

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

**СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ
АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЙНЯТОСТІ.**

кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППМ-24-2
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Краснової Єлизавети Сергіївни

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент
Гергель Євгеній Леонідович

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Краснова Єлизавета Сергіївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЙНЯТОСТІ.	8
1.1. Психологічний аналіз феномену почуття провини та агресивної поведінки.....	8
1.2. Аналіз феномену почуття провини в психологічній теорії і практиці ...	18
1.3. Стратегії подолання почуття провини як засіб регуляції агресивної поведінки.....	24
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЙНЯТОСТІ	28
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	28
2.2. Результати порівняльного аналізу стратегії подолання почуття провини як засіб регуляції агресивної поведінки жінок з різним рівнем зайнятості.....	31
2.3. Статистичний аналіз даних та інтерпретація результатів	42
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЙНЯТОСТІ	47
3.1. Обґрунтування психокорекційної програми з подолання почуття провини жінок з різним рівнем зайнятості як засіб регуляції агресивної поведінки.....	47
3.2. Оцінка ефективності корекційної роботи	53
Висновки до розділу 3	56
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ.....	68
Додаток А.....	68
Додаток Б.....	70
Додаток В.....	71
Додаток Г	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах постійних соціальних змін і трансформації культурних та професійних норм значна частина жінок стикається з екзистенційними та смисложиттєвими кризами. Одним із пріоритетних завдань психологічної науки на сучасному етапі розвитку є дослідження механізмів регуляції та подолання деструктивних емоційних станів, зокрема почуття провини, яке розглядається як прояв аутоагресивної поведінки.

Професійна діяльність виступає однією з центральних сфер життєдіяльності людини. В умовах сучасності дедалі більше жінок активно включаються у професійне середовище та намагаються поєднувати трудову діяльність із сімейними обов'язками. Почуття провини та агресії у цьому контексті пов'язане з нормами соціальної поведінки та регулюється цілим комплексом соціальних ролей і установок. Отже, можна припустити, що відсутність ефективних стратегій подолання почуття провини у жінок з різними рівнями зайнятості може призводити до ігнорування власними потребами і потребами оточуючих, сприяти розвитку емоційних дисфункцій, зокрема виникнення агресивної поведінки.

Е. Еріксон та Е. Гоффман пов'язували почуття провини з почуттям сорому; Д.П. Тенгні зазначав, що схильність до почуття сорому, на відміну від почуття провини, пов'язана з широким колом психопатологічних симптомів. За І.В. Анановою, структура провини включає: емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти. Також почуття провини виконує ряд функцій: є моральним регулятором, що підтримує соціально прийнятні норми поведінки, бере участь у формуванні Я-концепції та сприяє профілактиці психічних розладів.

Агресивна поведінка, як і почуття провини, негативно забарвлене почуття, і властиве кожній людині, оскільки має інстинктивний характер і проявляється як реакція на життєві події. Е. Фромм визначав агресію як мотивоване заподіяння

шкоди живому або неживому об'єкту, тоді як З. Фрейд пов'язував її з інстинктом смерті, спрямованим назовні або всередину. Соціокультурний розвиток людства, за Фрейдом, має на меті регулювати та стримувати ці деструктивні імпульси, які залишаються фундаментальними в психіці людини.

А. Бандура стверджує, що агресія не лише біологічно задана, а значною мірою формується через соціальні процеси: спостереження, моделювання, підкріплення. Р.А. Берон та Д.Р. Річардсон назвали основні чинники, що перешкоджають агресії: дружні соціальні стосунки, високий самоконтроль, можливість покарання за агресію та ін. Також автори зазначають, що мотивація агресивної поведінки може бути двоякою: біологічною, індивідуальною та соціальною.

У сучасній українській психологічній науці феномен почуття провини досліджувався у працях таких дослідників, як (І.В. Ананова, В.О. Васютинський, Л.В. Софіна, І.Л. Уличний, О.В. Царькова, А.Г. Четверик-Бурчак та ін.), які розглядають даний феномен у контексті особистісного розвитку, міжособистісних взаємин і морально-етичних переживань.

Дослідження, присвячені вивченню агресивної поведінки, описали такі дослідники (З. Фрейд, К. Лоренц, К. Роджерс, А. Бандура, Р.А. Берон та Д.Р. Річардсон та ін.), які розглядали її з позицій відповідно психоаналітичної, етологічної, соціально-когнітивної та соціально-психологічної теорій.

Проте, однозначного теоретичного узагальнення дефініції понять агресивної поведінки та почуття провини у жінок з різним рівнем зайнятості не існує, що пов'язано з різними методологічними підходами пояснення природи цих феноменів та визначення психологічних механізмів.

