологічних наук, професор

затверджена наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Термін подання студентом роботи: _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукової літератури, матеріали практик

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати теоретичні основи поняття недовіри до себе в психологічній літературі; визначити сутність почуття провини, його види та психологічні механізми; розкрити особливості взаємодії недовіри до себе та почуття провини у міжособистісних стосунках жінок; провести емпіричне дослідження для оцінки рівня недовіри до себе та почуття провини серед жінок та виявити та оцінити взаємозв’язок між цими показниками; розробити психологічні рекомендації щодо подолання деструктивного почуття провини.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 рисунка та 5 таблиць з результатами дослідження

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А., професор		
Розділ 1	Клопота Є.А., професор		
Розділ 2	Клопота Є.А., професор		
Висновки	Клопота Є.А., професор		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	листопад 2024	виконано
2	Робота над вступом	грудень 2024	виконано
3	Написання першого розділу	січень-березень 2025	виконано
4	Написання другого розділу	квітень-серпень 2025	виконано
5	Написання висновків	вересень 2025	виконано
6	Оформлення роботи	жовтень 2025	виконано
7	Проходження нормоконтролю	листопад 2025	виконано
8	Рецензування	листопад 2025	виконано
9	Захист	грудень 2025	виконано

Студент _____ А.С. Масленикова

Керівник роботи _____ Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 83 сторінки, 2 рисунка, 5 таблиць, 63 джерела, 3 додатки.

Мета дослідження: розкрити роль недовіри до себе як чинника почуття провини жінок у стосунках.

Об’єкт дослідження: психологічний феномен недовіри жінок у міжособистісних стосунках.

Предмет дослідження: недовіра до себе як чинник, що впливає на почуття провини жінок у контексті міжособистісних стосунків.

Гіпотеза дослідження: існує прямий кореляційний зв’язок між недовірою та почуттям провини жінок у міжособистісних стосунках.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація наукової літератури; психодіагностичні методики: адаптована Шкала самооцінки Розенберга; методика «Вимірювання почуття провини та сорому» Дж. П. Тангней (TOSCA); інтерв’ю; кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона; t-критерій Ст’юдента для незалежних вибірок.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, консультантів і психотерапевтів для розроблення індивідуальних та групових програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення рівня самооцінки, зменшення деструктивного почуття провини та розвиток конструктивних моделей самосприйняття у міжособистісних стосунках.

НЕДОВІРА, САМООЦІНКА, НЕВПЕВНЕНІСТЬ, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ, СТРЕС, ДЕПРЕСІЯ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ.

SUMMARY

Maslenykova A.S. Self-Distrust as a Factor in a Woman's Guilt in a Relationship.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (63 items, 10 of foreign origin), 3 appendixes. The qualifying work volume is 99 pages long, 83 of them – main text. There are 5 tables and 2 illustrations.

Self-doubt, as a psychological phenomenon, manifests itself in doubts about one's own abilities, decisions and values, which is often rooted in early experiences, trauma or social pressure. In relationships, this can turn into constant self-blame, where a woman perceives any conflicts as her fault, even if they are caused by external factors. Guilt, in turn, is a complex emotion that can be adaptive or destructive. In women, due to sociocultural norms, destructive guilt is often amplified, especially in romantic relationships, where the role of the "caring" and "responsible" partner is expected.

The purpose of the study: to reveal the role of self-doubt as a factor in women's feelings of guilt in relationships.

The research tasks:

– to analyze the theoretical foundations of the concept of self-doubt in the psychological literature;

– to determine the essence of guilt, its types and psychological mechanisms;

– to reveal the features of the interaction of self-doubt and guilt in women's interpersonal relationships;

– to conduct an empirical study to assess the level of self-doubt and guilt among women and to identify and evaluate the relationship between these indicators;

– to develop psychological recommendations for overcoming destructive guilt.

The object of the study is the psychological phenomenon of women's distrust in interpersonal relationships.

The subject of the study is self-distrust as a factor influencing women's feelings of guilt in the context of interpersonal relationships.

Research hypothesis: there is a direct correlation between distrust and women's feelings of guilt in interpersonal relationships.

Chapter 1 "Theoretical foundations of self-doubt and guilt in women's relationships" the concept of self-doubt in psychological literature is analyzed, a definition of guilt is given, its types and psychological mechanisms are highlighted, the peculiarities of the interaction of self-doubt and guilt in women's interpersonal relationships are revealed.

Part 2 "Empirical study of self-doubt as a factor in women's guilt in relationships" an analysis of the level of self-doubt and guilt in women is provided, the relationship between self-doubt and guilt indicators is determined, psychological recommendations are developed for overcoming destructive guilt.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the obtained results in the activities of practical psychologists, consultants and psychotherapists to develop individual and group psychological assistance programs aimed at increasing the level of self-esteem, reducing destructive feelings of guilt and developing constructive models of self-perception in interpersonal relationships. The developed recommendations can be implemented in psychological support programs in educational, social and rehabilitation institutions, as well as used in the educational process of training future specialists in the field of psychology and social work.

Keywords: distrust, self-esteem, insecurity, interpersonal relationships, guilt, stress, depression, emotional burnout.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НЕДОВІРИ ДО СЕБЕ ТА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У СТОСУНКАХ ЖІНОК 12
1.1. Поняття недовіри до себе в психологічній літературі 12
1.2. Почуття провини: визначення, види та психологічні механізми 26
1.3. Особливості взаємодії недовіри до себе та почуття провини у міжособистісних стосунках жінок 38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЖІНКИ У СТОСУНКАХ 49
2.1. Організація та методика проведення дослідження 49
2.2. Аналіз рівня недовіри до себе та почуття провини у жінок 55
2.3. Взаємозв’язок показників недовіри до себе та почуття провини 65
2.4. Психологічні рекомендації щодо подолання деструктивного почуття провини 71
ВИСНОВКИ 80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 84
ДОДАТКИ 91

ВСТУП

У сучасному світі, де міжособистісні стосунки становлять основу психологічного благополуччя, проблеми самооцінки та емоційних реакцій набувають особливого значення. Особливо актуальною є тема недовіри до себе як чинника, що посилює почуття провини у жінок у стосунках. У контексті гендерних стереотипів, соціальних очікувань та культурних норм жінки часто стикаються з внутрішніми конфліктами, де низька самооцінка призводить до надмірної відповідальності за проблеми в партнерстві. Це може спричиняти психологічний дискомфорт, депресію та навіть розпад стосунків. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічні розлади, пов'язані з емоційними переживаннями, стають дедалі поширенішими серед жінок, що підкреслює необхідність глибокого вивчення механізмів формування недовіри до себе та її впливу на почуття провини.

Недовіра до себе, як психологічний феномен, проявляється в сумнівах у власних здібностях, рішеннях та цінностях, що часто корениться в ранньому досвіді, травмах чи соціальному тиску. У стосунках це може перетворюватися на постійне самозвинувачення, де жінка сприймає будь-які конфлікти як свою провину, навіть якщо вони обумовлені зовнішніми факторами. Почуття провини, у свою чергу, є складною емоцією, яка може бути адаптивною або деструктивною. У жінок, через соціокультурні норми, деструктивне почуття провини часто посилюється, особливо в романтичних стосунках, де очікується роль «турботливої» та «відповідальної» партнерки.

Дослідження показують, що недовіра до себе тісно пов'язана з концепцією само-ефективності, розробленою А. Бандурою. Згідно з його теорією, низька самоефективність призводить до уникнення викликів і посилення негативних емоцій, таких як провина. У гендерному аспекті, жінки частіше страждають від цього через стереотипи, що нав'язують їм ідеали перфекціонізму та самопожертви.

Почуття провини також аналізується в психоаналітичній традиції, зокрема в роботах З. Фройда, де воно розглядається як результат конфлікту між «Я» та «Над-Я». Сучасні підходи, як-от когнітивно-поведінкова терапія А. Бека, акцентують на когнітивних спотвореннях, що посилюють провину через негативне самосприйняття. У контексті стосунків, недовіра до себе може виступати каталізатором, перетворюючи нормальні розбіжності на токсичні цикли самозвинувачення.

В Україні проблема набуває додаткової ваги через війну, яка посилила психологічний тиск на жінок. Військові дії, економічна нестабільність та розлука з близькими сприяють погіршенню самооцінки, ізоляції та емоційному виснаженню. Жінки, які переживають втрати чи невизначеність, частіше відчувають провину за нездатність підтримувати ідеальні стосунки чи сімейну гармонію, що посилює недовіру до себе.

У вітчизняній психології тема недовіри до себе та провини вивчалася в працях таких авторів, як О. Кікінежді (гендерні ролі) та В. Васютинський (почуття провини в колективній свідомості). Однак, комплексні емпіричні дослідження, присвячені саме взаємозв’язку цих феноменів у романтичних стосунках жінок, залишаються обмеженими. Більшість робіт фокусується на загальних аспектах самооцінки або провини, без акценту на гендерні особливості в українському контексті, де культурні традиції посилюють тиск на жінок щодо сімейної гармонії.

Актуальність теми зумовлена також соціальними змінами: економічна нестабільність та зростання онлайн-стосунків посилили ізоляцію та емоційні навантаження на жінок. Недовіра до себе не тільки посилює почуття провини, але й перешкоджає здоровим стосункам, сприяючи циклу залежності та емоційного виснаження. Проте, на сьогоднішній день, бракує комплексних досліджень, які б розглядали недовіру до себе як ключовий чинник почуття провини в романтичних стосунках жінок в умовах українських реалій. Саме тому обрано тему дослідження «Недовіра до себе як чинник почуття провини жінки у стосунках».

Мета дослідження: розкрити роль недовіри до себе як чинника почуття провини жінок у стосунках.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні основи поняття недовіри до себе в психологічній літературі.

2. Визначити сутність почуття провини, його види та психологічні механізми.

3. Розкрити особливості взаємодії недовіри до себе та почуття провини у міжособистісних стосунках жінок.

4. Провести емпіричне дослідження для оцінки рівня недовіри до себе та почуття провини серед жінок та виявити та оцінити взаємозв’язок між цими показниками.

5. Розробити психологічні рекомендації щодо подолання деструктивного почуття провини.

Об’єктом дослідження є психологічний феномен недовіри жінок у міжособистісних стосунках.

Предметом дослідження є недовіра до себе як чинник, що впливає на почуття провини жінок у контексті міжособистісних стосунків.

Гіпотеза дослідження: існує прямий кореляційний зв’язок між недовірою та почуттям провини жінок у міжособистісних стосунках.

Методи дослідження:

– теоретичні – аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація наукової літератури з проблеми недовіри до себе й почуття провини;

– емпіричні – психодіагностичні методики: адаптована Шкала самооцінки Розенберга для визначення рівня довіри/недовіри до себе; методика «Вимірювання почуття провини та сорому» Дж. П. Тангней (TOSCA) для оцінки інтенсивності почуття провини та сорому; інтерв’ю для глибшого аналізу переживань у міжособистісних стосунках;

– статистичні – кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона для виявлення сили та напряму зв’язку між рівнем недовіри до себе

та інтенсивністю почуття провини; t-критерій Ст’юдента для незалежних вибірок – для визначення відмінностей у показниках між групами жінок.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у тому, що:

– уточнено психологічні механізми формування деструктивного почуття провини під впливом недовіри до себе;

– запропоновано диференційовані психологічні рекомендації для різних груп (матері, ті, хто перебуває у шлюбі, у стосунках без шлюбу, тимчасово без партнера);

– поглиблено розуміння феномену недовіри до себе як чинника емоційної дезадаптації у стосунках;

– розширено уявлення про взаємодію когнітивних (самооцінка, переконання) та емоційних (провина, тривожність) компонентів у міжособистісних взаєминах.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, консультантів і психотерапевтів для розроблення індивідуальних та групових програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення рівня самооцінки, зменшення деструктивного почуття провини та розвиток конструктивних моделей самосприйняття у міжособистісних стосунках. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у програми психологічного супроводу в освітніх, соціальних і реабілітаційних закладах, а також використані в навчальному процесі підготовки майбутніх фахівців у галузі психології та соціальної роботи.

Апробація дослідження. Основні положення наукової роботи представлено: в збірнику матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (м. Запоріжжя, 23-24 жовт., 2025 р.); тема «Особливості взаємодії недовіри до себе та почуття провини у міжособистісних стосунках жінок».

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НЕДОВІРИ ДО СЕБЕ ТА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У СТОСУНКАХ ЖІНОК

1.1 Поняття недовіри до себе в психологічній літературі

Недовіра до себе є важливим психологічним феноменом, який відіграє значну роль у формуванні самооцінки, емоційних реакцій та міжособистісних стосунків. У контексті сучасних викликів недовіра до себе набуває додаткової актуальності, оскільки посилює психологічний тиск і впливає на емоційне благополуччя.

Проаналізуємо визначення недовіри до себе, основні теоретичні підходи до її вивчення, гендерні особливості та фактори формування.

Недовіра до себе є складним психологічним феноменом, який характеризується стійкими сумнівами у власних здібностях, рішеннях, цінностях чи компетентності, що впливає на самосприйняття та поведінку людини в міжособистісних стосунках. У психологічній літературі недовіра до себе визначається як внутрішнє переконання у власній неспроможності чи неадекватності, що може проявлятися у самокритиці, уникненні відповідальності чи надмірному сумніві у правильності власних дій. Зокрема, Т. Гурлєва описує недовіру до себе як стан, що перешкоджає повноцінному сприйняттю себе як суб’єкта діяльності, зокрема в контексті опосередкованого спілкування [11]. Н. Кравець підкреслює, що недовіра до себе є суб’єктивним феноменом, який формується під впливом індивідуального досвіду та соціального середовища, і виражається у невпевненості в оцінці власних можливостей [22]. Зарубіжні дослідники, такі як А. Бандура, пов’язують недовіру до себе з низькою само-ефективністю, коли людина не вірить у свою здатність успішно виконувати завдання чи справлятися з викликами [23].

У психологічному словнику недовіра до себе визначається як психологічний стан, що характеризується зниженою вірою у власні сили, компетентність і цінність, що призводить до сумнівів у правильності власних суджень і дій. Цей стан може супроводжуватися внутрішньою невпевненістю, страхом зробити помилку та тенденцією до самозвинувачення. У словнику зазначається, що недовіра до себе часто є результатом негативного досвіду чи соціального тиску і може впливати на мотивацію, прийняття рішень та міжособистісні взаємодії [37].

Українські дослідники надають додаткові аспекти розуміння недовіри до себе. Наприклад, Г. Чайка розглядає недовіру до себе як ключовий бар'єр для психічного здоров'я, що перешкоджає формуванню адекватного самосприйняття та довіри до власних суджень у соціальних взаємодіях. Вона зазначає, що недовіра до себе може ускладнювати здатність людини брати на себе відповідальність за власні дії через страх невдачі [49]. І. Ларкіна підкреслює соціально-психологічні функції недовіри до себе, зазначаючи, що вона може проявлятися у зниженні ініціативності та уникненні ситуацій, які потребують самостійного вибору чи активної позиції у міжособистісних стосунках [26]. Д. Лисенко трактує недовіру до себе як частину ширшої системи довіри, що включає ставлення до себе, інших і світу, але акцентує на її когнітивному аспекті, пов'язаному з оцінкою власної компетентності та моральних якостей [27]. С. Шевченко визначає недовіру до себе як психологічний стан, що характеризується сумнівами у професійній чи особистісній компетентності, що може переноситися на міжособистісні стосунки, особливо у контексті професійного становлення [53]. Д. Мельник додає, що недовіра до себе є комунікативним феноменом, який обмежує здатність людини ефективно взаємодіяти в соціальних контекстах через сумніви у власній правоті чи цінності [31].

Серед зарубіжних підходів до визначення недовіри до себе варто відзначити концепцію Аарона Бека, який пов'язує цей феномен із когнітивними спотвореннями, такими як надмірна самокритика чи тенденція

до катастрофізації власних дій [55]. Дж. Міллер, представниця феміністичної психології, розглядає недовіру до себе в контексті гендерних стереотипів, які нав’язують жінкам ідеали перфекціонізму та самопожертви, що призводить до сумнівів у власній цінності та компетентності, особливо у міжособистісних стосунках [59].

Інший зарубіжний дослідник, Рой Баумайстер, аналізує недовіру до себе як частину ширшої концепції самосвідомості, де надмірна увага до власних недоліків посилює сумніви у здібностях і сприяє зниженню мотивації до дій. Р. Баумайстер зазначає, що недовіра до себе може бути пов’язана з високими внутрішніми стандартами, які людина вважає недосяжними, що провокує почуття неадекватності [15]. Крім того, Карл Роджерс у гуманістичній психології розглядає недовіру до себе як результат невідповідності між реальним «Я» та ідеалізованим образом себе, що формується під впливом зовнішньої критики чи умовної любові в дитинстві [39].

Відмінність недовіри до себе від суміжних понять є важливим аспектом її аналізу. Низька самооцінка, на відміну від недовіри до себе, є більш загальним негативним ставленням до власної особистості, тоді як недовіра до себе зосереджена на конкретних сумнівах у здатності виконувати завдання чи приймати рішення [21]. Невпевненість у собі є ширшою категорією, яка включає емоційні та поведінкові аспекти, тоді як недовіра до себе має виразний когнітивний компонент, пов’язаний із оцінкою власної компетентності [10]. Низька само-ефективність, за Бандурою, стосується віри в успішність виконання конкретних завдань, тоді як недовіра до себе може охоплювати ширший спектр сумнівів, включаючи моральні чи ціннісні аспекти [40].

Д. Мельник зазначає, що недовіра до себе може бути посилена в умовах нестабільності, зокрема через війну в Україні, яка створює додатковий психологічний тиск і сприяє сумнівам у власній здатності адаптуватися до складних обставин [31]. С. Шевченко підкреслює, що недовіра до себе у

майбутніх психологів проявляється у сумнівах щодо професійної компетентності, що може переноситися на міжособистісні стосунки [53]. Таким чином, недовіра до себе є багатогранним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, потребуючи комплексного аналізу в психологічних дослідженнях.

Отже, на основі проведеного аналізу літератури недовіру до себе можна визначити як багатогранний психологічний феномен, що характеризується стійкими когнітивними та емоційними сумнівами у власних здібностях, рішеннях, цінностях чи компетентності, які формуються під впливом індивідуального досвіду, соціокультурних факторів і травматичних подій. Цей стан проявляється у самокритиці, уникненні відповідальності чи страху зробити помилку, що обмежує ініціативність і ускладнює міжособистісні взаємодії, сприяючи розвитку тривожності, провини чи залежної поведінки.

Теоретичні підходи до вивчення недовіри до себе в психологічній літературі охоплюють різні парадигми, які пояснюють цей феномен через когнітивні, емоційні, психоаналітичні та соціокультурні аспекти. Недовіра до себе, як прояв сумнівів у власних здібностях, рішеннях чи цінності, розглядається в контексті індивідуального самосприйняття та впливу зовнішніх факторів, зокрема гендерних стереотипів. Основні психологічні теорії, такі як когнітивно-поведінковий підхід, теорія само-ефективності, психоаналітичний підхід та феміністична психологія, пропонують різноманітні пояснення природи недовіри до себе, що дозволяє глибше зрозуміти її механізми та наслідки.

1. Когнітивно-поведінковий підхід.

Когнітивно-поведінковий підхід, розроблений Аароном Беком, пояснює недовіру до себе через призму когнітивних спотворень, які формують негативне самосприйняття. За А. Беком, недовіра до себе виникає внаслідок автоматичних негативних думок, таких як надмірна самокритика, катастрофізація чи надмірне узагальнення власних невдач. Наприклад,

людина може сприймати окремі помилки як доказ своєї некомпетентності, що посилює сумніви у власних здібностях. Ці когнітивні спотворення створюють замкнене коло, де недовіра до себе призводить до уникнення дій, що, у свою чергу, підтверджує негативні переконання. У міжособистісних стосунках це може проявлятися у постійному самозвинуваченні чи страху висловити власну думку через переконання у її «неправильності» [55]. Когнітивно-поведінкова терапія, заснована на цьому підході, спрямована на зміну таких спотворень шляхом реструктуризації думок і формування більш адаптивного самосприйняття.

2. Теорія само-ефективності Альберта Бандури.

Альберт Бандура у своїй теорії само-ефективності розглядає недовіру до себе як прояв низької віри у власні можливості успішно виконувати завдання чи справлятися з викликами. Само-ефективність визначається як переконання людини у своїй здатності досягати цілей, і низький рівень цього переконання безпосередньо пов’язаний із недовірою до себе. За А. Бандурою, недовіра до себе формується через негативний досвід, відсутність позитивного зворотного зв’язку, соціальне порівняння чи обмежену підтримку з боку оточення. Наприклад, людина, яка неодноразово зазнавала невдач, може сформувати стійке переконання у своїй неспроможності, що призводить до уникнення складних ситуацій і посилення тривожності. У контексті міжособистісних стосунків недизм у собі може перешкоджати активній участі у взаємодії, сприяючи пасивній поведінці чи залежності від партнера [54].

3. Психоаналітичний підхід.

У психоаналітичному підході, розробленому Зигмундом Фройдом, недовіра до себе розглядається як наслідок внутрішнього конфлікту між «Я» та «Над-Я». «Над-Я», виконуючи роль внутрішнього морального цензора, встановлює високі стандарти поведінки та ідеали, сформовані під впливом виховання та соціальних норм. Травматичний досвід, такий як емоційні чи фізичні ушкодження, втрати чи невдачі, може активізувати суворе «Над-Я»,

яке постійно критикує «Я» за невідповідність цим ідеалам. Це призводить до почуття неповноцінності, провини та хронічних сумнівів у власній компетентності чи цінності. У міжособистісних стосунках такий стан проявляється у підвищеній чутливості до зовнішньої критики, страху бути відкинутим або у постійному відчутті, що власні дії чи рішення є недостатньо правильними. Психоаналітичний підхід підкреслює, що недовіра до себе часто корениться у ранніх дитячих переживаннях, де травми чи суворе виховання формують стійке переконання у власній неспроможності [46].

4. Феміністична психологія.

Феміністична психологія акцентує на впливі гендерних стереотипів на формування недовіри до себе у жінок. Соціокультурні норми, що нав’язують жінкам ідеали перфекціонізму, самопожертви та підпорядкування, сприяють розвитку сумнівів у власній цінності та компетентності. Науковці зазначають, що патріархальні структури часто змушують жінок сприймати свої потреби та думки як менш значущі, що призводить до хронічної недовіри до себе. У міжособистісних стосунках це може проявлятися у надмірній відповідальності за емоційний клімат чи прагненні уникати конфліктів через страх бути «неправильною». Дослідження показують, що жінки частіше, ніж чоловіки, відчувають недовіру до себе через соціальні очікування щодо їхньої ролі як «турботливих» і «ідеальних» партнерок [56]. Феміністична психологія підкреслює необхідність переосмислення цих норм для подолання недовіри до себе.

Таким чином, кожен із цих теоретичних підходів пропонує унікальний погляд на недовіру до себе, розкриваючи її когнітивні, емоційні, психоаналітичні та соціокультурні аспекти. Їхній комплексний аналіз дозволяє глибше зрозуміти природу цього феномену, особливо в контексті міжособистісних стосунків жінок, що є важливим для подальшого дослідження взаємозв’язку недовіри до себе та почуття провини.

Недовіра до себе як психологічний феномен формується під впливом різноманітних факторів, які взаємодіють і впливають на самосприйняття та поведінку людини в міжособистісних стосунках. Ці фактори включають індивідуальний досвід, соціокультурні умови та сучасні виклики, що створюють сумніви у власних здібностях, рішеннях чи цінності. Основними причинами виникнення недовіри до себе є ранній досвід, соціокультурний тиск, травматичний досвід у стосунках чи інших сферах життя, а також вплив соціальних медіа та порівняння з іншими.

1) Ранній досвід.

Ранній досвід, зокрема батьківське виховання, є одним із ключових факторів формування недовіри до себе. Негативний зворотний зв’язок, надмірна критика чи недостатня підтримка з боку батьків або значущих осіб у дитинстві можуть призвести до розвитку стійких сумнівів у власній компетентності. Наприклад, постійне акцентування на помилках чи порівняння з іншими дітьми може сформувати переконання, що людина не здатна досягати успіху [33]. За Карлом Роджерсом, умовна любов, коли дитину цінують лише за досягнення, сприяє невідповідності між реальним та ідеалізованим «Я», що є основою для недовіри до себе [39]. Такий досвід може проявлятися в міжособистісних стосунках у вигляді страху зробити помилку чи невпевненості у власних судженнях.

2) Соціокультурний тиск.

Соціокультурний тиск відіграє значну роль у формуванні недовіри до себе через суспільні норми та очікування. Патріархальні структури, ідеали успіху чи стандарти зовнішності створюють тиск, який змушує людину сумніватися у власній цінності, якщо вона не відповідає цим стандартам. Наприклад, суспільство може нав’язувати ідею, що успіх чи визнання досягаються лише через ідеальну продуктивність чи відповідність соціальним ролям, що провокує самокритику [8]. У дослідженнях зазначається, що соціокультурні очікування сприяють формуванню високих

внутрішніх стандартів, які людина сприймає як недосяжні, що посилює недовіру до себе [30].

3) Травматичний досвід.

Травматичний досвід у стосунках чи інших сферах життя є важливим чинником формування недовіри до себе. Емоційні чи фізичні травми, такі як конфлікти, зрада чи втрата близьких, можуть призводити до переконання, що людина є «винною» у цих подіях або неспроможна їх контролювати. Наприклад, невдалі стосунки чи професійні невдачі можуть сприяти розвитку сумнівів у власних здібностях [42]. Згідно К. Роджерса такі травми розглядаються як фактори, що створюють невідповідність між реальним «Я» та ідеалізованим образом себе, сформованим під впливом зовнішніх оцінок чи негативного досвіду. Це призводить до внутрішньої невпевненості та стійкого переконання у власній неадекватності, що поглиблює недовіру до себе, особливо в міжособистісних взаємодіях, де людина може уникати активної участі через страх повторення травматичного досвіду [39].

4) Вплив соціальних медіа та порівняння з іншими.

Сучасні соціальні медіа відіграють значну роль у формуванні недовіри до себе через постійне порівняння з ідеалізованими образами інших людей. Платформи, такі як Instagram, TikTok чи Facebook, пропонують відфільтровані зображення успіху, краси, щасливого життя чи професійних досягнень, які створюють нереалістичні стандарти для користувачів. Це порівняння часто призводить до відчуття власної неадекватності, коли людина сприймає свої досягнення, зовнішність чи спосіб життя як менш цінні порівняно з «ідеальними» прикладами, що демонструються в медіа [40]. Дослідження показують, що надмірне використання соціальних медіа корелює зі зниженням самооцінки, посиленням тривожності та недовіри до себе, оскільки людина постійно стикається з недосяжними стандартами [56]. Особливо це впливає на молодь, яка проводить значний час у соціальних мережах, де ідеалізований контент формує хибне уявлення про норми успіху чи щастя. У міжособистісних стосунках це може проявлятися у

невпевненості, прагненні відповідати чужим очікуванням або уникненні соціальних взаємодій через страх невідповідності [49].

Таким чином, недовіра до себе формується під впливом раннього досвіду, соціокультурного тиску, травматичних подій і сучасних соціальних медіа, які взаємодіють і підсилюють один одного. Ці фактори створюють стійкі сумніви у власних здібностях і цінності, що впливає на поведінку та самосприйняття в міжособистісних стосунках, потребуючи подальшого аналізу для розробки ефективних психологічних інтервенцій.

Недовіра до себе має значні наслідки для психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків, створюючи цикл негативних емоцій і поведінки, що ускладнює повноцінне функціонування людини. Цей феномен впливає на емоційний стан, когнітивні процеси та соціальні взаємодії, сприяючи розвитку психологічних проблем і перешкоджаючи здоровим стосункам. Зокрема, недовіра до себе може проявлятися у тривожності, депресії, почутті провини, а також у деструктивних моделях поведінки, таких як самозвинувачення, залежність чи уникнення конфліктів. Аналіз наслідків недовіри до себе є важливим для розуміння її впливу на психологічне здоров’я та розробки ефективних стратегій корекції.

Недовіра до себе суттєво впливає на психологічне благополуччя, посилюючи негативні емоційні стани та створюючи перешкоди для гармонійного функціонування особистості. Цей феномен сприяє розвитку тривожності, депресії та почуття провини, що погіршує якість життя та знижує здатність людини справлятися з викликами. Недовіра до себе формує стійкі негативні переконання про власну неспроможність, які впливають на мотивацію, емоційну стабільність і самосприйняття, призводячи до хронічного стресу та емоційного виснаження.

У рамках позитивної психології Мартін Селігман пояснює недовіру до себе через песимістичний стиль пояснення, коли людина сприймає негативні події як результат власної неспроможності, що має стійкий і глобальний характер. Таке мислення сприяє депресивним станам, оскільки невдачі

інтерпретуються як відображення загальної некомпетентності, а не як тимчасові обставини. Наприклад, невдача в професійній чи особистій сфері може сприйматися як доказ власної неадекватності, що посилює почуття безнадії та знижує психологічне благополуччя [62]. Це також провокує почуття провини, коли людина звинувачує себе за проблеми, незалежно від їхньої причини.

Дослідження Ролло Мея, представника екзистенціальної психології, підкреслюють, що недовіра до себе може бути пов’язана з екзистенціальною тривогою, викликаною сумнівами у власній здатності приймати значущі рішення чи знаходити сенс у житті. Такий стан призводить до уникнення відповідальності та зниження мотивації, оскільки людина відчуває себе неспроможною ефективно взаємодіяти зі світом. Наприклад, постійні сумніви у власних діях можуть спричинити хронічну тривожність і відчуження, що перешкоджає розвитку здорового самосприйняття [14]. Це особливо проявляється в ситуаціях, що потребують самостійності чи ініціативи.

Крім того, сучасні дослідження, такі як роботи Сьюзен Нолен-Гоксема, акцентують на тому, що недовіра до себе може сприяти розвитку румінацій – нав’язливого переосмислення власних невдач чи недоліків. Це посилює депресивні стани та почуття провини, оскільки людина зациклюється на своїх помилках, сприймаючи їх як доказ власної неспроможності. Румінації ускладнюють вихід із негативного емоційного стану, створюючи замкнене коло, де недовіра до себе поглиблює психологічний дискомфорт. Наприклад, людина може постійно аналізувати свої дії в міжособистісних стосунках, що призводить до зниження мотивації до соціальних взаємодій і погіршення психічного здоров’я [60]. Таким чином, недовіра до себе є значущим фактором, що потребує цілеспрямованих психологічних інтервенцій для відновлення емоційної стабільності та впевненості.

У міжособистісних стосунках недовіра до себе проявляється у деструктивних поведінкових моделях, які ускладнюють здорову взаємодію.

Тенденція до самозвинувачення змушує людину брати на себе надмірну відповідальність за проблеми у стосунках, навіть якщо вони спричинені зовнішніми факторами, що може призводити до токсичних циклів [50]. Наприклад, людина може сприймати конфлікти як доказ власної неспроможності, що посилює її невпевненість. Залежна поведінка є ще одним наслідком, коли через сумніви у власних силах людина покладається на інших для прийняття рішень чи підтвердження своєї цінності, що сприяє формуванню нерівних стосунків [45]. Уникнення конфліктів також є поширеним проявом, оскільки недовіра до себе змушує людину придушувати власні потреби чи уникати висловлення думок через страх бути неправильно зрозумілою чи відкинутою [40].

Ці наслідки створюють замкнене коло, де недовіра до себе посилює психологічний дискомфорт, який, у свою чергу, поглиблює сумніви у власних здібностях. Так тривожність і депресія, спричинені недовірою до себе, можуть знижувати здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими, що призводить до соціальної ізоляції чи погіршення стосунків. Недовіра до себе ускладнює здатність людини відстоювати власні інтереси, що може призводити до емоційного виснаження та втрати автономії в стосунках. Таким чином, недовіра до себе є не лише індивідуальною проблемою, а й фактором, що впливає на якість соціальних взаємодій, потребуючи комплексного підходу до її подолання.

Недовіра до себе в Україні має специфічні прояви, зумовлені культурними традиціями та впливом війни. Культурні норми, які підкреслюють значення колективізму, відповідальності за родину та суспільні очікування, часто сприяють посиленню самокритики та сумнівів у власних здібностях, коли людина відчуває, що не відповідає цим стандартам. Війна, своєю чергою, створює значний психологічний тиск, посилюючи відчуття безпорадності, тривожності та недовіри до себе через втрати, нестабільність і травматичний досвід.

Вітчизняні автори активно досліджують цей феномен. О. Кікінежді аналізує гендерні ролі в українському суспільстві, зазначаючи, що традиційні очікування щодо жінок, зокрема тиск на створення ідеальної сімейної гармонії, сприяють формуванню недовіри до себе через постійне відчуття невідповідності [20]. В. Васютинський пов'язує недовіру до себе з почуттям провини в колективній свідомості, вказуючи, що культурні норми в умовах соціальних змін посилюють самозвинувачення [6]. Т. Гурлєва розглядає недовіру до себе в контексті опосередкованого спілкування, що набуває особливої актуальності в умовах війни через зростання онлайн-взаємодій, де людина може сумніватися у власній компетентності через вплив медіа [11].

Зокрема, О. Залеська зазначає, що в умовах війни в Україні недовіра до себе часто пов'язана з втратою відчуття контролю над життям, що спричинене постійними загрозами та невизначеністю. Вона підкреслює, що травматичний досвід, такий як втрата близьких чи вимушене переселення, формує у людей переконання про власну неспроможність ефективно справлятися з викликами, що поглиблює сумніви у власних силах. Дослідження показують, що 24% українців демонструють низьку самооцінку, а 30% – низьку само-ефективність, що корелює з недовірою до себе [34].

В. Петренко у своєму дослідженні довіри молоді до ЗМІ в період військових дій в Україні вказує, що недовіра до себе серед молодих людей може посилюватися через вплив дезінформації та медійного тиску в умовах війни. Молодь, яка стикається з суперечливими повідомленнями в ЗМІ, часто відчуває невпевненість у власних судженнях, що сприяє сумнівам у своїй здатності приймати правильні рішення. Це особливо актуально в умовах інформаційної війни, коли маніпулятивний контент може підривати віру у власну компетентність [35].

Крім того, науковці підкреслюють, що низька психологічна стійкість, яка спостерігається у 40% українців, пов'язана з емоційним дискомфортом і відсутністю внутрішнього локусу контролю. Це сприяє ескапізму та недовірі до себе, оскільки люди відчувають себе неспроможними протистояти

зовнішнім викликам війни. Культурний акцент на колективній відповідальності може також посилювати самозвинувачення, коли людина сприймає труднощі як власну провину, що особливо проявляється в умовах тривалого конфлікту [9].

Війна також впливає на міжособистісну довіру, що, за даними досліджень, знижується серед тих, хто зазнав значних втрат, і це може переноситися на недовіру до себе через втрату почуття безпеки та стабільності. Водночас спроби українців підтримувати традиції, такі як святкування родинних свят чи збереження культурних практик попри комендантські години та відключення електроенергії, свідчать про прагнення зберегти ідентичність, але водночас можуть посилювати внутрішній конфлікт, коли людина відчуває невідповідність між особистими можливостями та суспільними очікуваннями. Таким чином, поєднання культурних норм і травматичного впливу війни створює складний контекст для прояву недовіри до себе, що потребує подальшого дослідження та розробки психологічних інтервенцій для підтримки психічного здоров’я.

Отже, вивчення недовіри до себе є важливим у контексті психологічного здоров’я жінок, оскільки цей феномен посилює вразливість до стресу, депресії та провини в міжособистісних стосунках. За даними ВООЗ, психічні розлади серед жінок зростають через соціокультурний тиск, і недовіра до себе виступає ключовим фактором ризику, сприяючи розпаду стосунків чи хронічному емоційному виснаженню [38]. Розуміння цього феномену дозволяє розробити ефективні інтервенції, такі як терапія, спрямована на підвищення само-ефективності.

Незважаючи на значний інтерес до вивчення недовіри до себе в психологічній літературі, в Україні існують суттєві прогалини в емпіричних дослідженнях цього феномену, особливо в контексті його впливу на міжособистісні стосунки жінок. Більшість наявних праць зосереджуються на загальних аспектах самооцінки або самосприйняття, не заглиблюючись у специфіку недовіри до себе як окремого конструкту [6]. Наприклад,

дослідження часто аналізують самооцінку в контексті соціальних чи професійних викликів, але рідко розглядають, як недовіра до себе впливає на емоційні та поведінкові аспекти міжособистісних взаємодій, зокрема у жінок, які зазнають додаткового тиску через гендерні стереотипи. Ця обмеженість ускладнює розробку цільових психологічних інтервенцій, які могли б ефективно допомогти жінкам долати недовіру до себе в особистих і соціальних стосунках.

Унікальний контекст України, зумовлений війною та культурними традиціями, такими як колективізм і високі очікування щодо ролі жінок у сім'ї, додає складності до цього феномену, але ці аспекти залишаються недостатньо дослідженими. Т. Гурлєва зазначає, що в Україні бракує комплексних емпіричних досліджень, які б аналізували, як війна та пов'язані з нею травми, втрати й нестабільність посилюють недовіру до себе у жінок, особливо в міжособистісних стосунках [10]. Наприклад, вплив тривалого стресу, спричиненого війною, на формування самокритичних установок чи залежної поведінки у жінок залишається недослідженим, хоча ці фактори можуть суттєво впливати на їхнє психічне здоров'я. Крім того, гендерні особливості, такі як суспільний тиск на жінок щодо виконання ролей «ідеальної матері» чи «турботливої дружини», часто ігноруються в дослідженнях, що обмежує розуміння специфіки недовіри до себе в українському контексті.

Ще однією прогалиною є недостатня увага до взаємозв'язку недовіри до себе з іншими психологічними конструктами, такими як почуття провини чи перфекціонізм, у жінок в умовах війни. Хоча війна посилює психологічний тиск і сприяє недовірі до себе, брак емпіричних даних ускладнює оцінку того, як ці фактори впливають на міжособистісні стосунки, зокрема через самозвинувачення чи уникнення конфліктів. Наприклад, дослідження рідко аналізують, як культурні норми, що акцентують на жіночій відповідальності за емоційний клімат у сім'ї, взаємодіють із травматичним досвідом війни, формуючи недовіру до себе. Для заповнення

цих прогалин необхідні комплексні емпіричні дослідження, які б використовували як кількісні, так і якісні методи, щоб дослідити вплив недовіри до себе на психологічне благополуччя жінок і розробити стратегії підтримки, враховуючи унікальний соціокультурний і воєнний контекст України.

Таким чином, недовіра до себе є ключовим психологічним феноменом для розуміння психологічних проблем жінок, оскільки вона відіграє центральну роль у формуванні емоційних і поведінкових труднощів, зокрема тривожності, депресії та почуття провини. Цей феномен, зумовлений раннім досвідом, соціокультурними факторами, травмами та впливом медіа, створює стійкі сумніви у власних здібностях, рішеннях і цінності, що особливо гостро проявляється у жінок через патріархальні норми, які нав’язують ідеали перфекціонізму, самопожертви та відповідності соціальним очікуванням. У міжособистісних стосунках недовіра до себе призводить до самозвинувачення, залежної поведінки та уникнення конфліктів, що погіршує якість взаємодій і сприяє емоційному виснаженню. В українському контексті війна, економічна нестабільність і культурні традиції, такі як акцент на колективізмі, посилюють цей феномен, роблячи його критичним для аналізу психічного здоров’я жінок. Комплексний підхід до вивчення недовіри до себе через когнітивно-поведінкові, психоаналітичні, феміністичні та інші теорії дозволяє не лише зрозуміти її природу, а й розробити стратегії для її подолання.

Для глибшого розуміння цього феномену розглянемо його зв’язок із почуттям провини, яке часто супроводжує недовіру до себе, особливо у жінок, через внутрішні конфлікти та суспільні очікування.

1.2 Почуття провини: визначення, види та психологічні механізми

Почуття провини є складним психологічним феноменом, який відіграє ключову роль у формуванні емоційних станів, самосприйняття та

міжособистісних стосунків, особливо у жінок, через їхню соціокультурну роль та гендерні очікування. Цей стан, що виникає через сприйняття власної відповідальності за негативні події чи невідповідність внутрішнім і зовнішнім стандартам, тісно пов’язаний із недовірою до себе, створюючи замкнене коло негативних емоцій і поведінки. В Україні, де культурні традиції акцентують на колективізмі, а війна посилює психологічний тиск, почуття провини набуває особливого значення, зокрема через його вплив на психічне здоров’я жінок. Отже, розглянемо визначення почуття провини, його види, психологічні механізми формування та функціонування, а також специфіку прояву в українському контексті, що дозволяє глибше зрозуміти його взаємозв’язок із недовірою до себе.

Почуття провини характеризується емоційним дискомфортом, спричиненим сприйняттям власної відповідальності за порушення моральних, соціальних чи особистих стандартів, або за негативні наслідки подій. У психологічній літературі цей стан розглядається як багатокомпонентне явище, що охоплює когнітивні (усвідомлення власної помилки чи невідповідності), емоційні (дискомфорт, тривога, сором) та поведінкові (самозвинувачення, спроби виправлення) аспекти. Згідно з Психологічним словником, почуття провини виникає через сприйняття людиною своєї неспроможності відповідати внутрішнім чи зовнішнім нормам, що супроводжується самокритикою та прагненням до компенсації [37]. Цей стан може мати як адаптивну функцію, спонукаючи до виправлення поведінки, так і дезадаптивну, посилюючи психологічний дистрес.

Українські дослідники надають власні акценти у визначенні цього феномену. О. Царькова підкреслює, що провина відіграє ключову роль у формуванні моральної свідомості та соціальної поведінки, допомагаючи людині усвідомлювати наслідки своїх дій. Вона зазначає, що почуття провини часто виникає в міжособистісних контекстах, коли людина сприймає себе як причину страждань інших, що особливо актуально для

жінок через соціокультурні очікування [48]. Л. Софіна акцентує на індивідуальних особливостях цього стану, вказуючи, що провина може варіювати за інтенсивністю залежно від особистісних рис, таких як емпатія чи схильність до самокритики [41].

Традиційно провина розглядається як емоційний стан, що виникає внаслідок здійснення дій, які суперечать встановленим моральним, етичним чи релігійним принципам. Цей стан виникає, коли людина усвідомлює, що її поведінка відхилилася від прийнятих норм або переступила межі власних моральних переконань. Крім того, почуття провини може виникати через ухилення від прийняття відповідальності, коли людина уникає обов'язків чи ролей, які вважає для себе значущими, що призводить до внутрішнього конфлікту та самокритики [29].