Вищезначене обумовило визначити тему нашого дослідження: «Стратегії подолання почуття провини як засіб регуляції агресивної поведінки у жінок з різним рівнем зайнятості».

Мета: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити стратегії подолання почуття провини як засіб регуляції агресивної поведінки у жінок з різним рівнем зайнятості.

Відповідно до мети в роботі вирішуються наступні **завдання**:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну та соціологічну літературу з даної теми.
2. Охарактеризувати поняття «почуття провини», «агресивна поведінка» та «стратегії подолання» почуття провини та агресивної поведінки.
3. Виокремити головні аспекти взаємозв'язку переживання почуття провини та агресивної поведінки у жінок з різним рівнем зайнятості.
4. Провести емпіричне дослідження та зробити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів та відповідні висновки.
5. Розробити та реалізувати корекційну програму для подолання почуття провини як засобу регулювання агресивної поведінки у жінок з різним рівнем зайнятості.
6. Перевірити ефективність психокорекційної програми подолання провини у жінок з різним рівнем зайнятості як засобу регуляції агресії.

Об'єкт дослідження: почуття провини у жінок з різним рівнем зайнятості, як чинник агресивної поведінки.

Предмет дослідження: стратегії подолання почуття провини як засіб регуляції агресивної поведінки у жінок з різним рівнем зайнятості.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження та досягнення окресленої мети нами було використано наступні методи:

теоретичні (аналіз наукової літератури, систематизація отриманих даних, узагальнення інформації та її оформлення);

емпіричні (опитування, анкетування);

математично-статистичний (порівняльний аналіз, рангова кореляція по Спірмену, статистичний U-критерій Манна-Уїтні, критерій знакових рангів Т-критерій Вілкоксона).

Емпірична база дослідження складалася з:

1. «Опитувальник провини» (Guilt Inventory) К. Куглер, У.Х. Джонс (Jones W.H., Schratter A K., Kugler K., 2000).

2. «Вимірювання неадаптивної провини, IGQ» Л. О'Коннор (O'Connor L.E., Berry J.W., Weiss J., Bush M., & Sampson H., 1997)

3. «Опитувальник агресії Басса-Перрі, ВРАQ», Арнольд Басс, Марк Перрі (Buss A.H., & Perry M., 1992).

База емпіричного дослідження. У якості піддослідних дослідження виступили студенти Криворізького державного педагогічного університету та персонал КЗ «Широківський центр надання соціальних послуг» Широківської селищної ради і жінки, зайняті в різних сферах професійної діяльності.

Загальна кількість піддослідних склала 78 осіб, у віці від 18 до 40 років, 13 осіб з яких прийняли участь у психокорекційній програмі та 11 осіб увійшли до контрольної групи в контексті порівняння у психокорекційній програмі (працюючих жінок – 54 особи, непрацюючих жінок – 24 особи).

Теоретична значущість дослідження: полягає в тому, що воно розширює наше розуміння стратегій подолання почуття у жінок з різним рівнем зайнятості. Дослідження допомагає встановити, диференціювати прояви почуття провини та побачити стратегії подолання як засоби регуляції агресивної поведінки. Відомості, отримані в результаті дослідження, можуть бути корисні для психологічної, виховної, педагогічної та психотерапевтичної практик.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психологів і фахівців близьких професій при вирішенні завдань індивідуального та сімейного консультування.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури в кількості 71 джерел, 4 додатків. Зміст роботи висвітлено на 63 сторінках основного тексту і містить 14 таблиць і 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЙНЯТОСТІ.

1.1. Психологічний аналіз феномену почуття провини та агресивної поведінки

За твердженням О.Ю. Бондарчука, у психологічній спільноті відсутня єдина позиція щодо функціонального значення почуття провини. Проте більшість фахівців визнають, що почуття провини є необхідним для стабільного існування та розвитку людського суспільства. Частина дослідників підкреслює, що це почуття сприяє контролю над «внутрішніми імпульсами», такими як агресія, сексуальні потяги та жадібність. Інші ж аргументують, що почуття провини виконує навчальну функцію, оскільки воно активізує спогади про негативні емоції, пов'язані з покаранням і каяттям, що у подальшому допомагає самодисципліні і запобігає повторенню помилок у схожих ситуаціях [8].

У праці К.Е. Ізарда «Теорія емоцій» розкривається положення диференціальної теорії емоцій, згідно з яким емоція провини розглядається як одна з базових емоцій, що формується впродовж усього життя в контексті тривалого еволюційного розвитку. Емоція провини, подібно до емоції страху, не є набутою через навчання, а виникає як результат внутрішніх психофізіологічних механізмів реагування. Її поява зумовлена дією внутрішніх активаторів, природних стимулів, а також несприятливих соціокультурних умов. При цьому кожна культура та соціальні інститути, зокрема родина й релігійні організації, які функціонують на основі морально-етичних норм, сприяють формуванню специфічних «сигналів провини» та встановлюють стандарти поведінки, що варіюються залежно від вікових, гендерних та професійних характеристик індивіда [55, с. 343-389].

Л. Борбо зазначає, що почуття провини виникає в індивіда у випадках, коли його дії, згідно з власною суб'єктивною оцінкою, що базується на попередньому досвіді, можуть завдати шкоди як самому собі, так і іншій особі або соціальній

групі. Воно також з'являється в ситуаціях, коли особа усвідомлює неправильність ухваленого рішення чи передбачає потенційно шкідливі наслідки власної ініціативи.

Відчуття провини, за Л. Борбо, пов'язане з внутрішнім конфліктом між власними діями та індивідуальною системою цінностей, що формується під впливом світогляду, виховання та життєвого досвіду. Характерною рисою для більшості людей є схильність відчувати провину навіть у випадках, коли фактична провина відсутня [42].

У теоретичному аналізі своєї роботи О.Л. Малєєва розглядає почуття провини як складне психологічне явище, що тісно пов'язане з моральною якістю совісті. Виховання совісті не тільки пояснює моральні принципи, а й пробуджує емоцію провини. Однак надмірна сумлінність сприяє розвитку ригідної, схильної до почуття провини особистості [15].

Згідно з концепцією З. Фрейда, совість тісно пов'язана з поняттям суперого, яке концентрує всі моральні обмеження у людині. Згідно з Фрейдом, совість контролює та оцінює поведінку та думки людини, а докори совісті призводять до почуття провини. Совість діє як цензор і пред'являє суворі вимоги до людського Я. Відповідно до З. Фрейда, суперого формується не лише на основі авторитету батьків, але також інтегрує традиційні культурні цінності, збережені суспільством. Відповідно, страх перед власною совістю може посилювати почуття провини, навіть за умови свідомої відмови індивіда від задоволення власних бажань або імпульсів [28].

Почуття провини виконує ряд функцій:

- є моральним регулятором, що підтримує соціально прийнятні норми поведінки;
- бере участь у формуванні Я-концепції;
- сприяє профілактиці психічних розладів.

«Однак для успішного виконання цих функцій рівень, на якому переживається почуття провини, має бути оптимальним. Адже іноді відчуття провини буває необґрунтованим і перебільшеним, таким чином завдаючи шкоду

людині: викликає хронічну втому, може навіть призвести до самогубства.» - пише О.В. Царькова [30].

У роботах С.Ю. Больман, П. Екмана, В.В. Фрізена підкреслюється, що поведінка особистості регулюється соціальними нормами, моральними поняттями та цінностями, такими як обов'язок, зобов'язання, добро і зло. Почуття провини виконує функцію внутрішнього морального контролю, проявом внутрішньої моральної самооцінки та спонукає до дотримання соціально схвалених стандартів. [7, 48]. Р.В. Семаан в результатах праці наголошує, що провина сприяє корекції поведінки, поверненню до цілі, підвищенню відповідальності [67].

Т.С. Кириленко пов'язувала переживання почуття провини з внутрішньою конфліктністю та самозвинуваченням особистості [13]. І. Ялом вказував, що провина – це засіб, за допомогою якого особистість виявляє свій потенціал [71].

За І.В. Анановою, структура провини включає:

- емоційний компонент, як негативне, тяжке переживання;
- когнітивний компонент, як самооцінка власної поведінки;
- мотиваційний компонент, як стимул до виправлення допущеної помилки.

За думкою І.В. Ананової – мотивація до подолання почуття провини залежить від: ступеня важкості та серйозності проступку, рівня суб'єктивного дискомфорту, емоційного стану, реагування і поведінки іншого, його готовності пробачити.

Спосіб переживання почуття провини визначається її наслідками, тобто об'єктивним перетворенням ситуації, особистісними змінами та звільненням від почуття провини.

Авторка підкреслює, що надмірна схильність до переживання провини свідчить про неконструктивний характер цього емоційного досвіду, який характеризується:

- вираженою емоційною нестабільністю;

- схильністю жалкувати, надмірною зацікавленістю в інших;
- негативним емоційно-ціннісним ставленням до себе та готовністю до покарання;
- вимогливістю до себе та самозвинуваченням, які є вираженням власного ставлення до себе, та виконують захисну функцію;
- застосуванням специфічного захисного комплексу, який включає в себе регресію, втечу-уникнення, заміщення, проєкцію, а також труднощі із запереченням та витісненням емоцій [1, 3, 4].