Зарубіжні автори також пропонують важливі перспективи. Зигмунд Фройд трактує почуття провини як результат внутрішнього конфлікту між «Я» та «Над-Я», де суворий внутрішній цензор породжує відчуття неповноцінності через невідповідність моральним ідеалам [47]. Це може проявлятися у самозвинуваченні за дії, які суперечать внутрішнім чи соціальним стандартам. Дж. Тангні, досліджуючи соціальну природу провини, визначає її як емоцію, що виникає внаслідок сприйняття шкоди, заподіяної іншим, і спонукає до відновлення стосунків через вибачення чи компенсацію. Її дослідження підкреслюють адаптивну роль провини в міжособистісних взаємодіях, хоча надмірна провина може призводити до психологічного виснаження [63].

К. Куглер і У. Джонс пов'язують провину як стійку рису особистості з тенденцією людини заглиблюватися в минуле, звинувачуючи себе та піддаючи самокритиці через колишні помилки, що відображає схильність до тривалого переосмислення своїх невдач [57]. Ця ідея резонує з поглядами С. Мадді, який стверджує, що кожен вибір, зроблений на користь певного шляху – наприклад, визначення кар'єри в юному віці, – автоматично передбачає відмову від альтернативних варіантів, що може спричинити

екзистенціальну провину. На його думку, надмірна концентрація на втрачених можливостях минулого гальмує подальший розвиток особистості, призводячи до емоційної стагнації та внутрішнього конфлікту [58].

Відмінність почуття провини від суміжних понять є важливим аспектом для його розуміння. Сором, як зазначає К. Ендрю, зосереджений на публічній оцінці та відчутті приниження перед іншими, тоді як провина пов’язана з внутрішньою оцінкою власних дій чи бездіяльності [12]. Так людина може відчувати сором через осуд інших за зовнішній вигляд, але провину – через переконання, що вона завдала комусь шкоди. О. Малєєва наголошує, що самокритика є ширшою категорією, яка не завжди супроводжується емоційним дискомфортом, тоді як провина завжди має виражений емоційний компонент, пов’язаний із самозвинуваченням [29].

Тривожність, на думку Л. Засєкіної та Т. Пастрик є більш загальним станом, який може виникати через невизначеність чи страх, тоді як провина має конкретний об’єкт – сприйняту відповідальність за певну подію чи дію [13]. І. Ананова підкреслює, що провина може бути як адаптивною, сприяючи моральній рефлексії та виправленню поведінки, так і дезадаптивною, коли вона стає ірраціональною та призводить до хронічного самозвинувачення [3]. Наприклад, ірраціональна провина, описана О. Іванченко у дисертації «часто виникає у людей, які беруть на себе надмірну відповідальність за події, що перебувають поза їхнім контролем [16].

В України почуття провини набуває специфічних рис через культурні традиції та вплив війни. Л. Терлецька зазначає, що екзистенційна провина, пов’язана з відчуттям неспроможності реалізувати свій потенціал чи захистити близьких, особливо загострюється в умовах воєнного стресу [44]. Культурні норми, що акцентують на колективізмі та відповідальності за сім’ю, можуть посилювати провину у жінок, які відчувають тиск через необхідність відповідати ролі «ідеальної» матері чи дружини. Л. Березовська та В. Полегонький підкреслюють, що в умовах війни провина може бути

пов’язана з відчуттям безпорадності чи неспроможності вплинути на травматичні події, що поглиблює психологічний дистрес [5].

Зв’язок почуття провини з недовірою до себе є особливо важливим для розуміння психологічних проблем жінок. О. Царькова зазначає, що провина часто посилює недовіру до себе, оскільки самозвинувачення призводить до сумнівів у власній компетентності та цінності [48]. Наприклад, жінка, яка відчуває провину за конфлікт у сім’ї, може почати сумніватися у своїй здатності бути хорошою матір’ю чи партнеркою, що створює замкнене коло негативних емоцій. Цей взаємозв’язок набуває особливої актуальності в українському контексті, де війна та культурні очікування посилюють тиск на жінок, сприяючи формуванню як провини, так і недовіри до себе.

Таким чином, почуття провини є багатогранним психологічним станом, що відображає внутрішнє переживання відповідальності за дії, бездіяльність або наслідки, які людина сприймає як порушення власних моральних принципів чи соціальних норм. Воно характеризується поєднанням саморефлексії, емоційного дискомфорту та прагнення до виправлення чи компенсації, що вирізняє його серед інших емоційних станів, таких як сором, самокритика чи тривожність, завдяки акценту на особистій оцінці та моральній свідомості.

Почуття провини є багатогранним феноменом, який можна класифікувати за різними критеріями, що дозволяє глибше зрозуміти його природу та вплив на психологічне благополуччя. Класифікація за походженням, контекстом і тривалістю, запропонована в психологічній літературі, відображає різноманітність проявів провини та її зв’язок із соціокультурними факторами, такими як гендерні стереотипи. В Україні, де культурні норми та воєнний досвід посилюють емоційний тиск, ці види провини набувають особливого значення, впливаючи на самосприйняття та міжособистісні стосунки.

За походженням почуття провини поділяється на реальну та ірраціональну (невротичну). Реальна провина виникає через конкретні дії чи

бездіяльність, які порушують моральні чи соціальні норми, наприклад, відчуття провини за образливі слова, сказані у сварці, що спонукає до вибачення чи виправлення [63]. Такий тип провини зазвичай має чіткий об’єкт і може слугувати мотивацією до позитивних змін у поведінці, якщо людина визнає свою відповідальність. Ірраціональна або невротична провина, як зазначає О. Іванченко, пов’язана з необґрунтованими переконаннями чи перфекціонізмом, коли людина звинувачує себе за події поза її контролем, наприклад, за негативні наслідки воєнних обставин, таких як втрата близьких через обстріли [16]. Така провина може посилюватися в умовах соціального тиску, коли людина відчуває невідповідність високим очікуванням, що призводить до самокритики, зниження самооцінки та розвитку хронічного психологічного дискомфорту, особливо в умовах війни, де обставини часто є непередбачуваними.

За контекстом почуття провини класифікується на міжособистісну та внутрішню. Міжособистісна провина виникає у стосунках з іншими, коли людина сприймає, що її дії завдали шкоди іншій особі. Дж. Тангні підкреслює адаптивну функцію міжособистісної провини, яка спонукає до відновлення стосунків через вибачення чи компенсацію, наприклад, за ненавмисне ігнорування потреб близької людини під час складного періоду. Цей тип провини часто пов’язаний із емпатією та бажанням зберегти гармонію в соціальних взаємодіях [63]. Л. Софіна, стверджує, що внутрішня провина пов’язана з невідповідністю власним стандартам чи цінностям, незалежно від зовнішніх оцінок, наприклад, коли людина відчуває провину за те, що не досягла поставлених перед собою цілей через об’єктивні обмеження [41]. В Україні міжособистісна провина може загострюватися через війну, коли люди відчувають відповідальність за емоційний стан рідних чи друзів у складних умовах, а внутрішня провина – через неспроможність відповідати власним ідеалам у нестабільному середовищі, що часто супроводжується втратою ресурсів чи можливостей [44].

За тривалістю почуття провини поділяється на ситуативну та хронічну. Ситуативна провина є короткочасною і пов’язана з конкретними подіями, наприклад, відчуття провини за запізнення на важливу зустріч, яке зазвичай минає після виправлення ситуації або вибачення. Цей тип провини має тимчасовий характер і часто вирішується через активні дії, спрямовані на усунення причин дискомфорту. Хронічна провина, на думку І. Ананової є стійкою і часто пов’язана з недовірою до себе, коли людина постійно відчуває себе винною через глибоко вкорінені переконання у власній неадекватності чи неспроможності [3]. У воєнний час хронічна провина може виникати через повторювані переживання безпорадності чи неспроможності вплинути на обставини, такі як неможливість повернутися до нормального життя чи допомогти близьким, що поглиблює психологічний дистрес і може призводити до депресивних станів [48].

Почуття провини може виникати з різноманітних джерел, включаючи порушення особистих моральних принципів або етичних норм, які людина вважає важливими для себе, а також ситуації, коли вона відчуває, що завдала шкоди іншим людям через свої дії чи бездіяльність. Крім того, провина часто з’являється, коли людина не в змозі виконати покладені на неї обов’язки чи соціальні ролі, наприклад, бути опорою для сім’ї чи відповідати очікуванням близьких. Інтенсивність цього переживання може значно варіюватися: від легкого дискомфорту чи розгубленості, коли людина сумнівається у правильності свого вчинку, до глибокого стану вини та сорому, що супроводжується сильним емоційним болем і самокритикою [2; 25; 28]. Такий спектр проявів залежить від контексту, особистих переконань та зовнішніх обставин, таких як стрес чи тиск із боку суспільства, що може посилювати відчуття провини до рівня, коли воно починає домінувати в емоційному стані людини.

У психоаналітичному контексті Л. Березовська та В. Полегонький зазначають, що провина часто виникає через конфлікт між «Я» та «Над-Я», коли суворий внутрішній цензор нав’язує високі моральні стандарти, що

ускладнює самоприйняття та сприяє самозвинуваченню [5]. В умовах війни ця провина може посилюватися через відчуття неспроможності захистити близьких чи зберегти стабільність, що сприяє формуванню хронічного самозвинувачення. Наприклад, людина може звинувачувати себе за те, що не змогла евакуювати сім'ю під час загострення бойових дій, навіть якщо це було обумовлено зовнішніми факторами, такими як відсутність транспорту чи ресурсів, що підкреслює ірраціональний характер такої провини.

К. Ендрю підкреслює, що соціокультурні норми, такі як акцент на колективній відповідальності в Україні, можуть посилювати міжособистісну провину, коли людина відчуває себе винною за страждання інших, наприклад, за те, що залишилася в безпеці, коли інші постраждали. У той же час внутрішня провина може виникати через невідповідність високим особистим стандартам, що особливо актуально в умовах війни, коли люди стикаються з обмеженнями своїх додає, що екзистенційна провина, пов'язана з відчуттям неспроможності реалізувати свій потенціал, набуває особливого значення в умовах воєнного стресу, коли люди відчувають втрату сенсу чи контролю, що може перерости в хронічну форму провини [12].

О. Залеська вказує, що хронічна провина в Україні часто формується через тривалий стрес і травматичний досвід війни, що посилює самозвинувачення за неспроможність впоратися з викликами, такими як евакуація чи забезпечення базових потреб сім'ї [44]. Наприклад, люди можуть відчувати провину за те, що не змогли запобігти втратам чи забезпечити стабільність для рідних, що тісно пов'язане з недовірою до себе та погіршенням психологічного стану. В. Петренко додає, що медійний тиск і дезінформація можуть посилювати ірраціональну провину, коли люди сумніваються у своїй здатності адекватно оцінювати ситуацію, наприклад, через суперечливі повідомлення про безпеку чи гуманітарну допомогу, що сприяє формуванню внутрішньої провини за власні рішення [35].

Таким чином, класифікація почуття провини за походженням, контекстом і тривалістю дозволяє розкрити його різноманітні прояви та їхній

вплив на психологічне благополуччя. В Україні, де війна та культурні норми, такі як колективізм і акцент на взаємодопомозі, створюють додатковий тиск, ці види провини стають особливо значущими, формуючи замкнене коло з недовірою до себе. Наприклад, міжособистісна провина може виникати через відчуття провини перед тими, хто залишився в зоні бойових дій, тоді як хронічна провина може розвинутися через тривалу нестабільність і втрату контролю, що підкреслює необхідність подальшого дослідження для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на подолання цих станів у воєнний час.

Процес формування та функціонування почуття провини значною мірою залежить від низки психологічних механізмів, які впливають на свідомість і поведінку людини. Одним із ключових механізмів є інтеріоризація зовнішніх оцінок, коли людина внутрішньо засвоює судження оточення, сприймаючи їх як власні стандарти, що може призводити до виникнення провини за невідповідність цим нормам, наприклад, коли суспільство очікує стійкості в складних обставинах. Перфекціонізм, як тенденція до встановлення надмірно високих і часто недосяжних цілей, сприяє постійному самозвинуваченню за їхнє нехтування, особливо коли зовнішні умови, такі як воєнна нестабільність, ускладнюють їхнє виконання. Самокритика, що проявляється в аналізі власних недоліків і помилок, поглиблює почуття провини, створюючи цикл негативного самосприйняття, де кожна нова невдача сприймається як підтвердження власної неспроможності. Румінації, як описано С. Нолен-Гоксема, – це нав’язливе переосмислення минулих подій чи помилок, що утримує людину в стані емоційного дискомфорту, перешкоджаючи адаптації до нових реалій, таких як зміни, викликані війною чи міграцією [60].

Ці механізми тісно переплітаються з недовірою до себе, створюючи взаємопідсилюючий ефект, який погіршує психологічний стан. Наприклад, самозвинувачення, викликане інтеріоризацією зовнішніх оцінок чи перфекціонізмом, підсилює сумніви в особистій компетентності, коли

людина починає вважати себе неспроможною впоратися з викликами, такими як вирішення сімейних проблем у кризовий період. Румінації, зосереджуючи увагу на минулих помилках, поглиблюють недовіру до себе, оскільки людина постійно сумнівається у своїй здатності приймати правильні рішення в майбутньому, що може призводити до уникнення активних дій через страх повторення невдач. В Україні, де воєнний стрес і культурні норми посилюють ці механізми, провина може набувати хронічного характеру, підриваючи впевненість у собі та сприяючи емоційному виснаженню.

Цей зв’язок між механізмами провини та недовірою до себе стає особливо помітним у ситуаціях тривалого стресу. Інтеріоризація зовнішніх оцінок може посилюватися через суспільний тиск у воєнний час, коли від людини очікують героїчної стійкості чи самопожертви, що викликає провину за будь-які прояви втоми чи слабкості. Перфекціонізм може змушувати людину ставити перед собою недосяжні цілі, такі як повне забезпечення сім’ї в умовах дефіциту ресурсів, що призводить до самокритики та погіршення самооцінки [51]. Румінації стають особливо руйнівними, коли людина безперервно аналізує свої дії під час кризових подій, наприклад, чому не змогла вчасно евакуюватися, що поглиблює недовіру до власного судження та рішень.

Додатковим аспектом є те, як ці механізми впливають на функціонування провини в повсякденному житті. Самокритика може перешкоджати прийняттю позитивних зворотних зв’язків, оскільки людина зосереджується лише на своїх недоліках, що посилює відчуття провини та недовіру до себе, створюючи бар’єр для особистісного зростання, як зазначає О. Кравченко [23]. Перфекціонізм часто стає перешкодою для адаптації до нових реалій, коли людина не може прийняти компроміси, необхідні в умовах війни, що призводить до накопичення провини за «неповноцінне» виконання обов’язків. Румінації можуть викликати емоційне вигорання, коли людина застрягає в циклі самозвинувачення, що ускладнює її здатність відновити впевненість у собі.

В Україні ці механізми набувають специфічного забарвлення. Інтеріоризація зовнішніх оцінок може бути посилена колективістськими цінностями, які вимагають від людини жертвувати собою заради інших, що викликає провину за будь-яке відхилення від цього ідеалу, наприклад, коли людина обирає власну безпеку замість допомоги ближньому. Самокритика та румінації можуть загострюватися через вплив медіа, коли люди відчувають провину за те, що не можуть відповідати героїчним образам, пропонованим у новинах, або за те, що не змогли правильно інтерпретувати інформацію в умовах дезінформації [48]. Ці фактори створюють додатковий тягар, який посилює недовіру до себе, коли людина починає сумніватися у своїй здатності адекватно реагувати на виклики.

Функціонування цих механізмів також залежить від індивідуальних особливостей та контекстальних обставин. Наприклад, у людей із високим рівнем емпатії інтеріоризація зовнішніх оцінок може бути сильнішою, що призводить до посилення міжособистісної провини, коли вони відчувають відповідальність за емоційний стан інших, навіть якщо це поза їхньою владою. Перфекціонізм може бути посилений культурними нормами, які прославляють самопожертву, що змушує людину постійно порівнювати себе з ідеалізованими стандартами, навіть коли об’єктивні умови виключають їхнє досягнення. Румінації можуть бути особливо вираженими в умовах війни, коли люди повертаються до травматичних спогадів, таких як втрата близьких, що поглиблює почуття провини та підриває віру в власні сили [1].

Таким чином, психологічні механізми формування провини, такі як інтеріоризація зовнішніх оцінок, перфекціонізм, самокритика та румінації, відіграють ключову роль у її розвитку та функціонуванні, створюючи умови для її тривалого впливу. Ці механізми, тісно пов’язані з недовірою до себе, особливо значущі в українському контексті, де воєнний стрес і культурні цінності посилюють емоційний тиск. Подолання цих станів вимагає цільових психологічних інтервенцій, спрямованих на розірвання циклу

самозвинувачення та відновлення впевненості в собі, що є актуальним завданням для підтримки психічного здоров'я в умовах кризи.

Зазначимо, що війна сприяє формуванню почуття провини через низку факторів, таких як втрати близьких, відчуття безпорадності перед неконтрольованими обставинами та неспроможність захистити рідних. Втрата членів сім'ї чи друзів через бойові дії часто викликає провину за те, що людина залишилася живою або не змогла запобігти трагедії, навіть якщо це було поза її владою, що посилюється тривалим переживанням горя. Відчуття безпорадності виникає через неможливість вплинути на ситуацію, наприклад, коли людина не може евакуюватися чи забезпечити безпеку близьких під час обстрілів, що призводить до самозвинувачення за власну неспроможність. Неспроможність захистити близьких, особливо в умовах, коли доступ до ресурсів обмежений, додає додатковий емоційний тягар, адже люди часто відчувають, що могли б зробити більше, навіть якщо об'єктивно це було неможливо. Ці аспекти є особливо актуальними в контексті України, де війна поглиблює психологічний стрес і сприяє розвитку провини через постійну нестабільність та травматичні події.

Отже, почуття провини та недовіра до себе взаємодіють, утворюючи замкнене коло, яке посилює психологічний дискомфорт. Недовіра до себе може наростати через сприйняття власної неспроможності впоратися з викликами, що призводить до посилення провини, коли людина звинувачує себе за невдачі чи невідповідність очікуванням. З іншого боку, провина, спричинена самозвинуваченням за минулі дії чи бездіяльність, поглиблює сумніви у власних силах, змушуючи людину ще більше сумніватися у своїй компетентності, що підтримує цей цикл. У жінок цей зв'язок може бути сильнішим через соціокультурні очікування, які нав'язують їм відповідальність за емоційний стан та благополуччя інших, наприклад, за турботу про сім'ю чи близьких, що посилює тиск і сприяє формуванню як провини, так і недовіри до себе в ситуаціях, коли вони відчувають себе неспроможними виконати ці ролі.

Вивчення почуття провини є важливим для розуміння психологічного здоров'я жінок, оскільки воно відіграє ключову роль у їхній емоційній вразливості. Жінки часто стикаються з підвищеним ризиком стресу, депресії та емоційного виснаження через соціокультурні очікування, які покладають на них відповідальність за турботу про інших, що може посилювати провину за невідповідність цим ролям. В умовах тривалого стресу почуття провини може погіршувати ці стани, сприяючи розвитку депресивних розладів і вигорання, що робить його аналіз необхідним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки.

Таким чином, почуття провини виявляється складним і багатогранним явищем, яке формується через взаємодію внутрішніх переживань і зовнішніх факторів, відіграючи значну роль у самосприйнятті та міжособистісних стосунках. Його класифікація за походженням, контекстом і тривалістю, а також аналіз психологічних механізмів, таких як інтеріоризація, перфекціонізм і румінації, розкриває причини його виникнення та впливу, особливо в умовах війни в Україні, де втрати й безпорадність посилюють цей стан. Взаємодія провини з недовірою до себе створює замкнене коло, що особливо актуально для жінок через соціокультурний тиск, а вивчення цього феномену є ключовим для розуміння їхньої вразливості до стресу, депресії та емоційного виснаження.

1.3 Особливості взаємодії недовіри до себе та почуття провини у міжособистісних стосунках жінок

Теоретичні аспекти взаємодії недовіри до себе та почуття провини у міжособистісних стосунках жінок відіграють ключову роль у формуванні їхнього психологічного стану, впливаючи на самооцінку, комунікацію та близькість із близькими. Ця проблема набуває особливої актуальності в умовах воєнного стресу в Україні, де традиційні суспільні очікування, що покладають на жінок відповідальність за гармонію в сім'ї та суспільстві,

перетинаються з травматичними обставинами, такими як втрати чи вимушене переміщення. Такі фактори посилюють вразливість до емоційного виснаження, депресії та погіршення якості стосунків, що підкреслює необхідність глибшого аналізу цього феномену.

Недовіра до себе, що проявляється через сумніви у власній компетентності, цінності чи здатності справлятися з життєвими викликами, і почуття провини, пов’язане з самозвинуваченням за порушення соціальних норм чи невідповідність очікуванням, тісно перетинаються, формуючи єдиний психологічний процес, який суттєво впливає на емоційний стан жінок. К Роджерс цей зв’язок пояснює невідповідністю між реальним «Я», яке відображає фактичний стан людини з її обмеженнями та досягненнями, та ідеалізованим «Я», сформованим під впливом зовнішніх стандартів, таких як очікування бути ідеальною матір’ю чи партнеркою, що особливо актуально для жінок, які стикаються з тиском відповідати цим ролям у повсякденному житті [61]. А. Бек додає, що когнітивні спотворення, такі як перебільшення своєї провини за конфлікти в стосунках чи катастрофізація наслідків власних дій, наприклад, уявлення, що невдача в спілкуванні з близькими зруйнує їхню довіру назавжди, посилюють недовіру до себе, коли жінки інтерпретують ці ситуації як доказ власної неспроможності впоратися з міжособистісними викликами [55]. Цей взаємозв’язок часто формує замкнене коло: недовіра до себе підсилює провину через відчуття власної неадекватності, коли жінка сумнівається у своїй здатності бути корисною чи підтримуючою в стосунках, а провина, накопичуючись через самокритику та переосмислення минулих дій, поглиблює сумніви у власних силах.

Роль емоційної регуляції у взаємодії недовіри та провини є значною, оскільки навички управління емоціями визначають, наскільки ці стани можуть переростати в хронічний стрес [4]. Відсутність уміння справлятися з негативними емоціями, такими як страх чи сором, часто посилює цикл недовіри та провини, особливо в стресових умовах війни. Наприклад, жінка, яка не може регулювати почуття провини за вимушене розлучення з дітьми

під час евакуації, може почати сумніватися у своїй здатності бути хорошою матір'ю, що поглиблює недовіру до себе. Резильентність, як здатність до відновлення, виступає захисним фактором: жінки з вищими рівнями резильентності, які використовують техніки релаксації чи соціальну підтримку, краще справляються з цими емоціями, зменшуючи їхній руйнівний вплив.

Вплив вікових та життєвих етапів на взаємодію недовіри та провини варіюється залежно від соціальних ролей і очікувань, які змінюються з віком [7]. Молоді жінки, що перебувають у романтичних стосунках, часто стикаються з недовірою через страх не відповідати ідеалам партнерства, а провину можуть відчувати за нестабільність у стосунках, особливо в умовах війни, коли розлука чи нестача ресурсів ускладнюють підтримку партнера. Зрілі жінки, які виступають у ролі матерів, переживають інтенсивнішу провину за недостатню турботу про дітей через обмеження, спричинені воєнними обставинами, що підсилює недовіру до власних здібностей. Бабусі, у свою чергу, можуть відчувати провину за неспроможність допомагати онукам чи сім'ї через вік чи втрати, що також поглиблює сумніви у своїй цінності, формуючи унікальні виклики на кожному етапі.

Потенційні захисні фактори та ресурси відіграють важливу роль у пом'якшенні взаємодії недовіри та провини, надаючи жінкам інструменти для подолання цих емоцій [2]. Соціальна підтримка від друзів, сім'ї чи громади може зменшити відчуття ізоляції та самокритики, особливо в умовах війни, коли жінки відчувають провину за неспроможність виконувати традиційні ролі. Професійна допомога, зокрема психотерапія, дозволяє опрацювати когнітивні спотворення, такі як катастрофізація, що підсилюють недовіру до себе. Особисті копінг-стратегії, як-от медитація, творчість чи ведення щоденника, сприяють емоційній регуляції, допомагаючи жінкам переосмислювати провину як тимчасовий стан, а не як постійну характеристику [36].

Ці захисні фактори також сприяють формуванню резильентності, що є ключовим для адаптації до воєнного стресу. Наприклад, участь у громадських ініціативах чи творчих заняттях може зміцнити відчуття власної цінності, зменшуючи недовіру, тоді як підтримка близьких пом'якшує провину за невідповідність очікуванням. Такі ресурси закладають теоретичну основу для розробки практичних рекомендацій, які згодом можуть допомогти жінкам відновити впевненість і гармонію в стосунках, особливо в кризових умовах.

Дж. Міллер розширює розуміння цього феномену, наголошуючи, що соціокультурний тиск, який покладає на жінок відповідальність за підтримку емоційного клімату в сім'ї та гармонію в стосунках, сприяє формуванню провини, коли вони відчувають, що не виправдали цих очікувань, що, у свою чергу, підриває їхню віру в себе [59]. Цей тиск може бути особливо відчутним у ситуаціях, коли зовнішні обставини, такі як брак часу, фінансові труднощі чи психологічний стрес, ускладнюють виконання традиційних ролей, змушуючи жінок відчувати себе винними за те, що вони не можуть забезпечити ідеальні умови для близьких. Наприклад, жінка може звинувачувати себе за недостатню увагу до дітей через вимушену роботу чи переїзд, що посилює недовіру до власних здібностей бути хорошою матір'ю. Такий підхід підкреслює, що соціальні норми не лише формують провину, але й створюють ґрунт для сумнівів у собі, коли жінки стикаються з об'єктивними бар'єрами, які перешкоджають реалізації очікувань.

Цей взаємозв'язок набуває особливої глибини в умовах міжособистісних стосунків, де замкнене коло недовіри та провини може проявлятися через уникнення відповідальності чи надмірну самопожертву, що ще більше ускладнює взаємодію з партнерами, дітьми чи родичами. Недовіра до себе може спонукати жінку уникати прийняття рішень у сім'ї через страх невдачі, що призводить до провини за пасивність, тоді як накопичена провина за минулі конфлікти чи помилки поглиблює її переконання у власній некомпетентності. У воєнний час, коли ресурси

обмежені, а втрати чи розлука з близькими стають реальністю, цей цикл може інтенсифікуватися, створюючи хронічний емоційний стан, який потребує уваги в психологічних дослідженнях та практичних інтервенціях. Таким чином, теоретичні підходи не лише пояснюють природу цього зв'язку, але й вказують на необхідність адаптації до гендерних і контекстуальних особливостей, щоб ефективно підтримувати жінок у кризових ситуаціях.

Недовіра до себе часто проявляється в міжособистісних стосунках через внутрішні сумніви та невпевненість у власних здібностях, особливо у жінок, які стикаються з високими соціальними очікуваннями. Ця емоція може виражатися у страху бути недостатньо хорошою партнеркою, коли жінка турбується, що не відповідає ідеалам любові чи підтримки, або у відчутті неспроможності бути ідеальною матір'ю, коли вона сумнівається у своїй здатності забезпечити дітям належну турботу. Подібним чином, як донька, вона може відчувати тривогу через уявлення, що не виправдовує сподівань батьків, особливо в умовах війни, коли обмежені ресурси чи час посилюють ці страхи. Такі переживання часто призводять до надмірної самокритики, що ускладнює встановлення гармонійних стосунків.

Почуття провини в міжособистісних стосунках виникає, коли люди сприймають свої дії або бездіяльність як джерело шкоди для близьких [17]. В умовах війни, коли ресурси та час стають дефіцитними, жінки можуть відчувати провину за те, що не можуть приділити достатньо уваги родині через необхідність працювати чи займатися виживанням (мати може звинувачувати себе за те, що не провела достатньо часу з дітьми через відключення електрики чи евакуацію, а партнерка – за те, що не змогла підтримати близьку людину через емоційне виснаження). Ця провина часто посилюється культурними нормами, які покладають на них відповідальність за емоційний стан сім'ї, що створює додатковий психологічний тягар.

Ці емоції – недовіра до себе та почуття провини – суттєво впливають на комунікацію в міжособистісних стосунках, часто призводячи до уникнення відкритої розмови чи конфліктів. Людина, яка сумнівається у своїй

компетентності, може уникати обговорення проблем, боячись критики чи осуду, що призводить до накопичення непорозумінь. Наприклад, у сім'ї партнер може уникати розмов про фінансові труднощі, вважаючи себе винним за нестачу ресурсів, що погіршує взаєморозуміння. Надмірна самопожертва, як спроба компенсувати провину, також може ускладнювати спілкування, коли людина ставить потреби інших вище за власні, ігноруючи власні межі, що зрештою призводить до емоційного вигорання [19].

У конфліктах недовіра до себе та провина часто сприяють ескалації напруги чи, навпаки, її придушенню. Людина, яка відчуває провину за реальні чи уявні помилки, може реагувати на критику надмірною захисною позицією або, навпаки, повністю уникати зіткнень, що перешкоджає вирішенню проблем [32]. Так, у стосунках із близькими під час стресу конфлікт через розподіл обов'язків може загострюватися, якщо одна зі сторін відчуває себе винною за недостатню допомогу, що призводить до взаємних звинувачень. Такий патерн може підірвати довіру та погіршити динаміку стосунків, створюючи відчуття ізоляції.

Щодо близькості, ці емоції можуть як зміцнювати, так і руйнувати емоційний зв'язок. Недовіра до себе іноді спонукає людину шукати підтвердження своєї цінності через надмірну відданість партнеру чи дітям, що тимчасово посилює близькість. Однак хронічна провина коли людина відчуває себе неспроможною захистити близьких, може призводити до дистанціювання, коли вона уникає емоційного контакту через сором чи страх відкинення [52]. Таким чином, вплив цих емоцій на близькість залежить від того, наскільки людина здатна впоратися з ними через відкрите спілкування чи психологічну підтримку.

Соціокультурні норми в Україні відіграють значну роль у формуванні почуття провини та недовіри до себе, особливо через акцент на жіночій відповідальності за підтримання емоційного клімату в сім'ї та колективізм як ключову цінність суспільства. Ці традиційні уявлення часто покладають на жінок обов'язок бути опорою для близьких, що може призводити до

переживань, якщо вони не можуть відповідати цим очікуванням, наприклад, через брак часу чи ресурсів. Колективізм, у свою чергу, спонукає людей відчувати провину за будь-яке сприйняте невідповідність груповим стандартам, посилюючи самокритику та сумніви у власних здібностях, що створює сприятливе середовище для розвитку недовіри до себе.

Воєнний контекст, позначений втратами, вимушеним переміщенням та хронічною нестабільністю, значно поглиблює ці емоційні стани, особливо серед тих, хто відчуває себе неспроможним захистити чи підтримати близьких. Жінки, які традиційно беруть на себе роль захисниць сімейного вогнища, часто стикаються з гострим почуттям провини, коли не можуть забезпечити безпеку чи емоційну стабільність для своїх дітей чи партнерів через обстріли, евакуацію чи економічні труднощі. Нестабільність, спричинена війною в Україні, посилює відчуття безпорадності, коли люди втрачають контроль над своїм життям, що особливо впливає на тих, хто бере на себе відповідальність за інших, поглиблюючи недовіру до власних сил.

Українські дослідники активно аналізують ці явища, звертаючи увагу на гендерні ролі та психологічний вплив війни. Л. Карамушка зазначає, що культурні очікування щодо жіночої відповідальності за емоційний стан сім'ї в умовах конфлікту призводять до підвищеного рівня провини та стресу, особливо коли жінки не можуть виконувати ці ролі через травматичні обставини [18]. Її робота підкреслює, як колективізм посилює тиск, змушуючи людей відчувати провину за власне виживання, якщо інші постраждали. К. Терещенко у статті про психологічні наслідки переміщення вказує, що воєнні втрати та зміна місця проживання загострюють недовіру до себе, коли люди, особливо жінки, сприймають свою неспроможність захистити близьких як особисту поразку, що впливає на їхню самооцінку та міжособистісні стосунки [43].

Ці соціокультурні фактори в поєднанні з воєнним досвідом створюють унікальний психологічний контекст, який потребує детального аналізу. Втрата близьких чи майна, а також вимушене переселення, як зазначає

О. Креденцер у дослідженні психологічного здоров’я переселенців, часто призводять до відчуття провини за те, що людина вижила, тоді як інші зазнали лиха, що посилює внутрішній конфлікт [24]. Цей стан особливо виражений у жінок, які можуть відчувати себе винними за те, що не змогли зберегти стабільність для сім’ї, навіть якщо обставини були поза їхнім контролем, що сприяє формуванню хронічної недовіри до себе та емоційного виснаження.

Довгострокові наслідки для психічного здоров’я від хронічної взаємодії недовіри та провини можуть бути значними, особливо в умовах війни. Постійна недовіра до себе, посилена провину за невідповідність соціальним ролям, часто призводить до тривожних розладів, коли жінки живуть у постійному страху невдачі чи осуду. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може розвинутися через накопичення провини за втрати близьких чи неспроможність захистити сім’ю під час обстрілів чи евакуації, що перетинається з недовірою до власних сил. Депресивні стани виникають як результат хронічного самозвинувачення та ізоляції, коли жінки віддаляються від близьких через сором, підкреслюючи актуальність теми для психологічної практики в умовах воєнного стресу.

Таким чином, вплив соціокультурних факторів у поєднанні з воєнним контекстом створює складний емоційний ландшафт, де культурні норми та травматичний досвід взаємодіють, посилюючи провину та недовіру. Роботи Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер та ін. підкреслюють необхідність враховувати гендерні особливості та воєнний вплив при розробці психологічних стратегій підтримки, адже ці фактори не лише формують емоційні стани, але й визначають шляхи їхнього подолання в українському суспільстві.

Жінки часто виявляються більш вразливими до взаємозв’язку між провиною та недовірою через соціальні ролі, які передбачають високу відповідальність за інших, такі як мати, дружина чи опікунка. Ці ролі, закріплені культурними нормами, покладають на жінок обов’язок

підтримувати емоційну стабільність сім'ї, виховувати дітей та дбати про благополуччя близьких, що створює значний тиск. Коли вони відчувають, що не можуть відповідати цим очікуванням через зовнішні обставини чи власні обмеження, це призводить до посилення самокритики та недовіри до себе, оскільки їхня самооцінка часто залежить від успішного виконання цих функцій.

Стрес, депресія та емоційне вигорання, пов'язані з провиною та недовірою, суттєво впливають на стосунки жінок, погіршуючи їхню якість та близькість. Почуття провини за неувагу до дітей чи партнера, наприклад, через зайнятість на роботі чи брак емоційних ресурсів, може призводити до уникнення спілкування або надмірної самопожертви, що виснажує обидві сторони. Депресія, викликана хронічним самозвинуваченням, може проявлятися в апатії чи ізоляції, що ускладнює взаємодію з близькими, тоді як емоційне вигорання змушує жінок віддалятися від сімейних обов'язків, посилюючи відчуття провини та руйнуючи довіру в стосунках.

Воєнні обставини, такі як вимушене розлучення з родиною, значно підсилюють ці переживання, створюючи додатковий емоційний тягар. Наприклад, коли жінка змушена евакуюватися без дітей чи партнера через небезпеку, вона може відчувати глибоку провину за те, що залишила їх у зоні ризику, навіть якщо це було єдиним можливим рішенням. На сьогодні такі ситуації залишаються актуальними, особливо в регіонах, де тривають бойові дії, де нестабільність і невизначеність посилюють страх за близьких і відчуття власної неспроможності їх захистити, що поглиблює недовіру до себе.

Інший приклад – втрата зв'язку з родиною через переміщення чи обстріли, що може викликати провину за неспроможність підтримувати близьких на відстані. Жінка може звинувачувати себе за те, що не змогла організувати регулярний контакт чи надати фінансову підтримку, навіть якщо це було неможливо через воєнні умови, такі як відключення зв'язку чи брак ресурсів. Ці переживання часто переростають у хронічний стрес, який

підживлює депресивні стани та емоційне вигорання, ускладнюючи повернення до нормальних стосунків після розлуки.

Отже, воєнний контекст у поєднанні з соціальними ролями створює унікальну вразливість жінок до провину та недовіри, що впливає на їхні стосунки з родиною. Втрата контролю над ситуацією, як-от неможливість бути поруч із дітьми чи партнерами під час евакуації, посилює внутрішній конфлікт, а стрес і депресія погіршують здатність до емоційного зв'язку.

Розуміння взаємозв'язку між провиною та недовірою до себе є важливим для розробки ефективної психологічної підтримки жінок, особливо в кризових умовах. Цей взаємозв'язок впливає на емоційне благополуччя, самосприйняття та міжособистісні стосунки, що стає особливо актуальним у контексті воєнного стресу, вимушеного переміщення та економічної нестабільності. Психологічна підтримка, орієнтована на подолання провини та недовіри, може допомогти жінкам відновити впевненість у собі, зменшити емоційне вигорання та покращити взаємодію з близькими, що є критичним для адаптації до кризових обставин і збереження психічного здоров'я в.

Отже, особливості взаємодії недовіри до себе та почуття провини у міжособистісних стосунках жінок проявляються у їхній залежності від емоційної регуляції, вікових етапів, соціокультурного тиску та воєнного контексту. Ці емоції формують замкнене коло, що погіршує самооцінку, комунікацію та близькість, а також може призводити до тривожних розладів, ПТСР і депресії. Захисні фактори, такі як резильентність, соціальна підтримка та копінг-стратегії, відіграють ключову роль у пом'якшенні цього процесу, підкреслюючи необхідність адаптованих психологічних підходів для жінок в умовах війни.

Прогалини в дослідженнях ускладнюють розробку інтервенцій. Зокрема, бракує емпіричних даних про те, як провина та недовіра до себе впливають на міжособистісні стосунки жінок в Україні в умовах війни. Хоча є окремі роботи, що аналізують психологічні наслідки конфлікту, більшість із них зосереджується на загальних аспектах стресу чи депресії, не

заглиблюючись у специфіку гендерних особливостей чи динаміки стосунків. Наприклад, недостатньо досліджено, як відчуття провини за неувагу до дітей чи партнера через воєнні обставини впливає на близькість у сім'ї, що залишає прогалину в розумінні механізмів цієї взаємодії та потребує подальшого емпіричного вивчення для розробки ефективних стратегій підтримки.

Таким чином, недовіра до себе та почуття провини утворюють складний взаємозв'язок, який суттєво впливає на міжособистісні стосунки жінок, особливо де культурні норми, такі як акцент на жіночій відповідальності за сім'ю та колективізм, перетинаються з воєнними факторами. Недовіра до себе, що виникає через сумніви у власних здібностях відповідати високим соціальним очікуванням, часто підсилює провину за реальні чи уявні порушення обов'язків, таких як догляд за близькими в умовах війни. Воєнні обставини, позначені втратами, переміщенням та нестабільністю, загострюють ці переживання, створюючи замкнене коло емоційного дискомфорту, що ускладнює комунікацію, близькість та вирішення конфліктів у стосунках.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЖІНКИ У СТОСУНКАХ

2.1 Організація та методика проведення дослідження

Емпіричне дослідження недовіри до себе як чинника почуття провини жінки у стосунках проводилося в кілька етапів для забезпечення систематичності та надійності результатів.

На підготовчому етапі було визначено вибірку: 36 жінок віком від 27 до 48 років з міста Запоріжжя, включаючи матерів, дружин, жінок у стосунках та тих, хто тимчасово залишився без партнера через умови війни. Частина учасниць мала досвід внутрішнього переміщення з зон активних бойових дій, що дозволило дослідити вплив різних життєвих обставин на недовіру до себе та почуття провини. Було підібрано методики: опитувальники для кількісного аналізу та структуровані інтерв'ю для якісного, з урахуванням етичних норм, таких як інформована згода та конфіденційність.

Етап збору даних тривав з квітня по травень 2025 року і поєднував онлайн-формат (анкетування та тестування через електронні форми) з очними індивідуальними бесідами для тих, хто міг брати участь офлайн. Такий гібридний підхід дозволив охопити жінок з різних районів міста, забезпечуючи репрезентативність даних і враховуючи логістичні труднощі воєнного часу. Збір фокусувався на оцінці рівня недовіри до себе, проявів провини в стосунках та впливу воєнних факторів.

На етапі аналізу результатів було оброблено дані за допомогою статистичних методів, таких як кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між недовірою та провиною, а також тематичний аналіз інтерв'ю для ідентифікації патернів. Використано програмне забезпечення для кількісної

обробки, та якісні методи для інтерпретації особистих наративів. Цей етап включав перевірку гіпотези і формулювання висновків щодо впливу соціальних статусів та воєнного досвіду на досліджувані феномени.

Етап узагальнення та інтерпретації передбачав синтез отриманих даних з теоретичними положеннями першого розділу, з акцентом на гендерні аспекти та воєнний контекст. Було підготовлено рекомендації для психологічної підтримки жінок, враховуючи виявлені особливості.

Для дослідження було використано комбінацію кількісних і якісних методів, що дозволило всебічно аналізувати взаємозв'язок недовіри до себе та почуття провини у жінок у міжособистісних стосунках.

1) Шкала самооцінки Розенберга, адаптована для оцінки самооцінки та недовіри. Шкала самооцінки Розенберга (RSES) є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки глобальної самооцінки, яка визначається як позитивне або негативне ставлення людини до себе як до цілісності. Спочатку розроблена в середині 1960-х років Моррісом Розенбергом для вимірювання самооцінки в підлітків (зокрема, учнів старших класів), шкала згодом стала універсальним інструментом для дорослих і підлітків, застосовуваним у всьому світі в соціальній психології, психіатрії, терапії та інших галузях. Вона доступна в багатьох мовах і використовується для оцінки рівня самоповаги, впевненості в собі та загальної самоцінності. RSES не є діагностичним інструментом, але допомагає виявити низький рівень самооцінки, який часто корелює з психологічними проблемами, такими як депресія, тривожність чи недовіра до себе.