Л.В. Софіна визначає почуття провини як психологічний стан напруги, що супроводжується проявами агресії, внутрішнім прагненням до самопокарання та бажанням отримати прощення. Чим вищу агресивність та підозріливість у взаєминах виявляє індивід, тим інтенсивніший прояв почуття провини і вищий рівень усвідомленості його зовнішнього вираження [25].

Дослідники Т. Сова та Т. Циганчук також підкреслюють, що почуття провини може виступати чинником формування заниженої самооцінки. У респондентів спостерігається схильність до впливу певних соціокультурних установок і гендерних стереотипів, які сприяють посиленню негативного емоційного фону, зокрема агресії, почуттів сумніву, образи та провини [24].

Т.В. Вашека та колектив авторів підкреслюють, що почуття провини виконує двояку функцію: виступає як механізм регуляції соціально неприйнятної та аморальної поведінки індивіда, та може стати фактором, що обмежує гармонійний розвиток особистості [10, 31].

Ю.П. Коваленко розглядає почуття провини як моральний регулятор, що сприяє підтриманню соціальних норм поведінки і формується під впливом соціальних ролей та відповідних установок. Тому почуття провини може призвести до розвитку соціально прийнятних переживань, таких як емпатія, почуття відповідальності, співчуття, турбота про інших та бажання допомогти чи покращити ситуацію [14].

За підсумком проведеного теоретичного аналізу можна зробити такі висновки: почуття провини є складним емоційним конструктом, що має багаторівневу природу, включаючи моральні, когнітивні та соціокультурні аспекти. Його функціональне значення полягає в підтримці соціальної адаптації, регуляції поведінки та формуванні особистісної ідентичності (З. Фрейд [49], К.Е. Ізард [55]).

Науковці виокремлюють дві основні функції почуття провини:

- регулятивну – як механізм контролю імпульсивної поведінки (агресії, егоцентризму, сексуальної імпульсивності);
- навчальну – як механізм саморефлексії, що сприяє моральному вдосконаленню шляхом уникнення повторення небажаних дій у майбутньому (І.В. Ананова [3], О.Ю. Бондарчук [8]).

Отже, проведений теоретичний аналіз показав, що почуття провини є складним емоційним утворенням з багаторівневою структурою, що включає когнітивні, моральні, соціокультурні та психофізіологічні компоненти. Воно виконує важливі функції саморегуляції, морального контролю та соціального навчання, сприяє формуванню Я-концепції, розвитку емпатії, відповідальності та просоціальної поведінки.

Почуття провини тісно пов'язане з совістю, суперого та внутрішнім моральним конфліктом, що виникає при порушенні особистісно значущих норм. Водночас надмірна схильність до переживання провини має деструктивні наслідки: емоційну нестабільність, самозвинувачення, тривожність, агресивні реакції, що знижують рівень психоемоційного благополуччя особистості та можуть спричиняти розвиток невротичних станів. Ефективність адаптивної функції почуття провини залежить від його інтенсивності, усвідомленості, характеру соціальної підтримки та здатності особистості до саморефлексії.

Ґрунтуючись на аналізі теорій почуття провини, ми визначили основні наукові підходи до розуміння почуття провини, а зокрема:

- соціально-психологічний підхід: почуття провини розглядається як моральний регулятор поведінки, що формується під впливом соціальних норм і

сприяє розвитку емпатії, відповідальності та просоціальної активності. (О.Ю. Бондарчук [8], Ю.П. Коваленко [14]);

- еволюційно-емоційний підхід: почуття провини є базовою вродженою емоцією, прояв якої модулюється культурними, релігійними та соціальними факторами. (К.Е. Ізард [55]);

- психоаналітичний підхід: почуття провини виникає внаслідок конфлікту між «Я» та «Суперего», де совість виступає як внутрішній моральний цензор, що регулює поведінку. (З. Фройд [49]);

- психодинамічний і гуманістичний підхід: почуття провини виникає через внутрішній конфлікт між поведінкою особистості та її ціннісною системою і може з'являтися навіть без реального порушення норм. (Л. Борбо [42], Л.В. Софіна [25]);

- клініко-психологічний підхід: хронічне почуття провини спричиняє емоційну нестабільність, самозвинувачення, психічне виснаження та активацію захисних механізмів. (І.В. Ананова [1], О.В. Царькова [30]);

- особистісно-мотиваційний підхід: мотивація до подолання почуття провини залежить від особистісних чинників і за умови рефлексії та підтримки може сприяти особистісному зростанню. (І.В. Ананова [1, 2]);

- регулятивно-функціональний підхід: почуття провини виконує регулятивну функцію, однак у надмірному прояві здатне обмежувати особистісний розвиток і спричиняти дезадаптацію. (Т.В. Вашека та ін. [10], А.Г. Четверик-Бурчак та ін. [31]).