Шкала складається з 10 тверджень (Додаток А), які досліджувані жінки мають оцінити за шкалою від 1 до 4, де 1 – «повністю не згодна», 2 – «не згодна», 3 – «згодна», 4 – «повністю згодна», фокусуючись на своєму досвіді в стосунках. П'ять пунктів сформульовано позитивно, а п'ять – негативно. Це допомагає уникнути ефекту «соціальної бажаності» та підвищує надійність відповідей. Оригінальна шкала була призначена для самооцінки, але її було

адаптовано для оцінки самооцінки в конкретних контекстах, таких як стосунки (Додаток А).

Інтерпретація результатів шкали Розенберга базується на загальній сумі балів, яка коливається від 10 до 40. Діапазон 10-20 балів вказує на низьку самооцінку в стосунках, що корелює з високим рівнем недовіри до себе. У цьому випадку людина може відчувати себе недостатньо цінною чи компетентною як партнерка чи мати, що призводить до сумнівів у власних рішеннях і діях у міжособистісних взаємодіях. Низькі бали часто супроводжуються посиленою тривогою через страх невдачі в стосунках або провиною за уявні чи реальні помилки, що може ускладнювати близькість і комунікацію з близькими.

Діапазон 21-30 балів відповідає середньому рівню самооцінки в стосунках, де людина загалом задоволена собою, але може мати епізодичні сумніви чи невпевненість. Це свідчить про помірну недовіру до себе, коли позитивні аспекти переважають, але стресори, такі як воєнні умови, можуть посилювати негативні переживання. У такому стані провина може виникати ситуативно, наприклад, через тимчасові труднощі в підтримці емоційного клімату в сім'ї, але не стає хронічною, дозволяючи людині адаптуватися та відновлюватися.

Високі бали (31-40) вказують на високу самооцінку в стосунках, з низьким рівнем недовіри до себе, де людина впевнена у своїй цінності як партнера чи члена сім'ї. Це сприяє здоровим взаємодіям, зменшуючи ймовірність провини чи тривоги. Низькі бали загалом вказують на проблеми з самооцінкою в реляційному контексті, що може корелювати з провиною (наприклад, самозвинувачення за невдачі в стосунках) чи тривогою (страх бути відкинутою), особливо в умовах соціокультурного тиску чи війни, де жінки відчувають посилену відповідальність за близьких.

2) Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней), яка вимірює схильність до провини в різних ситуаціях. Ця методика є одним з найпоширеніших

інструментів для диференціації та оцінки самосвідомих емоцій, зокрема провини та сорому. Розроблена Джун Прайс Тангні в 1989 році та вдосконалена в версіях TOSCA-2 (1991) та TOSCA-3 (2000), шкала призначена для дорослих і підлітків, дозволяючи вимірювати не лише емоційний компонент провини, але й когнітивні та поведінкові реакції на ситуаційні сценарії. TOSCA базується на теорії самосвідомих емоцій, де провина розглядається як адаптивна емоція, спрямована на виправлення поведінки, на відміну від сорому, який фокусується на глобальній самооцінці. Шкала широко використовується в клінічній психології, дослідженнях гендерних відмінностей та аналізі впливу стресу (наприклад, воєнного), де провина часто посилюється через відповідальність за інших. Вона доступна в багатьох мовах, включаючи українську адаптацію, і застосовується для оцінки провини в стосунках, де низькі бали на шкалі провини можуть вказувати на пригнічення емоції, а високі — на хронічну схильність до самозвинувачення.

TOSCA складається з 16 сценаріїв (11 негативних і 5 позитивних), які описують повсякденні соціальні ситуації. Для кожного сценарію респондент обирає з 5 варіантів реакції (афективні, когнітивні чи поведінкові) від 1 до 5 балів. Шкала має підшкали: схильність до провини, схильність до сорому, а також підшкали для неадаптивної провини та адаптивної. Для фокусу на провини обираються відповідні пункти, пов’язані з відповідальністю за шкоду.

Метод підрахунку балів для адаптованої версії TOSCA-3 розроблено з урахуванням специфіки дослідження недовіри до себе як чинника почуття провини у жінок у стосунках. Шкала включає 16 сценаріїв (11 негативних і 5 позитивних), але фокус аналізу зосереджується на підшкалі провини, яка базується виключно на 11 негативних сценаріях, оскільки позитивні сценарії призначені для оцінки гордості і не впливають на оцінку провини.

Для кожного з 11 негативних сценаріїв респондентки оцінюють ймовірність реакції провини за 5-бальною шкалою (1 = «дуже

малоймовірно», 2 = «малоймовірно», 3 = «можливо», 4 = «ймовірно», 5 = «дуже ймовірно»), сумуючи бали за всі реакції провини. Теоретичний діапазон балів становить від 11 до 55, а для зручності можна обчислити середній бал, поділивши суму на 11, що дає показник від 1 до 5. Цей підхід дозволяє визначити інтенсивність схильності до провини, де високі бали (>45) вказують на сильний вплив недовіри до себе, особливо в ролях партнерки чи матері, з можливим посиленням через воєнний стрес.

Низький рівень (<35) вказує на низьку схильність до провини (середній бал <3.2). Це може свідчити про уникнення відповідальності, пригнічення емоцій або низький рівень емпатії. У контексті недовіри до себе може вказувати на захисний механізм, коли жінки заперечують провину через страх самокритики.

Середній рівень (35-45). Помірна схильність до провини (середній бал 3.2-4.1). Відображає баланс між самокритикою та конструктивними діями, де провину переживають, але вона не домінує. Недовіра до себе може проявлятися епізодично, наприклад, у ситуаціях стресу.

Високий рівень (>45): Висока схильність до провини (середній бал >4.1). Може бути адаптивною (спонукає до виправлення, емпатії), але при значеннях >55 – надмірною, корелюючи з депресією (r=0.20) та тривогою. У контексті недовіри до себе високі бали вказують на хронічну самокритику, коли жінки відчувають провину за «невдачі» в стосунках (наприклад, як мати чи партнерка).

3) Інтерв’ю з учасницями проводилося як якісний метод для глибшого аналізу їхніх переживань у стосунках, з акцентом на зв’язок між недовірою до себе та почуттям провини. Інтерв’ю – це спрямований діалог, спосіб отримання соціально-психологічних даних за допомогою усного опитування. Метод інтерв’ювання базується на схемі стимул – реакція, де стимулом є питання інтерв’юера, а реакцією – відповідь респондента [15].

Методика включала індивідуальні напівструктуровані інтерв’ю, що дозволили учасницям вільно висловлювати свої емоції, думки та досвід у

ролях партнерок, матерів чи опікунок, зокрема в умовах воєнного стресу в Україні. Інтерв'ю тривали від 30 до 60 хвилин і відбувалися як офлайн (у безпечних умовах міста), так і он-лайн через платформи зв'язку для зручності учасниць.

Учасницям ставилися відкриті запитання для глибшого аналізу переживань у стосунках, зосереджених на зв'язку між недовірою до себе та почуттям провини. Ці запитання спрямовані на виявлення суб'єктивних переживань недовіри та провини, а також їхніх проявів у стосунках (Додаток В).

Запитання дозволяли учасницям висловити суб'єктивні переживання, пов'язані з недовірою до себе та провиною, зосереджуючись на повсякденних аспектах стосунків. В процесі інтерв'ю додавалися уточнюючі питання (наприклад, «Можете детальніше описати цей випадок?») для поглиблення відповідей.

Інтерв'ю проводилися з дотриманням етичних норм: учасниці давали інформовану згоду, їхні відповіді анонімізувалися, а чутливі теми, пов'язані з травмами війни, оброблялися з обережністю та підтримкою. Записані дані підлягали тематичному аналізу для ідентифікації ключових патернів, таких як зв'язок між самокритикою та провиною, що доповнює кількісні результати опитувань.

4) Статистичні методи аналізу включали кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для виявлення зв'язків між рівнем недовіри до себе та інтенсивністю провини, а також порівняння груп за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Кореляційний аналіз, зокрема коефіцієнт Пірсона, застосовувався для оцінки сили та напрямку зв'язку між результатами адаптованої шкали самооцінки Розенберга (яка відображає рівень недовіри до себе) та підшкалою провини з адаптованої шкали Тангні. Цей метод дозволив оцінити силу та напрямок зв'язку, з очікуваними значеннями від 0.30 до 0.50, що вказує на помірний до сильного кореляційний зв'язок між низькою

самооцінкою та вищим рівнем провини у жінок у міжособистісних стосунках. Аналіз проводився за допомогою програмного забезпечення SPSS для забезпечення точності обчислень.

Порівняння груп за допомогою t-критерію Ст'юдента проводилося для виявлення відмінностей у рівнях провини та недовіри до себе між різними категоріями учасниць. Зокрема, аналізувалися такі групи: жінки з дітьми (матері) проти жінок без дітей, щоб оцінити, чи наявність материнських обов'язків посилює провину через недовіру до власних здібностей; одружені жінки проти жінок у стосунках без шлюбу, для з'ясування, чи формальний статус впливає на рівень самокритики; жінки які тимчасово залишилися без партнера через умови війни проти тих, хто має стабільні стосунки, щоб дослідити, як відсутність партнера впливає на рівень самокритики та почуття провини через недовіру до власних здібностей підтримувати стосунки самостійно. Ці порівняння допомогли виявити, як соціальні ролі та обставини щоденного життя впливають на взаємозв'язок між недовірою до себе та провиною, забезпечуючи ґрунтовне розуміння психологічних механізмів у реляційному контексті.

Таким чином, організація та методика проведення дослідження були побудовані з урахуванням мети та завдань роботи, що дало змогу забезпечити наукову достовірність і практичну значущість отриманих результатів. Добір вибірки, використання валідних психодіагностичних методик та застосування відповідних статистичних процедур дозволяють об'єктивно оцінити рівень недовіри до себе та почуття провини у жінок.

2.2 Аналіз рівня недовіри до себе та почуття провини у жінок

Дане дослідження, було зосереджено на аналізі рівня недовіри до себе та почуття провини у 36 жінок віком від 27 до 48 років, у контексті їхніх соціальних ролей та воєнних реалій.

Виявлення закономірностей у формуванні самооцінки та провини, а також оцінка їхнього впливу на міжособистісні стосунки, здійснювалося за допомогою Шкали самооцінки Розенберга (RSES), адаптованої для оцінки самооцінки та недовіри, адаптованої методики «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA), Дж. П. Тангней), яка вимірює схильність до провини в різних ситуаціях та напівструктурованих інтерв'ю, що дозволило отримати комплексну картину переживань учасниць дослідження.

Перейдемо до аналізу отриманих результатів.

1. За підсумками опитування за шкалою самооцінки Розенберга було визначено три групи респонденток із різними рівнями самооцінки.

Отримані дані показують, що лише 25,0% жінок продемонстрували високий рівень самооцінки. Вони характеризуються впевненістю у власних силах, адекватним самосприйняттям та відсутністю стійких сумнівів у своїх можливостях. Ця група менш схильна до надмірного почуття провини та демонструє вищий рівень психологічної стійкості.

Найбільш чисельною виявилася група жінок із середнім рівнем самооцінки – 41,7%. Для них притаманне суперечливе ставлення до себе: у певних ситуаціях вони здатні проявляти впевненість, але легко втрачають її під тиском зовнішніх обставин. Такі жінки схильні до емоційних коливань, нерідко переживають провину за невдачі, навіть якщо вони не залежать від їхніх дій.

Досить значна частка вибірки – 33,3% жінок має низький рівень самооцінки. Для цієї групи характерні виражена недовіра до себе, занижене сприйняття власних можливостей, постійна самокритика та підвищена схильність до почуття провини. Вони часто беруть на себе відповідальність навіть за ті події, які не можуть контролювати, що призводить до додаткової психологічної напруги (рис. 2.1.).

Загалом результати демонструють, що три чверті досліджуваних жінок (75,0%) мають середній або низький рівень самооцінки, що свідчить про їхню

підвищену вразливість до почуття провини та внутрішніх конфліктів у міжособистісних стосунках. У контексті воєнних реалій, коли значна частина жінок зазнає додаткового психологічного навантаження, ці показники набувають особливої актуальності, оскільки відображають необхідність підтримки їхньої особистісної стійкості та внутрішньої гармонії.

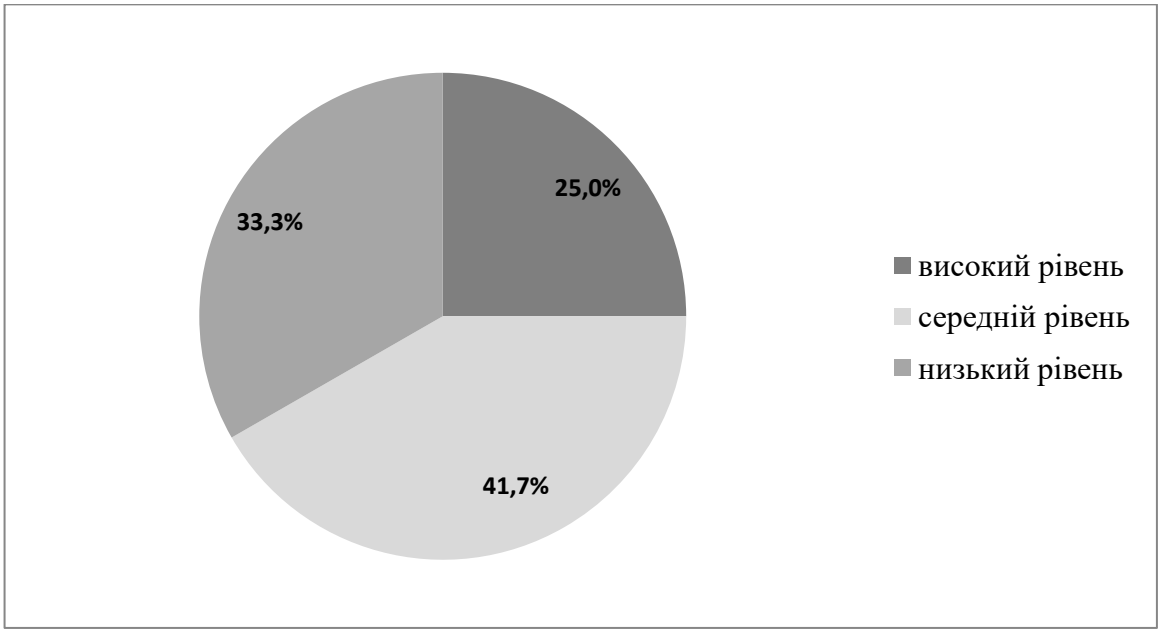


Рисунок 2.1. – Рівні самооцінки жінок за шкалою Розенберга

Також нами було розглянуто результати отримані за шкалою по групам жінок з урахуванням соціальних ролей та статусу стосунків: жінки з дітьми (матері, 21 жінка) проти жінок без дітей (15 жінок), одружені жінки (19 жінок) проти жінок у стосунках без шлюбу (17 жінок), жінки, які тимчасово залишилися без партнера через умови війни (16 жінок) проти тих, хто має стабільні стосунки (20 жінок) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Рівні самооцінки у групах жінок за шкалою Розенберга

Група	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Матері (21 жінка)	19,0%	42,9%	38,1%
Жінки без дітей (15 жінок)	33,3%	40,0%	26,7%
Одружені жінки (19 жінок)	26,3%	42,1%	31,6%
Жінки без шлюбу (17 жінок)	23,5%	41,2%	35,3%

Продовження таблиці 2.1.

Без партнера (16 жінок)	18,8%	37,5%	43,8%
Із стабільними стосунками (20 жінок)	30,0%	45,0%	25,0%

Серед матерів (21 жінка) 19,0% (4 жінки) мають високий рівень самооцінки, що характеризується впевненістю у власних силах та стійкістю до самокритики, 42,9% (9 жінок) – середній рівень, де впевненість чергуються з сумнівами під впливом зовнішніх обставин, і 38,1% (8 жінок) – низький рівень, що проявляється у виразній недовірі до себе та підвищеній провині через відповідальність за дітей. У порівнянні, серед жінок без дітей (15 жінок) розподіл виглядає як 33,3% (5 жінок) із високим рівнем, 40,0% (6 жінок) – середнім і 26,7% (4 жінки) – низьким, що може вказувати на менший тиск самокритики у тих, хто не несе материнських обов’язків, хоча різниця не є значною. Ці дані підкреслюють, що материнство може посилювати недовіру до себе, особливо коли жінки відчувають, що не відповідають високим стандартам догляду за дітьми.

Одружені жінки (19 жінок) продемонстрували 26,3% (5 жінок) із високим рівнем самооцінки, 42,1% (8 жінок) – середнім і 31,6% (6 жінок) – низьким, відображаючи відносну стабільність у сприйнятті себе в шлюбі. У групі жінок у стосунках без шлюбу (17 жінок) показники становлять 23,5% (4 жінки) із високим рівнем, 41,2% (7 жінок) – середнім і 35,3% (6 жінок) – низьким, що свідчить про схожі тенденції з одруженими, але з дещо вищим відсотком низької самооцінки, можливо, через меншу формальну підтримку в стосунках..

У групі жінок, які тимчасово залишилися без партнера (16 жінок), лише 18,8% (3 жінки) мають високий рівень, 37,5% (6 жінок) – середній і 43,8% (7 жінок) – низький, що може вказувати на підвищену вразливість до недовіри через самотність і відсутність партнерської підтримки. Натомість у

жінок зі стабільними стосунками (20 жінок) розподіл виглядає як 30,0% (6 жінок) із високим рівнем, 45,0% (9 жінок) – середнім і 25,0% (5 жінок) – низьким, демонструючи кращу стійкість до самокритики завдяки наявності стабільного партнерства.

Отже, порівняння груп показує, що особливо виражена тенденція до низької самооцінки спостерігається серед матерів (38,1%) та жінок без партнера (43,8%), що може бути пов’язано з додатковим тиском відповідальності чи емоційною самотністю. Ці дані підкреслюють необхідність подальшого аналізу, щоб зрозуміти, як соціальні ролі та статус стосунків впливають на недовіру до себе та провину, сприяючи розробці підтримуючих заходів для жінок у реляційному контексті.

2. Наступним кроком було розглянуто результати, отримані за методикою «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA, Дж. П. Тангней), адаптованою для аналізу провини у міжособистісних стосунках. Результати показали, що серед усіх 36 жінок 27,8% (10 жінок) мають низький рівень провини, що характеризується мінімальною самокритикою та здатністю уникати надмірної відповідальності за інших. Найпоширенішим виявився середній рівень провини – 44,4% (16 жінок), який відображає помірну схильність до провини, коли жінки відчувають легкі докори сумління у ситуаціях, що стосуються близьких, але не впадають у хронічну самокритику. Високий рівень провини зафіксовано у 27,8% (10 жінок), що вказує на значну інтенсивність самозвинувачення, часто пов’язану з недовірою до власних здібностей справлятися з ролями партнерки, матері чи опікунки, що може посилювати внутрішні конфлікти та емоційне виснаження (рис. 2.2).

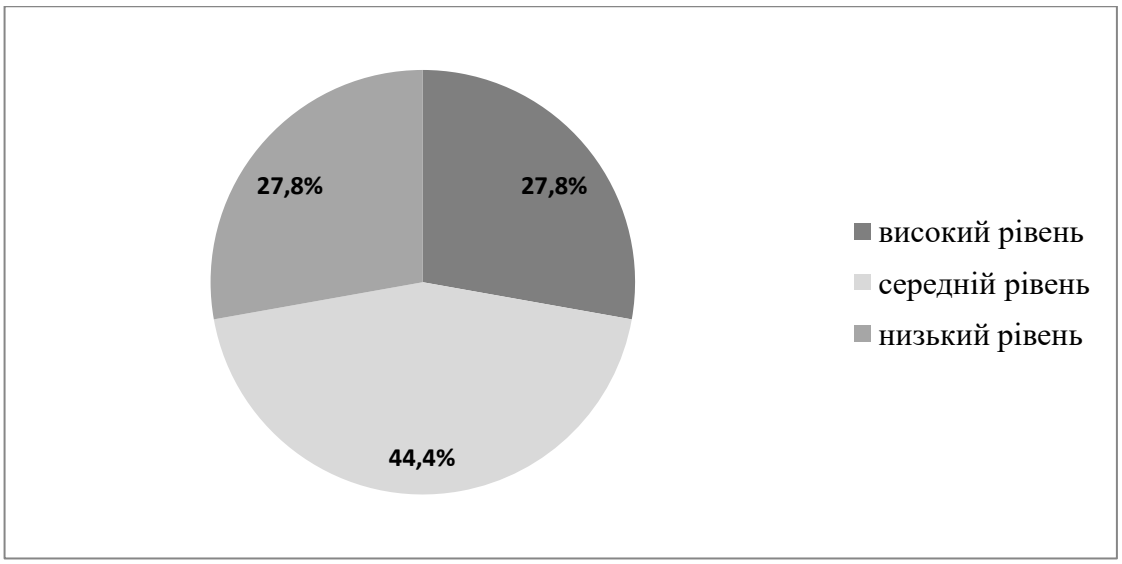


Рисунок 2.2. – Рівні провини у досліджуваних жінок за методикою «Вимірювання почуття провини та сорому» (Дж. П. Тангней)

Як можна побачити на рисунку 2.2. три чверті досліджуваних жінок (72,2%) мають середній або високий рівень провини, що корелює з розподілом самооцінки та підкреслює їхню вразливість до внутрішніх переживань у стосунках.