Феномен агресивної поведінки є об'єктом міждисциплінарного вивчення, що зумовлює наявність множинності його наукових визначень. Поняття «агресивність», «агресія» та «агресивна поведінка» широко використовуються як у науковому, так і в повсякденному дискурсі, причому часто застосовуються як синонімічні, що створює семантичну нечіткість. Така варіативність у трактуванні понять зумовлює потребу в ґрунтовному теоретичному аналізі з метою їх чіткого розмежування.

Так, у великому сучасному тлумачному психологічному словнику поняття «агресія» (від лат. *agressio* – напад) визначається як індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи. Готовність суб'єкта до агресивної поведінки розглядається як стійка риса особистості – «агресивність». У свою чергу, агресивна поведінка виступає однією з форм реагування на різноманітні несприятливі у фізичному та психічному плані життєві ситуації [33]. В.В. Трофимчук зазначає, що «...агресивна поведінка трактується поведінковими актами нанесення шкоди іншим (живим чи не живим об'єктам)» [27].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, авторами С.В. Березка та Т.В. Карпенко було розроблено схему структури агресивної поведінки, яка представлена на Рис. 1.1. «Складові компоненти агресивної поведінки». Схема містить проаналізований, емоційний, вольовий та поведінковий компонент агресивної поведінки [6].

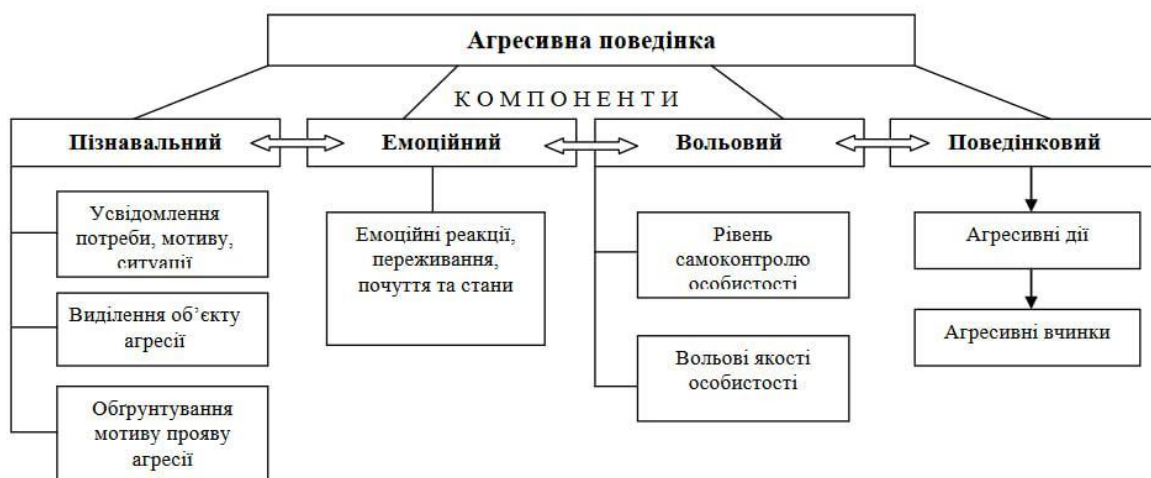


Рис. 1.1. Складові компоненти агресивної поведінки

Спираючись на дослідження функцій агресивної поведінки тварин, К. Лоренц вивчав агресивну поведінку в контексті етіологічного напрямку. Він проводив аналогію, що аналогічно тому, як агресія у ссавців слугує механізмом розподілу життєвого простору, у людини агресивна поведінка виконує дві ключові функції: захисну (включаючи самозахист та захист нащадків і родини) та функцію відстоювання власного соціального статусу, зокрема в межах професійної ієрархії [58].

Основні концепції агресії:

- Агресивні спонукання є вродженими;
- Агресія є відповіддю на фрустрацію;
- Агресивна поведінка є результатом соціального навчіння;
- Агресивність безпосередньо пов'язана з “Я-концепцією” особистості [18].

Серед чинників, які перешкоджають прояву агресивності, С.В. Ворона називає: можливість покарання за агресію, дружні стосунки, любов, а також такі особистісні якості як поміркованість, завбачливість, толерантність, безконфліктність, високий самоконтроль. За даними дослідників, на процес розподілу ролей в агресивній ситуації впливають такі фактори: соціальний статус; самооцінка власної поведінки в ситуаціях агресії; соціальне прийняття або неприйняття власної ролі [11].

В.І. Шахов та інші автори зазначають, що мотивація агресивної поведінки може бути двоякою: біологічною та соціальною.