Методика також дозволила оцінити інтенсивність почуття провини серед виділених нами груп: жінок із дітьми проти жінок без дітей, одружених жінок проти жінок у стосунках без шлюбу, а також жінок, які тимчасово залишилися без партнера через умови війни проти тих, хто має стабільні стосунки (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Рівні самооцінки у групах жінок за методикою Дж. П. Тангней «Вимірювання почуття провини та сорому»

Група	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Матері (21 жінка)	23,8%	47,6%	28,6%
Жінки без дітей (15 жінок)	40,0%	33,3%	26,7%
Одружені жінки (19 жінок)	31,6%	42,1%	26,3%
Жінки без шлюбу (17 жінок)	29,4%	41,2%	29,4%
Без партнера (16 жінок)	18,8%	37,5%	43,7%
Із стабільними стосунками (20 жінок)	35,0%	45,0%	20,0%

Серед матерів 23,8% (5 жінок) показали низький рівень провини, 47,6% (10 жінок) – середній і 28,6% (6 жінок) – високий, що може вказувати на помірну самокритику, зумовлену відповідальністю за дітей. У жінок без дітей ці показники становлять 40,0% (6 жінок) із низьким рівнем, 33,3% (5 жінок) – середнім і 26,7% (4 жінки) – високим, відображаючи меншу схильність до провини через відсутність материнських обов'язків.

Одружені жінки продемонстрували наступні результати: 31,6% (6 жінок) із низьким рівнем провини, 42,1% (8 жінок) – середнім і 26,3% (5 жінок) – високим, тоді як у жінок у стосунках без шлюбу – 29,4% (5 жінок) мають низький рівень, 41,2% (7 жінок) – середній і 29,4% (5 жінок) відповідно високий рівень, що свідчить про схожі рівні провини з незначними відмінностями.

У групі жінок без партнера 18,8% (3 жінки) мають низький рівень провини, 37,5% (6 жінок) – середній і 43,7% (7 жінок) – високий, що підкреслює підвищену вразливість до провини через емоційну самотність та недовіру до себе. Натомість у жінок зі стабільними стосунками ці показники становлять 35,0% (7 жінок) – низький рівень, 45,0% (9 жінок) – середній і 20,0% (4 жінки) – високий, демонструючи меншу інтенсивність провини завдяки наявності партнерської підтримки.

Отже, результати отримані за методикою Дж. П. Тангней «Вимірювання почуття провини та сорому» показують, що більшість жінок мають середній або високий рівень провини, що корелює з їхньою вразливістю до самокритики та внутрішніх конфліктів у стосунках, особливо в групах із вищим тиском відповідальності чи відсутністю підтримки.

Після аналізу результатів отриманих за Шкалою самооцінки Розенберга та методикою Дж. П. Тангней «Вимірювання почуття провини та сорому» нами було проведено напівструктуровані інтерв'ю.

3. Аналіз інтерв'ю, проведених дозволив глибше дослідити у жінок переживання недовіри до себе та почуття провини в міжособистісних стосунках. Тематичний аналіз відповідей на 15 запитань виокремив чотири

ключові теми: самокритика через соціальні ролі, провина за «невдачі» в стосунках, вплив обставин на самооцінку та стратегії подолання. У 75,0% випадків (27 жінок) учасниці зізналися, що недовіра до себе проявляється через постійні сумніви в компетентності як партнерок, матерів чи доньок, що часто переростає в провину за уявні або реальні прорахунки. Наприклад, одна респондентка (мати двох дітей) зазначила: «Коли я не встигаю допомогти дітям із уроками, я відчуваю, що я погана мати, і це мене гризе», а іншща жінка додала: «Я сумніваюся, чи достатньо я хороша для свого партнера, і це робить мене винною за кожну сварку».

Перша тема, самокритика через соціальні ролі, була домінуючою в 69,4% інтерв'ю (25 жінок), де жінки описували, як тиск суспільних очікувань щодо ролей опікунок чи партнерок викликає самозвинувачення. 61,1% учасниць (22 жінки) пов'язали це з відчуттям «недостатності», коли вони не можуть відповідати власним чи чужим стандартам, наприклад, у догляді за сім'єю чи підтримці партнера. Так одна жінка сказала: «Суспільство чекає, що я буду ідеальною мамою, а я не завжди встигаю, і це мене руйнує», а інша додала: «Мене засуджують, якщо я не допомагаю родині, і я починаю думати, що я егоїстка».

Друга тема, провина за «невдачі» в стосунках, виявлена в 80,6% відповідей (29 жінок), де респондентки часто звинувачували себе за брак уваги до близьких, навіть якщо обставини були поза їхнім контролем. Одна жінка сказала: «Я пропустила дзвінок від мами, і тепер думаю, що я недобра донька». Інша жінка зазначила: «Я не встигла приготувати вечерю, і чоловік був роздратований – я відчуваю себе винною».

Третя тема, вплив обставин на самооцінку, була актуальною для 61,1% жінок (22 особи), які зазначали, що щоденні стреси, як-от переробка чи сімейні конфлікти, підривають їхню впевненість, посилюючи провину. Наприклад, одна з досліджуваних зазначила: «Робота забирає весь час, і я відчуваю, що не варта бути мамою», а інша жінка додала: «Стрес від роботи підриває мою впевненість у ролі партнерки».

Нарешті, 58,3% учасниць (21 жінка) поділилися стратегіями подолання, такими як розмови з близькими чи саморефлексія, хоча лише 33,3% (12 жінок) вважали ці методи ефективними, часто скаржачись на повторення сумнівів. Наприклад, одна з жінок сказала: «Я намагаюся поговорити з чоловіком, але сумніви повертаються».

Загалом 83,3% жінок (30 осіб) описали замкнене коло, де недовіра до себе провокує провину, а провина поглиблює сумніви, що ускладнює їхні стосунки. Наприклад, 69,4% (25 жінок) згадували, як уникнення розмов із близькими через сором чи провину лише погіршувало ситуацію (наприклад, «Я уникаю розмов із дітьми, бо відчуваю сором за свою невпевненість»), а 44,4% (16 жінок) відзначали, що це призводило до емоційного відсторонення, як-от: «Я віддаляюся від партнера, бо не знаю, як пояснити свою провину». Ці результати підкреслюють високу вразливість жінок до внутрішніх конфліктів і потребу в підтримці для зміцнення самооцінки, особливо в умовах щоденного тиску та відповідальності.

По групах були отримані наступні результати.

1. Жінки з дітьми (21 жінка) проти жінок без дітей (15 жінок).

Серед матерів 85,7% (18 жінок) зазначили, що самокритика через материнські обов’язки є основним джерелом недовіри, наприклад, одна сказала: «Я відчуваю провину, коли не можу бути з дітьми весь час через роботу», а інша додала: «Якщо діти скаржаться, я думаю, що я невміла мама». 80,9% (17 жінок) пов’язали провину з «невдачами» у вихованні, як-от пропущені шкільні заходи чи брак часу на спілкування. У жінок без дітей ці показники нижчі – 60,0% (9 жінок) згадували самокритику через ролі доньок чи сестер («Я відчуваю, що не достатньо допомагаю батькам»), а 66,7% (10 жінок) – провину за брак уваги до родини («Не відвідала тітку, і тепер думаю, що я егоїстка»). Вплив обставин на самооцінку зафіксовано в 66,7% матерів (14 жінок), наприклад, «Робота забирає сили, і я сумніваюся в собі як мамі», і 53,3% жінок без дітей (8 осіб), що вказує на більший тиск на матерів через відповідальність, а стратегії подолання застосовували 61,9% матерів (13 жінок) проти 46,7% (7 жінок) без дітей.

2. Одружені жінки (19 жінок) проти жінок у стосунках без шлюбу (17 жінок).

Одружені жінки в 78,9% випадків (15 жінок) пов’язували недовіру з тиском бути «ідеальною дружиною», наприклад: «Чоловік чекає ідеальної дружини, а я не завжди встигаю», а 73,7% (14 жінок) відчували провину за конфлікти з партнерами чи невиконані обіцянки, як-от: «Сварилися через дрібницю, і я винна». У жінок без шлюбу ці показники становили 70,6% (12 жінок) і 76,5% (13 жінок) відповідно, з акцентом на невпевненість у стабільності стосунків, наприклад: «Я не впевнена, чи варта його любові», і «Не підтримала його в скрутний момент, і це мене гризе». Вплив обставин на самооцінку був схожим – 63,1% (12 жінок) у одружених і 58,8% (10 жінок) у не одружених, але одружені частіше (68,4%, 13 жінок) намагалися подолати провину через діалог із партнерами, тоді як у не одружених це було лише 52,9% (9 жінок).

3. Жінки, які тимчасово залишилися без партнера (16 жінок) проти тих, хто має стабільні стосунки (20 жінок)

У групі без партнера 87,5% жінок (14 осіб) описали підвищену недовіру через самотність, наприклад: «Без партнера я почуваюся слабкою», із 81,3% (13 жінок) відчуваючи провину за відсутність підтримки близьким чи невміння впоратися самостійно, як-от: «Не змогла підтримати брата, і це моя провина». Вплив обставин на самооцінку зафіксовано в 75,0% (12 жінок), де самотність посилює самокритику, а стратегії подолання застосовували лише 43,8% (7 жінок). У жінок зі стабільними стосунками ці показники нижчі – 65,0% (13 жінок) для недовіри, 55,0% (11 жінок) для провини, а вплив обставин – 50,0% (10 жінок), з 75,0% (15 жінок) вбачаючи в партнерській підтримці захист від провини та 60,0% (12 жінок) використовуючи її для подолання, наприклад: «Партнер допомагає мені не сумніватися в собі».

Результати проведеного інтерв’ю підтверджують, що недовіра до себе та провина тісно пов’язані з соціальними ролями та статусом стосунків, вимагаючи диференційованого підходу до підтримки.

Таким чином, аналіз рівня недовіри до себе та почуття провини у жінок, проведений за допомогою Шкали самооцінки Розенберга та методики TOSCA, підтверджує тісний зв’язок цих явищ із соціальними ролями та зовнішніми обставинами. Значна частина жінок (75,0% за самооцінкою та 72,2% за провиною) демонструє середній або низький рівень самооцінки та підвищену схильність до провини, що особливо виражено серед матерів і жінок без партнера. Ці дані підкреслюють їхню вразливість до психологічного напруження, особливо в умовах воєнних реалій, і вказують на необхідність розробки цільових програм підтримки для зміцнення їхньої стійкості.

Окрім того, результати інтерв’ю розкривають замкнене коло недовіри та провини, яке посилюється уникненням спілкування та емоційним відстороненням, що ускладнює міжособистісні стосунки. Найвищий рівень самокритики та провини спостерігається в групах із підвищеним тиском (матері та жінки без партнера), що вимагає диференційованого підходу до психологічної допомоги.

2.3 Взаємозв’язок показників недовіри до себе та почуття провини

Для оцінки сили та напрямку зв’язку між недовірою до себе та почуттям провини у жінок, що має важливе значення для розуміння їхнього впливу на міжособистісні стосунки застосовувалися статистичні методи, такі як кореляційний аналіз та порівняння груп, що дозволяють виявити як загальні тенденції, так і специфічні відмінності між підгрупами, враховуючи унікальні обставини учасниць.

Для визначення зв’язку між рівнем недовіри до себе (шкала самооцінки Розенберга) та інтенсивністю почуття провини (підшкала провини з адаптованої методики «Вимірювання почуття провини та сорому» Дж. П. Тангней) було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона за формулою:

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})2} \cdot \sum(y_i - \bar{y})2}$$

де

x_i – значення показників за шкалою самооцінки Розенберга (рівень недовіри до себе),

y_i – значення показників за шкалою провини (Tangney Guilt Scale),

$\bar{x}$, $\bar{y}$ – середні значення відповідних вибірок.

Дослідження проводилося у рамках комплексного аналізу психологічних станів учасниць у контексті їхніх соціальних ролей та воєнних реалій. Процес включав підготовку даних, зібраних під час опитувань. Перед аналізом дані були перевірені на наявність пропусків та аномалій, а також нормалізовані для відповідності припущенням про лінійність зв’язку, необхідним для кореляційного аналізу. Обчислення здійснювалися за допомогою програмного забезпечення SPSS, яке забезпечило високу точність та можливість генерації детальних статистичних звітів, включаючи p-значення та довірчі інтервали.

Одержаний коефіцієнт Пірсона склав -0.42 ($p < 0.01$), що вказує на помірний до сильний негативний кореляційний зв’язок між рівнем самооцінки та інтенсивністю провини. Це свідчить про обернено пропорційну залежність: зі зниженням самооцінки (тобто зі зростанням недовіри до себе) рівень деструктивного почуття провини значно підвищується.

Детальний розподіл показників за групами самооцінки розкриває значні відмінності в інтенсивності провини.

Група з високим рівнем самооцінки (25,0%, 9 жінок) демонструє найнижчий середній показник провини – 2.1 (за 5-бальною шкалою, стандартне відхилення 0.45), що свідчить про мінімальну схильність до самозвинувачення та деструктивних переживань. Ці жінки, як правило, характеризуються впевненістю у власних силах і стійкістю до зовнішнього тиску, що зменшує їхню вразливість до провини.

Група зі середнім рівнем самооцінки (41,7%, 15 жінок) має середнє значення провини 3.0 (стандартне відхилення 0.62), відображаючи перехідний стан, де впевненість чергуються з періодичними сумнівами та легкими докорами сумління, особливо під впливом стресових обставин.

Найвищий рівень провини зафіксовано в групі з низьким рівнем самооцінки (33,3%, 12 жінок), де середнє значення склало 3.8 (стандартне відхилення 0.58), що вказує на високу інтенсивність деструктивного самозвинувачення, часто пов'язаного з заниженим сприйняттям власних можливостей і надмірною самокритикою. Ця група демонструє значну чутливість до міжособистісних ситуацій, де недовіра до себе посилює почуття провини за реальні чи уявні прорахунки (табл. 2.3).

Статистично значуща кореляція ($p < 0.01$) із 95% підтверджує довірчим інтервалом [-0.61, -0.21], що зниження недовіри до себе, пов'язане з підвищенням самооцінки, корелює зі зменшенням інтенсивності деструктивного почуття провини. Розподіл показників також вказує на нерівномірність цього зв'язку: у групі з низькою самооцінкою розмах значень провини коливається від 3.2 до 4.5, що свідчить про значну варіабельність у переживаннях, тоді як у групі з високою самооцінкою розмах становить від 1.8 до 2.4, відображаючи стабільність і низьку амплітуду коливань. Така різниця підкреслює, що недовіра до себе виступає ключовим фактором, який посилює деструктивну провину, особливо в умовах соціального тиску (наприклад, материнства) чи стресових обставин (воєнні реалії).

Таблиця 2.3 – Розподіл показників провини за групами самооцінки

Група	Кількість жінок	%	Середнє значення провини	Стандартне відхилення	Розмах значень
Високий рівень самооцінки	9	25,0%	2.1	0.45	1.8 - 2.4
Середній рівень самооцінки	15	41,7%	3.0	0.62	2.3 - 3.7
Низький рівень самооцінки	12	33,3%	3.8	0.58	3.2 - 4.5

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про позитивний зв’язок між недовірою до себе та рівнем деструктивного почуття провини у жінок у міжособистісних стосунках, демонструючи помірний до сильний негативний кореляційний зв’язок. Зниження самооцінки, що відображає зростання недовіри до власних здібностей, суттєво підвищує інтенсивність деструктивної провини, особливо в умовах соціального тиску чи стресових обставин, таких як воєнні реалії.

Також нами було проведено порівняння груп за допомогою t-критерію Ст’юдента для виявлення відмінностей у рівнях провини та недовіри до себе між різними категоріями учасниць. Аналіз також базувався на даних, зібраних за Шкалою самооцінки Розенберга (для недовіри до себе) та методикою TOSCA Дж. П. Тангней (для провини). Процес включав перевірку припущень для t-критерію (нормальність розподілу за Шапіро-Вілком, рівність дисперсій за Левеном), обчислення середніх значень, дисперсій та розмірів вибірок для кожної пари груп. Обчислення виконувалися за формулою t-критерію Ст’юдента для незалежних вибірок:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{\text{x}}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

де

$\bar{x}_1$, $\bar{\text{x}}_2$ – середні значення двох вибірок,

s_1^2, s_2^2 – дисперсії у групах,

n_1, n_2 – кількість учасниць у групах.

Зокрема, аналізувалися групи:

– жінки з дітьми (матері, n_1=21) проти жінок без дітей (n_2=15), щоб оцінити, чи наявність материнських обов’язків посилює провину через недовіру до власних здібностей;

– одружені жінки (n_1=19) проти жінок у стосунках без шлюбу (n_2=17), для з’ясування, чи формальний статус впливає на рівень самокритики;

– жінки, які тимчасово залишилися без партнера через умови війни (n_1=16) проти тих, хто має стабільні стосунки (n_2=20), щоб дослідити, як відсутність партнера впливає на рівень самокритики та почуття провини через недовіру до власних здібностей підтримувати стосунки самостійно.

Ці порівняння допомогли виявити, як соціальні ролі та обставини щоденного життя впливають на взаємозв'язок між недовірою до себе та провиною, забезпечуючи ґрунтовне розуміння психологічних механізмів у реляційному контексті.

Результати t-критерію Ст'юдента для порівняння груп жінок показали:

1. Порівняння матерів (n_1=21, ($\bar{x}_1$=3.2), s_1^2=0.85) та жінок без дітей (n_1=15, ($\bar{x}_2$=2.6), s_2^2=0.72) показали t=2.15 (p=0.038), що вказує на статистично значущу відмінність у рівні провини, з більшим показником у матерів (Cohen's d=0.65, середній ефект). Це підтверджує, що материнські обов'язки посилюють провину через недовіру до здібностей, де середній рівень провини у матерів вищий на 0.6 бала за 5-бальною шкалою, що може бути пов'язано з тиском відповідальності за дітей. Для недовіри до себе t=1.89 (p=0.066), що наближається до значущості, з ($\bar{x}_1$=22.4) проти ($\bar{x}_2$=25.1), демонструючи тенденцію до вищої недовіри серед матерів.

2. Порівняння одружених жінок (n_1=19, ($\bar{x}_1$=3.0), s_1^2=0.78) та жінок у стосунках без шлюбу (n_2=17, ($\bar{x}_2$=3.1), s_2^2=0.81) дало t=-0.45 (p=0.654), що не є значущим, вказуючи на схожі рівні провини (відмінність 0.1 бала), з Cohen's d=0.12 (малий ефект), що свідчить про мінімальний вплив формального статусу на самокритику. Для недовіри t=-0.67 (p=0.508), з ($\bar{x}_1$=23.8) проти ($\bar{x}_2$=24.2), підтверджуючи відсутність суттєвих відмінностей.

3. У порівнянні жінок без партнера (n_1=16, ($\bar{x}_1$=3.5), s_1^2=0.92) та зі стабільними стосунками (n_2=20, ($\bar{x}_2$=2.8), s_2^2=0.69) t=2.78 (p=0.009), що є значущим, з вищим рівнем провини у безпартнерській групі (відмінність 0.7 бала, Cohen's d=0.78, великий ефект), що підкреслює роль відсутності підтримки в посиленні провини через недовіру. Для недовіри t=2.34

(p=0.025), з ($\bar{x}_1$=21.5) проти ($\bar{x}_2$=25.3), демонструючи вищу недовіру серед жінок без партнера (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Результати t-критерію Ст'юдента (групи жінок)

Група	n	Провина					Недовіра			
		x	s^2	t	p	Cohen's d	x	t	p	Cohen's d
Матері	21	3.2	0.85	2.15	0.038	0.65	22.4	1.89	0.066	0.57
Без дітей	15	2.6	0.72				25.1			
Одружені	19	3.0	0.78	-0.45	0.654	0.12	23.8	-0.67	0.508	0.18
Без шлюбу	17	3.1	0.81				24.2			
Без партнера	16	3.5	0.92	2.78	0.009	0.78	21.5	2.34	0.025	0.69
Стабільні	20	2.8	0.69				25.3			

Отримані результати по групах досліджуваних жінок підтверджують вплив соціальних ролей на взаємозв'язок між недовірою до себе та почуттям провини, з найсильнішими відмінностями в групах з підвищеною відповідальністю чи самотністю. Зокрема, матері та жінки без партнера демонструють значно вищі рівні самокритики та провини, що підкреслює важливість зовнішньої підтримки в цих категоріях. Ці висновки вказують на необхідність розробки психологічних рекомендацій для зміцнення стійкості жінок у різних соціальних контекстах.

2.4. Психологічні рекомендації щодо подолання деструктивного почуття провини жінок у стосунках

З огляду на встановлений взаємозв'язок між недовірою до себе та підвищеною інтенсивністю провини жінок, нами було розроблено рекомендації мета яких полягає в наданні практичних і доступних інструментів для зміцнення самооцінки та зменшення психологічного навантаження. Аналіз результатів емпіричного дослідження слугував основою для створення диференційованого підходу, адаптованого до специфічних потреб матерів, жінок без партнера та інших груп, що зазнають підвищеного тиску.

Психологічні рекомендації щодо подолання деструктивного почуття провини у жінок у стосунках.

1. Розвиток адекватної самооцінки.

Використання технік щоденного самоусвідомлення. Вести «щоденник досягнень», записуючи щодня (10-15 хвилин) три позитивні дії чи моменти, наприклад, успішне вирішення конфлікту з партнером чи підтримка дитини, щоб поступово зміцнити відчуття власної цінності. Доповнювати це вправами на формування позитивних тверджень, таких як «Мої зусилля мають значення» чи «Я гідна любові», повторюючи їх щоранку перед дзеркалом протягом 5 хвилин для закріплення позитивного самосприйняття.