Біологічна мотивація агресивності припускає наявність таких умов агресивної поведінки, які є спонтанними і мало залежать від будь-яких зовнішніх впливів, а її прояв у людині залежить від того, як побудований і як функціонує з дитинства її організм.

Натомість соціальна мотивація агресивності пов'язана з впливом зовнішнього середовища та базується на переконанні, що мотиви і прояв агресивності виникають і формуються через процес соціального навчіння [34].

Прихильники фрустраційного підходу, зокрема Дж. Доллард і Н. Міллер, заперечували вроджену, інстинктивну природу агресивної поведінки, висуваючи натомість гіпотезу про її зумовленість впливом фрустраційних чинників. Агресія, на їхню думку, розглядається як реакція на переживання фрустрації - психоемоційного стану, що виникає внаслідок блокування або ускладнення задоволення значущих потреб особистості. У таких умовах спостерігається

зниження результативності діяльності та дезорганізація поведінки, що, у свою чергу, може виступати тригером агресивних дій [47].

Т.Д. Щербан зазначає, що «нині соціологічні дослідження констатують збільшення проявів агресивної поведінки саме у молоді. Юна особистість не має великого життєвого досвіду переживання криз взагалі, а психоемоційної кризи пов'язаної з війною і поготів». В молодому віці люди ще не вміють адекватно реагувати на події, що відбуваються з ними. Вони можуть бути більше схильні до агресивної та необдуманної поведінки, оскільки їх життєвий досвід ще не дозволяє їм вибрати конструктивну модель поведінки [35].

У науковій статті Р. Попелюшко та А. Бабич поданий аналіз наукових праць українських та зарубіжних науковців, де вони виокремили обставини, які можуть мати значний вплив на прояви агресивної поведінки у людини: психоемоційний стрес, негативний вплив середовища, досвід невдач та розчарувань, неадекватна комунікація, деструктивний вплив соціального оточення, а також наявність психічних розладів [5].

За результатами емпіричного дослідження авторів Т. Сова та Т. Циганчук, а саме результати авторської анкети вони констатували, що психічні стани досліджуваних в умовах дистанційної роботи змінились. Зокрема, фіксується підвищення рівня тривожності, порушення сну, зниження здатності до концентрації уваги, зростання проявів агресивності та апатії [23].

Для осіб, які перебувають у режимі дистанційної роботи та демонструють високий рівень агресивності, є типовими імпульсивні реакції у вигляді вербальної або фізичної агресії, ворожість, негативізм. Агресивна поведінка в дорослому віці має деструктивний вплив на професійну діяльність, міжособистісну взаємодію в колективі, а також на особистісний розвиток та соціальні зв'язки.

Окрім того, респонденти, які працюють дистанційно, демонструють стійкий знижений емоційний фон та значне зменшення частоти переживання позитивних емоцій у порівнянні з традиційними умовами трудової діяльності [24].

У праці А. Ромеро та інших авторів зазначено, що жінки частіше проявляють непряму, вербальну або внутрішню спрямовану агресію [65].

О.А. Матвєєва, спираючись на всебічний теоретичний і емпіричний аналіз, встановила відсутність статистично значущих гендерних відмінностей у рівнях агресивної поведінки у дітей до шестирічного віку. Гендерні розбіжності формуються пізніше під впливом соціалізації та специфіки виховання.

Авторка пропонує підхід, згідно з яким жінки не є природно менш агресивними, однак через вищу емпатійність, тривожність і схильність до провини частіше пригнічують агресію, тоді як чоловіки частіше виявляють її відкрито. Агресивна поведінка, зумовлена прагненням до справедливості або низькою емоційною відповідальністю, є характерною для обох статей. Крім того, О.А. Матвєєва зазначає, що жінки більш занепокоєні можливими наслідками агресивних дій і схильні до глибших переживань провини та страху [16].

А.В. Юдіна та І.П. Ошерова зазначають, що підвищена тривожність у жінок, що зумовлена хронічною фрустрацією, знижує впевненість, ускладнює комунікацію, підвищує конфліктність і погіршує психоемоційний стан, що може сприяти розвитку психічних розладів. У деяких випадках надмірна тривожність здатна трансформуватися в агресивну поведінку, включаючи фізичне насильство, соціально девіантні або навіть кримінальні дії [19].

Дослідження Л.В. Софіної та М.Г. Ткалич показують, що жінки переживають почуття провини інтенсивніше й триваліше, ніж чоловіки, особливо у сфері сімейних взаємин, соціальних контактів і за умов заниженої моральної самооцінки. Вони частіше схильні до самоосуду та інтерпретації власних дій як морально некоректних, що супроводжується стійким емоційним дискомфортом. Водночас жінки визнають позитивну роль провини у покращенні міжособистісних стосунків, але відзначають її негативний вплив на психоемоційне та фізичне здоров'я [25, 26].