Заміна самокритики на конструктивний аналіз помилок. Навчитися переосмислювати невдачі, замінюючи фрази типу «Я провалилася» на «Я зробила висновки і зростаю», аналізуючи кожну ситуацію (5-10 хвилин щодня) з точки зору отриманого досвіду. Наприклад, якщо провину викликає сварка з партнером, варто записати, що можна покращити наступного разу, а не звинувачувати себе загалом.

Робота над відокремленням власної цінності від зовнішніх оцінок. Проводити щотижневі рефлексії (15-20 хвилин), запитуючи себе: «Чи визначаю я свою цінність лише через думку партнера чи оточення?», і фокусуватися на внутрішніх досягненнях, таких як витривалість у складних обставинах, для формування незалежної самооцінки.

2. Формування здорових меж у стосунках.

Усвідомлення різниці між особистою та чужою відповідальністю. Практикувати вміння сказати «ні» без почуття провини, наприклад, відмовляючись від надмірних прохань партнера, з поясненням: «Я поважаю твої потреби, але зараз мені потрібен час для себе». Розвивати це через щоденні тренування (по 2-3 ситуації), поступово збільшуючи впевненість.

Практика асертивної поведінки. Висловлювати власні почуття й потреби без агресії чи самопожертви, наприклад, «Я відчуваю втому і хочу відпочити, давай домовимося про розподіл обов’язків». Тренувати це на

ролевих іграх із подругою чи психологом, починаючи з простих фраз і переходячи до складніших ситуацій.

Встановлення рівноваги між турботою про партнера і турботою про себе. Планувати щотижня (наприклад, щонеділі на 10 хвилин) баланс часу, виділяючи години для себе (хобі, відпочинок) і для партнера (спільні справи), щоб уникнути виснаження та провини через недостатню увагу.

3. Опрацювання ірраціональних переконань.

Виявлення внутрішніх установок. Проводити щоденний аналіз (10 хвилин) думок, таких як «Я завжди винна» чи «Я недостатньо хороша», фіксуючи їх у щоденнику з прикладами ситуацій, де вони виникають, наприклад, після критики партнера.

Використання когнітивно-поведінкових технік. Трансформувати деструктивні переконання в реалістичні, замінюючи «Я завжди винна» на «Я роблю достатньо, навіть якщо не ідеально», використовуючи техніку «спростування думок» (по 5-10 хвилин щодня). Наприклад, записувати докази на користь нового переконання, як-от успішне виконання обов’язків.

4. Емоційна саморегуляція.

Освоєння технік релаксації. Практикувати глибоке дихання (вдих на 4 секунди, затримка на 4, видих на 6) по 5-10 хвилин щодня, особливо після стресогенних ситуацій, таких як сварка. Освоювати прогресивну м’язову релаксацію (напруга й розслаблення м’язів по черзі) перед сном для зняття напруги.

Використання методів арт-терапії або тілесно-орієнтованих практик. Малювати чи ліпити свої емоції (15-20 хвилин 2-3 рази на тиждень), щоб безпечно виразити провину, або виконувати вправи, як-от танці чи розтяжка, для звільнення від накопиченого стресу.

Застосування вправ на самоспівчуття. Повторювати фрази «Я маю право на помилку» чи «Я заслуговую підтримки» під час емоційних криз (5 хвилин), поєднуючи з дотиком до себе (обійми), щоб розвинути доброзичливе ставлення до власних недоліків.

5. Соціальна підтримка.

Активізація ресурсів соціального оточення. Регулярно спілкуватися з подругами чи родичами (1-2 рази на тиждень), ділячись переживаннями, або брати участь у групах взаємопідтримки, де можна знайти розуміння.

Залучення до програм психологічного консультування. Відвідувати індивідуальні сесії з психологом (1 раз на 1-2 тижні) для глибокого опрацювання провини в безпечному середовищі, особливо якщо вона пов'язана з воєнним стресом.

Для матерів – створення середовища «материнської солідарності». Організовувати щомісячні зустрічі чи онлайн-групи, де матері можуть обмінюватися досвідом і отримувати підтримку без осуду, наприклад, обговорюючи виклики виховання в умовах війни.

6. Партнерська взаємодія.

Відкрите обговорення з партнером. Проводити щотижневі розмови (15-20 хвилин) про власні переживання, наприклад, «Мені важко через провину, давай обговоримо, як я можу себе підтримати», без очікування засудження.

Спільне формування реалістичних очікувань. Разом з партнером визначати (1 раз на місяць) розумні цілі в стосунках, як-от розподіл домашніх обов'язків, щоб уникнути надмірного тиску.

Використання сімейного консультування. Звертатися до сімейного психолога (1 раз на 2-3 тижні) у випадках, коли почуття провини зумовлене деструктивними патернами, наприклад, неврівноваженим розподілом ролей.

Також було надано психологічні рекомендації для різних груп жінок, з урахуванням особливостей вибірки та отриманих результатів (табл. 2.5).

Таблиця 2.5 – Основні ризики та психологічні рекомендації для різних груп жінок

Група	Основні ризики	Психологічні рекомендації
Жінки з дітьми (матері)	Надмірна відповідальність за дитину; материнський перфекціонізм; висока самокритика; почуття ізоляції	Розмежування сфер відповідальності; зниження перфекціонізму; короткі ресурсні практики; групи підтримки; залучення партнера/родини до допомоги

Продовження таблиці 2.5

Жінки без партнера (тимчасово)	Відчуття самотності; ірраціональні переконання про власну «неповноцінність»; зниження самооцінки; брак емоційної підтримки	Підтримка соціальних контактів; когнітивна робота з ірраціональними установками; особистісний розвиток; практики self-compassion; пошук сенсу у досвіді
Група	Основні ризики	Психологічні рекомендації
Одружені жінки	Роль «ідеальної дружини»; нерівний розподіл обов'язків; приховані конфлікти; самозвинувачення у труднощах шлюбу	Баланс ролей і відповідальності; когнітивна реструктуризація образу «ідеальної дружини»; асертивна комунікація; сімейне консультування
Жінки у стосунках без шлюбу	Тривожність через відсутність офіційного статусу; залежність самооцінки від соціальних норм; недовіра у стосунках; хвилювання щодо майбутнього	Робота з тривожними установками; розвиток довіри через відкритий діалог; підвищення самооцінки незалежно від статусу; методи емоційної саморегуляції; спільне планування

1. Жінки з дітьми (матері)

Робота з почуттям відповідальності. У матерів часто формується установка на «повну відповідальність» за дитину, що посилює почуття провини у випадках труднощів чи невдач. Рекомендовано працювати над усвідомленням меж своєї відповідальності: мати може створити умови для розвитку та виховання, але не здатна контролювати всі життєві обставини чи повністю захистити дитину від зовнішніх впливів. Це знижує надмірне самозвинувачення та допомагає зберігати внутрішню рівновагу.

Зниження материнського перфекціонізму. Багато жінок переживають провину через неможливість бути «ідеальною матір'ю». У психотерапії ефективними є техніки когнітивної реструктуризації, які допомагають змінити переконання: «достатньо хороша мати – це та, яка здатна любити і підтримувати дитину, навіть допускаючи помилки». Важливо наголошувати

на тому, що досвід невдач матері може навчати дитину стійкості та гнучкості.

Самопідтримка через ресурсні практики. Матері часто стикаються з браком часу на себе, тому рекомендовано прості й короткі практики саморегуляції: дихальні вправи, короткі медитації, ведення «щоденника вдячності». Навіть 5-10 хвилин на усвідомлену паузу допомагають знизити напруження та зменшити почуття провини за «невиконані» завдання.

Соціальні ресурси. Залучення до груп підтримки для матерів сприяє зниженню відчуття ізоляції та дає змогу поділитися досвідом без страху осуду. Участь у таких групах допомагає матерям усвідомити, що їхні труднощі є типовими, а провина – поширеним, але подоланим переживанням. Обмін практичними порадами та взаємна підтримка значно зменшують рівень емоційного навантаження.

Розвиток партнерської взаємодії. Якщо мати перебуває у стосунках, важливою є рівномірна участь партнера у вихованні дитини. Обговорення розподілу обов’язків знижує ризик виникнення почуття «усе на мені». Для самотніх матерів важливо залучати допомогу з боку родини або друзів, не сприймаючи це як власну неспроможність, а як здорову форму турботи про себе й дитину.

2. Жінки без партнера (тимчасово).

Зниження відчуття самотності. Втрата партнера через обставини війни чи інші життєві події часто загострює почуття ізоляції та провини за «нездатність утримати стосунки». Щоб знизити відчуття самотності, важливо цілеспрямовано підтримувати вже наявні соціальні зв’язки (родина, друзі, колеги) та створювати нові. Участь у спільнотах за інтересами, волонтерських чи навчальних проектах дає можливість отримувати емоційну підтримку, розширювати коло спілкування та формувати відчуття належності.

Робота з переконаннями. Часто жінки, які залишилися без партнера, формують ірраціональні установки на кшталт «зі мною щось не так, якщо я

сама» або «я винна в тому, що мене залишили». Такі переконання підсилюють деструктивне почуття провини й знижують самооцінку. Когнітивно-поведінкові техніки допомагають замінити ці негативні установки на більш адаптивні: «моє життя має цінність незалежно від статусу стосунків» або «бути самій тимчасово – це можливість краще зрозуміти себе».

Фокус на особистісний розвиток. Період без партнера можна розглядати не як втрату, а як ресурсний час для самореалізації. Це може включати здобуття нових знань, професійне зростання, розвиток хобі, фізичну активність. Інвестування у власні цілі допомагає зміцнити почуття контролю над життям і формує відчуття задоволеності собою, що знижує ризик надмірної провини.

Розвиток внутрішньої опори. Важливим завданням є формування вміння покладатися на себе. Практики самоспівчуття (self-compassion), наприклад повторення фраз «я заслуговую любові й турботи», «я можу подбати про себе», сприяють зниженню емоційного навантаження. Вправи з візуалізацією (уявлення себе у колі підтримки, навіть символічно) допомагають зміцнити внутрішню впевненість.

Пошук сенсу в теперішньому досвіді. Розуміння тимчасовості цієї ситуації та прийняття її як частини життєвого шляху дозволяє зменшити руйнівні переживання провини. Робота з психологом або у групах взаємопідтримки допомагає побачити нові перспективи, відновити відчуття особистої цінності та ресурсу для подальшого життя.

3. Одружені жінки

Збалансування ролей. У шлюбі часто виникає ілюзія, що дружина має бути головним носієм відповідальності за емоційний клімат у сім’ї та за стабільність стосунків. Це призводить до відчуття провини у випадках конфліктів чи труднощів партнера. Рекомендовано формувати усвідомлення, що шлюб – це партнерство, де відповідальність поділяється порівну. Практичними кроками можуть стати складання спільного «сімейного балансу

ролей» або розподіл побутових і виховних завдань для уникнення перевантаження однієї сторони.

Подолання почуття провини через роль «ідеальної дружини». Багато жінок живуть під тиском соціальних очікувань і переконання, що вони повинні бути «зразковими» у всьому: турботливими, завжди врівноваженими, уважними, безконфліктними. Це породжує надмірну самокритику та хронічне почуття провини. Техніки когнітивної реструктуризації допомагають змінювати деструктивні переконання («я маю бути ідеальною») на реалістичніші («я можу робити помилки і при цьому залишатися цінною дружиною»). Важливим етапом є прийняття власних обмежень і реалістичне планування своїх ресурсів.

Партнерська комунікація. Відкрите й чесне обговорення власних почуттів, потреб та очікувань із партнером допомагає знизити рівень провини та запобігти накопиченню образ. Формування асертивних навичок (уміння говорити про свої бажання без агресії чи пасивності) дозволяє жінці почуватися впевненіше. Наприклад, замість мовчазного накопичення невдоволення – пряме повідомлення: «Мені потрібна твоя допомога» чи «Я втомилася і хочу відпочити». Це зменшує ризик виникнення прихованих конфліктів і почуття провини за «несказане».

Сімейне консультування. У випадках, коли самостійно подолати труднощі не вдається, доцільним є залучення сімейного психолога. Це допомагає подолати усталені деструктивні моделі спілкування, навчитися нових способів вирішення конфліктів і справедливого розподілу відповідальності. Консультації сприяють зменшенню почуття провини жінки, адже вона перестає сприймати проблеми шлюбу як «винятково свої». Крім того, терапевтичний процес дозволяє обом партнерам краще усвідомити власні емоційні потреби й ресурси, що позитивно впливає на якість стосунків.

Розвиток власних ресурсів. Одруженим жінкам корисно інвестувати час у власні хобі, навчання чи професійний розвиток. Це зменшує відчуття

«розчинення у шлюбі» та допомагає усвідомити власну цінність не лише як дружини, а й як особистості. Таким чином, знижується схильність до самозвинувачення та формується стійкіша самооцінка.

4. Жінки у стосунках без шлюбу

Зниження тривожності щодо статусу стосунків. Багато жінок, які перебувають у стосунках без офіційного шлюбу, переживають внутрішню напругу через відсутність «формального статусу». Це може провокувати думки на кшталт «я недостатньо хороша, якщо він не одружився зі мною» чи «стосунки нестабільні без штампа в паспорті». Для зниження цієї тривожності рекомендується робота з когнітивними установками: заміна ірраціональних переконань на реалістичні («я цінна незалежно від юридичного статусу стосунків», «мої стосунки можуть бути якісними й без офіційного оформлення»). Практичними вправами можуть стати щоденні афірмації або ведення «щоденника доказів цінності» (фіксація фактів, які підтверджують власну значущість у житті партнера й оточення).

Формування довіри у стосунках. Часто відсутність формального закріплення відносин викликає недовіру чи підозри. У таких випадках корисними є техніки асертивності, які дозволяють відкрито обговорювати власні потреби й очікування: «Я хочу зрозуміти, які у нас плани на майбутнє», «Мені важливо, щоб наші стосунки були стабільними». Це знижує тривожність та допомагає уникати пасивно-агресивної поведінки чи прихованих образ, які часто провокують почуття провини.

Зміцнення самооцінки незалежно від соціального статусу. Важливо формувати у жінок переконання, що їхня цінність не визначається наявністю чи відсутністю офіційного шлюбу. Рекомендовано зосередитися на розвитку особистісних і професійних досягнень, підтримувати власні інтереси та життєві цілі. Практичні інструменти – вправи з визначення особистісних ресурсів («три мої головні сильні сторони») та постановка індивідуальних цілей, не пов’язаних виключно зі стосунками. Це сприяє зниженню залежності самооцінки від соціальних норм.

Підтримка стабільності. Через невизначеність щодо майбутнього жінки у стосунках без шлюбу часто відчувають підвищене хвилювання та провину

(«я не змогла зробити наші стосунки офіційними»). Використання методів емоційної саморегуляції – медитації усвідомленості, дихальні практики, тілесні вправи – допомагає знижувати рівень тривожності. Важливим також є створення стабільності через спільне планування з партнером: навіть прості домовленості про відпустку, житлові чи фінансові питання зменшують почуття невизначеності та сприяють відчуттю безпеки у стосунках.

Отже, розроблені психологічні рекомендації, спрямовані на подолання деструктивного почуття провини у жінок у стосунках, базуються на емпіричних даних про взаємозв'язок недовіри до себе та провини, адаптовані до потреб матерів, жінок без партнера, одружених та тих, хто перебуває у стосунках без шлюбу. Ці підходи, що включають розвиток самооцінки, формування здорових меж, опрацювання ірраціональних переконань, емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку та партнерську взаємодію, надають практичні інструменти для зменшення психологічного навантаження та зміцнення стійкості. У контексті воєнних реалій такі стратегії є особливо актуальними, сприяючи гармонізації міжособистісних стосунків і підвищенню якості життя жінок.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне узагальнення і емпіричне дослідження недовіри до себе як чинника почуття провини жінки у стосунках. Отримані в ході дослідження результати дали змогу сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити недовіру до себе як багатогранний психологічний феномен, який характеризується стійкими сумнівами у власних здібностях, рішеннях і цінностях, що впливають на самооцінку та міжособистісні стосунки. Дослідження вітчизняних авторів, таких як Т. Гурлєва, Н. Кравець, І. Ларкіна, Г. Чайка та ін., підкреслюють її зв'язок із соціальним середовищем, індивідуальним досвідом і когнітивними аспектами, зокрема в контексті воєнних реалій України. Зарубіжні підходи, зокрема концепції А. Бека про когнітивні спотворення, Дж. Міллер про гендерні стереотипи та Р. Баумайстера про самосвідомість, розширили розуміння недовіри як результату високих внутрішніх стандартів і зовнішнього тиску.

Аналіз показав, що недовіра до себе відрізняється від суміжних понять, таких як низька самооцінка чи невпевненість, акцентуючи на когнітивному компоненті оцінки власної компетентності. У контексті гендерних особливостей недовіра до себе посилюється через ідеали перфекціонізму та самопожертви, що робить її особливо актуальною для дослідження в романтичних стосунках. Цей феномен набуває особливої ваги в умовах нестабільності, де зовнішні виклики посилюють сумніви в особистих здібностях, що підкреслює потребу в подальшому вивченні його впливу на психологічний стан.

2. Почуття провини є складним психологічним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та формується у взаємодії внутрішніх переживань і соціокультурних впливів. Його

багатогранність проявляється у різних видах – реальній та ірраціональній, міжособистісній та внутрішній, ситуативній і хронічній провині. Важливо, що провина може виконувати як адаптивну функцію, стимулюючи моральну рефлексію та корекцію поведінки, так і дезадаптивну, поглиблюючи психологічний дистрес, особливо коли стає хронічною та поєднується з відчуттям власної неспроможності.

Психологічні механізми, що лежать в основі формування почуття провини, включають інтеріоризацію зовнішніх оцінок, перфекціонізм, схильність до самокритики та румінацій. Вони створюють замкнене коло емоційного виснаження, у якому кожна помилка чи невдача сприймається як доказ власної некомпетентності, що поглиблює недовіру до себе. У ситуаціях тривалого стресу ці механізми набувають особливої сили, формуючи схильність до хронічного самозвинувачення та зниження самооцінки.

3. Взаємодія недовіри до себе та почуття провини у міжособистісних стосунках жінок має складний та багатофакторний характер. Недовіра до себе проявляється у сумнівах у власній компетентності та здатності відповідати соціальним і сімейним очікуванням, тоді як почуття провини пов’язане з невідповідністю ідеалізованим уявленням про себе як партнерки, матері чи доньки. У поєднанні ці емоції формують замкнене коло, що підсилює емоційний дистрес, ускладнює комунікацію та знижує рівень близькості у стосунках. Особливо гостро цей взаємозв’язок проявляється в умовах воєнного стресу, коли соціокультурні норми щодо жіночої відповідальності накладаються на травматичні обставини, такі як втрати чи вимушене переміщення, що поглиблює вразливість до депресивних і тривожних станів.

Водночас на характер взаємодії недовіри та провини впливають вікові та рольові особливості жінок: молоді учасниці частіше переживають невпевненість у партнерських стосунках, зрілі – інтенсивнішу провину, пов’язану з материнством, а старші – сумніви у власній цінності через обмежені можливості допомагати родині. Захисними чинниками виступають

резильентність, соціальна підтримка та навички емоційної регуляції, які пом’якшують деструктивний вплив цих емоцій. Таким чином, поєднання індивідуально-психологічних та соціокультурних чинників визначає специфіку прояву недовіри до себе і провини у стосунках, що обумовлює потребу в адаптованих психологічних стратегіях підтримки жінок у кризових умовах

4. Емпіричне дослідження дозволило оцінити рівень недовіри до себе та почуття провини серед жінок у різних соціальних контекстах та підтвердило наявність тісного взаємозв’язку між цими показниками. Більшість учасниць (75,0%) продемонстрували середній або низький рівень самооцінки, що супроводжувалося підвищеною схильністю до самокритики та сумнівів у власних можливостях. Подібна тенденція простежується і щодо почуття провини: 72,2% мали середній або високий рівень, що вказує на поширеність самозвинувачення у міжособистісних стосунках. Найбільш уразливими групами виявилися матері та жінки, які залишилися без партнера, оскільки саме вони продемонстрували значно вищі показники деструктивної провини й недовіри до себе, тоді як формальний статус стосунків (шлюб чи співжиття без нього) не показав статистично значущих відмінностей.

Кореляційний аналіз підтвердив помірний до сильного негативний зв’язок між самооцінкою та провиною ($r = –0.42$, $p < 0.01$): зі зниженням самооцінки суттєво підвищується інтенсивність деструктивної провини. Результати t-критерію Ст’юдента показали статистично значущі відмінності у рівнях провини й недовіри до себе між матерями та жінками без дітей, а також між тими, хто залишився без партнера, і тими, хто перебуває у стабільних стосунках.

5. Розроблені психологічні рекомендації щодо подолання деструктивного почуття провини ґрунтуються на встановленому взаємозв’язку між недовірою до себе та інтенсивністю переживань провини й передбачають комплексний підхід, що включає розвиток адекватної самооцінки, формування здорових меж у стосунках, опрацювання

ірраціональних переконань, оволодіння техніками емоційної саморегуляції, активізацію соціальної підтримки та налагодження партнерської взаємодії. Важливо, що ці рекомендації були адаптовані до специфічних потреб різних груп (матерів, осіб без партнера, одружених та тих, хто перебуває у стосунках без шлюбу), що дозволяє забезпечити індивідуалізований підхід та підвищити їхню ефективність. Такий комплекс практичних стратегій сприятиме зниженню психологічного навантаження, гармонізації міжособистісних стосунків і зміцненню внутрішньої стійкості в умовах воєнного стресу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що існує прямий кореляційний зв’язок між недовірою та почуттям провини жінок у міжособистісних стосунках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: основні аспекти зв'язку. *Вісник Львівського університету.* 2024. Вип. 22. С. 3-9. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/22_2024/3.pdf.

2. Ананова І. В. Типологія переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 37. С. 18-31.

3. Ананова І. Диференційна характеристика типів переживання почуття провини. *Науковий вісник ХДУ Психологічні науки.* 2017. Т. 1, № 2. URL : https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/335/313.

4. Ананова І. Емоційний феноменологічний зміст переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології.* 2019. № 46. С. 11-39. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.11-39.

5. Березовська Л. І., Полегонький В. В. Робота з почуттям провини у психоаналітичному консультуванні. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2021. № 5 (63). С. 12-19. URL : https://www.researchgate.net/publication/367813359_ROBOTA_Z_POCUTTAM_PROVINI_U_PSIHOANALITICNOMU_KONSULTUVANNI

6. Васютинський В. Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 177 с.

7. Васютинський В. Жіночий і чоловічий стилі долання почуття провини. Сучасні стратегії ґендерної освіти в умовах євроінтеграції : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 10-11 вересня 2020 р.). Тернопіль, 2020. С. 118-120. URL : http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/17425.

8. Глебова Н. Довіра як індикатор комунікативного стану суспільства. *Соціологічні студії*. 2015. № 1. С. 16-22.

9. Готич В. О. Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни : дис. … д-ра філософії: 053. Івано-Франківськ, 2024. 253 с.

10. Гурлєва Т. С. Довіра в опосередкованому спілкуванні : психологічна допомога особистості в кризових умовах. *Актуальні проблеми психології*. 2018. URL : http://appsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/10.pdf.

11. Гурлєва Т. С. Довіра до себе у ставленні до медіатексту. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 13-14 верес. 2019 р.). Львів, 2019. С. 51-56.

12. Ендрю К. Вивчаючи почуття провини і сорому. *Вісник асоціації психіатрів України*. 2013. № 2. URL : http://www.mif-ua.com/archive/article/36269.

13. Засєкіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування : навч. посіб. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 184 с.

14. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.

15. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

16. Іванченко О. С. Психокорекція ірраціональної дезадаптивної провини у працівників аварійно-рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій : дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 172 с.

17. Ільюк О. Почуття провини: чому воно виникає та як з ним впоратися? *Все по поличках*. 2024. URL: https://rubryka.com/blog/pochuttya-provyny/.

18. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

19. Карташова С. Відчуття провини і сорому. *Простір психологів*. 2024. URL : https://psyhology.space/psypedia-post/vidchuttya-provyny-i-soromu/.

20. Кікінежді О. М. Ідентичність особистості : ґендерний вимір : монографія. Тернопіль : Паляниця В. А., 2020. 400 с.

21. Кравець Н. М. Аналіз основних напрямів вивчення довіри як соціально-психологічного феномена. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2011. Вип. 1. С. 56-67. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2011_1_7.

22. Кравець Н. М. Довіра до себе – суб’єктивний феномен особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 201-208.

23. Кравченко В. Особливості дослідження довіри у соціально-психологічному дискурсі. *Психологія і суспільство*. 2012. № 2. С. 52-57. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/24807/1/Кравченко%20В..pdf.

24. Креденцер О. Забезпечення психічного здоров’я українців, що перебувають в Німеччині у зв’язку з війною : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с.

25. Крупник І. Р. Напрями роботи психолога під час окупації. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі* : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кам’янець-Подільський, 15 лют. 2023 р.). Кам’янець-Подільський, 2023. С. 102-104.

26. Ларкіна І. Соціально-психологічні функції довіри: сучасний погляд. *Актуальні проблеми психології.* 2013. Вип. 31. С. 124-132. URL : https://psy-lpr.at.ua/Materials/larkina_i.v-socialno-psikhologichni_funkciji_dovir.pdf.

27. Лисенко Д. П. Довіра в предметному полі психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології.* 2018. № 40. С. 196-208. URL : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.196-208.

28. Литвиненко О. О. Корекція почуття провини у молодших підлітків засобами психологічного тренінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки.* 2022. Вип. 6. С. 94-102.

29. Малєєва О. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 285 с.

30. Мартинюк І. О., Соболєва Н. І. Довіра як показник морально-психологічного стану суспільства. *Українське суспільство: десять років незалежності (соціологічний моніторинг та коментар науковців)* / за ред. В. М. Ворони, М. О. Шульги. Київ : ІС НАНУ, 2001. С. 460-475.

31. Мельник Д. Довіра та недовіра як феномени комунікативної дії в контекстах сучасних гуманітарних технологій. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки.* 2024. Вип. 22. С. 139-148. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/22_2024/21.pdf.

32. Мєдвєдєва О. Конфлікти у стосунках. *Простір психологів*. 2023. URL : https://psyhology.space/psypedia-post/konflikty-u-vidnosynah/.

33. Никоненко Л. В. Довіра як соціально-психологічний феномен. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*. 2008. Вип. 7. С. 249-257.

34. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

35. Петренко В. В. Довіра молоді до ЗМІ у період військових дій в Україні. *Theoretical methods and improvement of science* : Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference Bordeaux, France (December 12-14, 2022). 2022. С. 283-286.

36. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник. наукових праць Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19 (1). С. 185-194.

37. Психологічний словник / уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

38. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ : Науковий світ, 2018. 156 с.

39. Роджерс К. Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія : антологія: у 3 т. Київ : Університетське вид-во «Пульсари», 2001. Т.1 : Гуманістичні підходи в західній психології XX ст. 252 с.

40. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе (А. Купрейченко) : україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2022. № 5. С. 16-22. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3

41. Софіна Л. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.01. Київ, 2009. 175 с.

42. Супрунець Т. А. Особливості формування і функціонування довіри та недовіри: мисленнєвий аспект. *Український соціум*. 2015. № 3 (54). С. 48-55. URL : https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2015/07/48-55__no-3__vol-54__2015__UKR.pdf.

43. Терещенко О. Соціокультурна комунікація мігрантів. *Вісник Львівського університету. Філософські науки.* 2022. Вип. 30. С. 83-91. URL: http://fs-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/30_2022/10.pdf.

44. Терлецька Л. Психотерапія екзистенційної провини як засіб збереження психологічного здоров'я особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. Т 1, № 17. С. 71-74. URL : https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/398.

45. Туришин Т. О., Крижановська З. Ю. Особливості прояву довіри / недовіри у близьких стосунках дорослих. *Психологічні студії*. 2025. URL : https://www.researchgate.net/publication/392994240_OSOBLIVOSTI_PROAVU_DOVIRI_NEDOVIRI_U_BLIZKIH_STOSUNKAH_DOROSLIH.

46. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / пер. з нім. Ю. Прохасько. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2021, 552 с.

47. Фройд З. Невпокій в культурі / пер. з нім. Ю. Прохасько. Львів : Видавництво «Апріорі», 2021. 120 с.

48. Царькова О. В. Почуття провини як один з аспектів розвитку особистості та її соціальної взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2014. Вип. 1, т. 2. URL : https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3707/1/nvkhp_2014_1%282%29__16%20%281%29.pdf

49. Чайка Г. В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 1. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2022/5.pdf.

50. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. *Psychological journal*. 2020. Vol. 6. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1245/document%20%286%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

51. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Проблема перфекціонізму в психології. *Грааль науки*. 2023. № 24. С. 640-646. DOI : https://doi.org/10.36074/GRAIL-OF-SCIENCE.17.02.2023.120.

52. Шаповалова В. Саморуйнація зсередини : сором та провина. *Drugstore project.* 2024. URL : https://blog.drugstore.org.ua/uk/blog/psychology/sorom-i-provyna.

53. Шевченко С. В. Психологічні особливості довіри до себе у майбутніх психологів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 260 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_shevchenko_s.v.-compressed_1538156042.pdf.

54. Bandura A. Self-reinforcement. The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman and Company, 1997. 187 p.

55. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : Miller International Universities Press, 1976. 255 p.

56. Eagly Alice H., Carli Linda L. Through the Labyrinth: The Truth About How Women Become Leaders. Boston : MA. 2007. 308 p.

57. Kugler K., Jones W.H. On conceptualizing and assessing guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 62, № 2. P.318-327.

58. Maddi S. R. Creating Meaning Through Making Decisions. *The Human Quest for meaning ; A Handbook of Psychological research and clinical Applications*. 1998. P. 3-26.

59. Miller G. Rise : Life Lessons in Speaking Out, Standing Tall & Leading the Way. Canongate Books, 2019. 224 p.

60. Nolen-Hoeksema S. Emotion Regulation and Psychopathology : The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2012. № 8. P. 161-187. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109.

61. Rogers C. R. A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships. *Psychology: A Study of a Science*. 1959. Vol. 3. P. 185-256.

62. Seligman Martin E. P. Helplessness: on depression, development, and death. New York: W. H. Freeman, 1992. 276 p.

63. Tangney J. P., Dearing R. L. Shame and Guilt. New York : Guilford Press, 2003. 272 p.

ДОДАТКИ

Додаток А
Адаптована версія шкали самооцінки Розенберга для оцінки самооцінки в контексті стосунків

Шкала самооцінки Розенберга (традиційно вимірює глобальну самооцінку, але її можна адаптувати для конкретних контекстів, таких як стосунки, шляхом модифікації пунктів для фокусу на самооцінці в міжособистісних взаємодіях. Адаптація зберігає оригінальну структуру з 10 пунктами, але додає контекст «у стосунках» або «як партнерка/мати/донька», щоб оцінити самооцінку в реляційному аспекті. Це дозволяє виявити недовіру до себе в стосунках, де низькі бали вказують на сумніви в своїй цінності як партнера. Адаптація базується на практиках, подібних до тих, що використовуються в реляційній самооцінці, де фокус на самооцінці в стосунках з близькими.

Інструкція для досліджуваних жінок. Будь ласка, оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 4, де 1 – «повністю не згодна», 2 – «не згодна», 3 – «згодна», 4 – «повністю згодна». Фокусуйтеся на своєму досвіді в стосунках (з партнером, дітьми чи близькими).

Адаптовані пункти шкали:

1. Я відчуваю, що я людина, варта поваги в моїх стосунках, принаймні на рівні з іншими.
2. Я відчуваю, що маю низку хороших якостей як партнерка чи мати.
3. Загалом, я схильна вважати, що я невдаха в стосунках. (негативний пункт)
4. Я здатна робити речі в стосунках так само добре, як і більшість інших людей.

5. Я відчуваю, що не маю багато чим пишатися в моїх стосунках. (негативний пункт)

6. Я ставлюся до себе позитивно в контексті стосунків.

7. Загалом, я задоволена собою як партнеркою чи матір'ю.

8. Я бажаю, щоб я могла мати більше поваги до себе в стосунках. (негативний пункт)

9. Часом я відчуваю себе марною в стосунках. (негативний пункт)

10. Часом я думаю, що я взагалі ні на що не годжуся в стосунках. (негативний пункт)

Метод підрахунку балів. Для позитивних пунктів (1, 2, 4, 6, 7): «повністю згодна» = 4, «згодна» = 3, «не згодна» = 2, «повністю не згодна» = 1. Для негативних пунктів (3, 5, 8, 9, 10) бали інвертуються: «повністю згодна» = 1, «згодна» = 2, «не згодна» = 3, «повністю не згодна» = 4. Загальна сума балів коливається від 10 до 40.

Інтерпретація: 10-20 – низька самооцінка в стосунках (висока недовіра до себе), 21-30 – середня, 31-40 – висока. Низькі бали вказують на проблеми з самооцінкою в реляційному контексті, що може корелювати з провиною чи тривогою в стосунках.

Оригінальна шкала RSES має високу надійність і валідність, але для реляційного контексту додання фрази «в стосунках» робить її більш специфічною. Ця адаптація підходить для оцінки недовіри до себе в стосунках, де самооцінка пов'язана з ролями партнера чи матері.

Додаток Б

Шкала Тангні для почуття провини (TOSCA-3, адаптована)

Шкала TOSCA-3 складається з 16 гіпотетичних сценаріїв (11 негативних і 5 позитивних). Кожен сценарій описує повсякденну ситуацію, і респондент оцінює ймовірність 4 реакцій (провина, сором, екстерналізація, відсторонення) за 5-бальною шкалою.

Інструкція: Уявіть себе в кожній ситуації та оцініть, наскільки ймовірно ви б відреагували так, як описано, у своїх стосунках (з партнером, дітьми чи близькими). Оцініть за шкалою: 1 = «Дуже малоймовірно», 5 = «Дуже ймовірно».

Негативні сценарії (1-11):

Сценарій 1: Ви забули про важливу розмову з партнером через зайнятість.

Провина: Ви б подумали: Я відчуваю провину за це і хочу вибачитися перед ним/нею.

Сором: Ви б подумали: Я погана партнерка.

Екстерналізація: Ви б подумали: Він міг б мені нагадати.

Відсторонення: Ви б подумали: Це не так важливо, усі забувають.

Сценарій 2: Ви випадково образили дитину грубим словом під час стресу.

Провина: Ви б відчули, що повинні вибачитися і поговорити з нею.

Сором: Ви б подумали: Я невміла мати.

Екстерналізація: Ви б подумали: Дитина занадто чутлива до моїх слів.

Відсторонення: Ви б подумали: Це просто дрібниця, вона забуде.

Сценарій 3: Ви не змогли допомогти близькій людині через брак часу.

Провина: Ви б подумали: Я відчуваю провину і хочу знайти спосіб допомогти.

Сором: Ви б відчули себе недостойною/недостойним підтримки інших.

Екстерналізація: Ви б подумали: Вона/він сам/сама міг/могла попросити допомоги раніше.

Відсторонення: Ви б подумали: Це її/його проблема, не моя.

Сценарій 4: Ви не приділили увагу партнеру через емоційне виснаження.

Провина: Ви б подумали: Я повинна була приділити більше уваги.

Сором: Ви б відчули себе невдахою в стосунках.

Екстерналізація: Ви б подумали: Він міг б зрозуміти мій стан.

Відсторонення: Ви б подумали: Кожен має право на відпочинок.

Сценарій 5: Ви не змогли захистити дитину від стресу через воєнні обставини.

Провина: Ви б подумали: Я відчуваю провину і хочу знайти спосіб її підтримати.

Сором: Ви б подумали: Я погана мати, що не змогла захистити.

Екстерналізація: Ви б подумали: Це через війну, я не винна.

Відсторонення: Ви б подумали: З цим нічого не поробиш.

Сценарій 6: Ви обіцяли допомогти родичу, але не виконали обіцянку.

Провина: Ви б подумали: Я повинна вибачитися і виправити це.

Сором: Ви б відчули себе ненадійним членом сім’ї.

Екстерналізація: Ви б подумали: «Він/вона могла б знайти іншу допомогу.

Відсторонення: Ви б подумали: Обіцянки не завжди реальні в таких умовах.

Сценарій 7: Ви випадково проігнорували дзвінок від близької людини під час кризи.

Провина: Ви б подумали: Я відчуваю провину і хочу зателефонувати назад.

Сором: Ви б відчули себе егоїстичною.

Екстерналізація: Ви б подумали: Вона/він могла б зрозуміти мій стан.

Відсторонення: Ви б подумали: Це не так критично.

Сценарій 8: Ви не змогли відвідати родину через перешкоди, пов’язані з війною.

Провина: Ви б подумали: Я відчуваю провину і хочу знайти спосіб зв’язатися з ними.

Сором: Ви б подумали: Я невдаха, бо не можу бути з родиною.

Екстерналізація: Ви б подумали: Це через блокпости, я не винна.

Відсторонення: Ви б подумали: Вони впораються і без мене.

Сценарій 9: Ви посварилися з партнером через власну дратівливість.

Провина: Ви б подумали: Я відчуваю провину і хочу помиритися.

Сором: Ви б відчули себе невмілою у стосунках.

Екстерналізація: Ви б подумали: Він мене спровокував.

Відсторонення: Ви б подумали: Це пройде само собою.

Сценарій 10: Ви не змогли забезпечити дитину всім необхідним через фінансові труднощі.

Провина: Ви б подумали: Я відчуваю провину і хочу знайти спосіб це виправити.

Сором: Ви б відчули себе безвідповідальною матір’ю.

Екстерналізація: Ви б подумали: Це через обставини, я не винна.

Відсторонення: Ви б подумали: Діти звикнуть до цього.

Сценарій 11: Ви не підтримали друга, який потребував розмови, через власну втому.

Провина: Ви б подумали: Я відчуваю провину і хочу вибачитися.

Сором: Ви б відчули себе поганою подругою.

Екстерналізація: Ви б подумали: Він міг б звернутися до когось іншого.

Відсторонення: Ви б подумали: У кожного буває важкий день.

Позитивні сценарії (12-16):

Сценарій 12: Ви успішно вирішуєте конфлікт із партнером.

Гордість (альфа): Ви б відчули себе компетентною у стосунках.

Гордість (бета): Ви б подумали, що ви краща партнера, ніж інші.

Провина: (Не застосовується)

Сором: (Не застосовується)

Сценарій 13: Ви допомагаєте дитині впоратися зі стресом.

Гордість (альфа): Ви б відчули себе хорошою матір'ю.

Гордість (бета): Ви б подумали, що ви краща, ніж інші батьки.

Провина: (Не застосовується)

Сором: (Не застосовується)

Сценарій 14: Ви успішно підтримуєте друга в складний момент.

Гордість (альфа): Ви б відчули себе надійним другом.

Гордість (бета): Ви б подумали, що ви краща за інших друзів.

Провина: (Не застосовується)

Сором: (Не застосовується)

Сценарій 15: Ви знаходите спосіб підтримати родину в важких умовах.

Гордість (альфа): Ви б відчули себе сильним членом сім'ї.

Гордість (бета): Ви б подумали, що ви краща, ніж інші в таких обставинах.

Провина: (Не застосовується)

Сором: (Не застосовується)

Сценарій 16: Ви отримуєте похвалу від партнера за вашу турботу.

Гордість (альфа): Ви б відчули себе цінною у стосунках.

Гордість (бета): Ви б подумали, що ви перевершуєте інших партнерів.

Провина: (Не застосовується)

Сором: (Не застосовується)

Метод підрахунку балів (розширений)

Підшкала провини: сумуються бали за реакції з 11 негативних сценаріїв (позитивні сценарії не враховуються). Кожен варіант оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів. Загальний діапазон: 11–55 балів. Середній бал для дорослих за стандартами TOSCA-3 становить приблизно 45.

Інтерпретація:

Високий рівень (>45): Вказує на високу схильність до провини, що може бути адаптивною (спонукає до вибачень, репарації, емпатії) або надмірною (>55), що корелює з депресією (r=0.20) чи тривогою, особливо в контексті недовіри до себе.

Середній рівень (35-45): Помірна схильність до провини, де жінки реагують на свої дії в стосунках з балансом між самокритикою та конструктивними діями.

Низький рівень (<35): Низька схильність до провини, що може свідчити про уникнення відповідальності чи брак емпатії, але також може вказувати на пригнічення емоцій через хронічну недовіру.

Додаток В

Запитання для інтерв'ю

1. Розкажіть, як ви відчуваєте себе, коли вважаєте, що не виправдали очікувань у стосунках із партнером, дітьми чи близькими?
2. Чи траплялося вам відчувати провину за щось, пов'язане з вашими близькими, і чому, на вашу думку, це виникло?
3. Як ви зазвичай реагуєте, коли думаєте, що могли б зробити більше для своєї сім'ї чи партнера?
4. Чи відчуваєте ви, що іноді не довіряєте своїм силам у стосунках, і як це впливає на ваші рішення?
5. Чи були ситуації, коли ви звинувачували себе за те, що не змогли підтримати близьких у складний момент?
6. Як, на вашу думку, ваш настрій чи обставини вплинули на вашу впевненість у собі як партнерки чи матері?
7. Чи відчуваєте ви провину, коли не можете приділити достатньо часу своїм близьким через щоденні справи?
8. Розкажіть про випадок, коли ви сумнівалися в собі як у матері чи партнерці, і як це вплинуло на ваші стосунки?
9. Чи вважаєте ви, що ваші дії іноді завдають шкоди близьким, і як це впливає на ваше самопочуття?
10. Як ви справляєтеся з почуттям, що не виправдали власних очікувань у ролі дружини, матері чи дочки?
11. Чи відчуваєте ви тиск через те, що маєте відповідати високим стандартам у стосунках, і як це впливає на вашу довіру до себе?
12. Розкажіть, чи відчували ви провину за те, що не змогли бути поруч із близькими в потрібний момент?
13. Як ви думаєте, чи недовіра до себе впливає на те, як ви будуєте стосунки з партнером чи дітьми?

14. Чи були моменти, коли ви уникали розмов із близькими через відчуття провини чи невпевненості в собі?

15. Як зміни у вашому повсякденному житті вплинули на ваші переживання щодо своєї ролі в сім’ї, і чи пов’язуєте ви це з недовірою до себе?