За підсумком проведеного теоретичного аналізу можна зробити такі висновки: феномен агресивної поведінки є багатограним та розглядається в різних наукових підходах як результат взаємодії біологічних, соціальних та

психологічних чинників. Агресія виступає як форма поведінки, спрямована на заподіяння шкоди, яка може проявлятися як в індивідуальному, так і в колективному контексті, і має складну структуру, що включає проаналізований, емоційний, вольовий та поведінковий компоненти.

Грунтуючись на аналізі теорій агресивної поведінки, ми визначили, що мотивація агресії має двояку природу: біологічну, що базується на вроджених механізмах, та соціальну, яка формується через процеси соціального наuczіння і вплив зовнішнього середовища. Особливе значення має фрустраційний підхід, що трактує агресію як реакцію на блокування важливих потреб, а також соціокультурні чинники, що модулюють прояв агресивності залежно від віку, статі та соціального статусу.

Водночас, гендерні дослідження свідчать про відмінності в способах вираження агресії: чоловіки частіше демонструють прямі форми агресії, тоді як жінки – непрямі та вербальні. При цьому жінки характеризуються більшою емоційною реактивністю, зокрема підвищеним переживанням почуття провини і тривоги після агресивних дій, що впливає на регуляцію їхньої агресивної поведінки. Ці особливості підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення агресії з урахуванням індивідуальних, соціокультурних та гендерних аспектів.

1.2. Аналіз феномену почуття провини в психологічній теорії і практиці

Жінки особливо чутливо реагують на зовнішні зміни: економічні та соціальні потрясіння (наприклад, пандемія або воєнні дії) посилюють невизначеність, знижують впевненість у майбутньому та створюють психологічне навантаження через відсутність опорних структур. Втрата контактів, ритуалів офісного життя зменшує відчуття реалізації та мотивації, що може у жінок призводити до апатії, зниження почуття власної значущості [24].

Г. Бреслав пише, що можливий спеціальний виклик почуття провини, тобто виникнення почуття провини може бути наслідком «техніки впливу» [1]. Зокрема, за думкою А.М. Бельтран-Морільяс, у межах подружніх відносин один із партнерів може цілеспрямовано підтримувати у іншого почуття провини, що посилюється високою емоційною залежністю та сприяє прощенню [40].

С. Куртбатфінські також підтримує думку у своєму дослідженні, що почуття провини може використовуватися як інструмент маніпуляції в сімейній взаємодії, накладаючи на партнера додаткову відповідальність. Мета цього – покласти на партнера більший тягар у сімейному житті. У цьому варіанті формування психологічного почуття провини можна передбачити додаткові проблеми, наприклад, образу партнера по шлюбу [52].

Іншим варіантом формування почуття провини у жінки в сім'ї є внутрішньоособистісний конфлікт, пов'язаний, з одного боку, з зусиллями жінки до самореалізації, а з другого - з почуттям відповідальності перед сім'єю [2].

Невідповідність між реальністю та ідеалізованим образом «супержінки» спричиняє деструктивні емоції, зокрема почуття провини. Почуття провини продукує певні патерни поведінки у відносинах із дітьми, тому виділяють: ідею якісного часу, компенсаторну поведінку та вплив на виховання дитини.

У контексті виховання дитини провини може провокувати компенсаторну поведінку. Концепція «якісного часу» передбачає фокусовану увагу на дитині, однак при переживанні провини цей час перетворюється на засіб компенсації. Компенсаторна поведінка проявляється у вигляді частих покупок, безумовного задоволення бажань дитини та надмірної турботи про неї. На думку Л. Хоффмана та Б. Берга, така поведінка є спробою матері зменшити внутрішнє почуття провини [32, 41].

Після повернення на роботу мати може відчувати провини перед дитиною, що створює ризик формування у дитини маніпулятивної поведінки, яка викликає у матері гнів і внутрішнє напруження [32].

Б. Берг вказує, що почуття провини перед дітьми та чоловіком є чинником, який може спонукати жінок відмовлятися від професійного розвитку. Така

тенденція посилюється традиційним стереотипом про несумісність роботи з материнством, а також уявленням, що кар'єру можуть побудувати лише незаміжні або бездітні жінки.

Працюючі заміжні жінки нерідко відчують провину за витрачений на себе час, що спричиняє розвиток синдрому самопожертви – свідоме ігнорування власних потреб з метою зниження суб'єктивного внутрішнього дискомфорту [60].

Жінки, які самореалізувалися в професії, також як і безробітні, відрізняються високим рівнем тривожності. Крім того, жінки, що професійно реалізувалися, менш тривожні та менш схильні до депресії, мають вищу емоційну стабільність та самооцінку, самодисципліну, самомотивованість та здатність до прийняття рішень [12].

Автор Л. Аарнцен акцентує увагу на тому, що почуття провини у непрацюючих жінок часто виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між традиційними гендерними ролями та індивідуальними прагненнями до самореалізації. Почуття провини у даної категорії жінок може мати як негативні наслідки, що проявляються у вигляді тривожності та соціальної ізоляції, так і позитивні ефекти, зокрема можуть слугувати чинником мотивації до особистісних змін [36].

Т.Л. Пертіві та низка авторів припускають, що сприйняття та ставлення працюючих жінок до свого стану та ролі у професійній сфері та в сім'ї, до важливості роботи, сім'ї, дітей та чоловіка є суб'єктивними факторами, які по-різному пов'язані з компонентами та рівнем психологічного благополуччя у жінок з високим та низьким рівнем психологічного благополуччя [63].

Комплекс негативних суб'єктивних переживань, що виникає у жінок через труднощі суміщення професійних і сімейних ролей, які неоднозначно впливають на психологічне благополуччя, супроводжується: почуттям провини перед сім'єю, відчуттям нерівномірного розподілу ролей, відчуттям браку підтримки з боку сім'ї та дефіцитом часу [32, 64].

Воєнний стан значно підвищує рівень психологічного стресу, адже жінки, працюючі матері та внутрішньопереміщені особи демонструють високий рівень тривожності, страху, апатії, розгубленості. І. Петухова підкреслює важливість гендерної чутливості: жінки, особливо з дітьми, часто переживають провину через те, що не можуть дати дітям достатньої стабільності або емоційного тепла. Вони схильні пригнічувати агресію, яка виникає на фоні тривалого стресу [20].

Емоційний стан жінок під час війни характеризується: високим рівнем тривоги, страху, гніву, агресії, розгубленості, нестабільністю настрою, що посилюється інформаційним тиском та соціальною невизначеністю та зростанням навантаження через необхідність одночасно виконувати ролі працівниці та матері. Психологічне благополуччя порушується, якщо: жінка втрачає почуття контролю над життям, у неї відсутня підтримка з боку сім'ї чи соціуму та є ризик для власного життя або життя близьких.

К.Л. Мілютіна зазначає, що для всіх жінок, незалежно від віку та психологічного благополуччя, сім'я є важливішим об'єктом, незалежно від віку та психологічного благополуччя. Значущість сімейної ролі у поєднанні з низьким рівнем соціальної підтримки негативно впливає на психологічне благополуччя, тоді як значущість професійної діяльності асоціюється з його підвищенням [17].

«Ідеалізовані уявлення про батьківство, зокрема дітоцентрованість, сприяють підвищенню рівня батьківської провини та зниженню емоційного благополуччя у жінок» - зазначає Є.В. Підчасов [21].

Т. Лак зазначає, що жінки, на відміну від чоловіків, відчують почуття провини у контексті сімейних відносин, взаємодії з родичами та порушення соціальних зв'язків, а також у ситуаціях, пов'язаних із самооцінкою особистих рис, таких як лень, грубість чи несправедливість. Вони частіше висловлюють переконання, що вони погані, вчинили неправильно, відчують докори совісті та дисфоричне почуття, коли порушують особисті моральні принципи та соціальні норми [59]. Жінки вважають, що переживання почуття провини у різноманітних ситуаціях позитивно впливає на їхні сімейні відносини та

загальний рівень життя, водночас вони визнають негативний вплив цього почуття на фізичне здоров'я та психоемоційний стан [26].

На думку Й. Вей, підвищена чутливість жінок до порушень моральних принципів та соціальних норм, відображає усталену гендерну закономірність: жінки схильні до більш чутливого, емоційного та співчутливого підходу до моральних дилем, що відповідає традиційним уявленням про жінок як емпатійних, морально чутливих індивідів, схильних йти на компроміси, часто в обхід своїх інтересів, і при цьому відчувати сильне почуття провини [69]. В. Васютинський стверджує, що чим сильніше індивіди ототожнюють себе з традиційними статево-рольовими моделями, тим частіше вони переживають почуття провини у ситуаціях, що передбачають відхилення від цих норм [9].

Жінки схильні рефлексувати над минулими діями, скоєними з корисливою метою та переживають провину у зв'язку зі стереотипними уявленнями про роль «жінки» у суспільстві та частіше відчують провину за прояв байдужості, коли не приділяють належної уваги своїм близьким, кривдять, завдають біль чи відмовляють у допомозі. Почуття провини у жінок проявляється у трьох основних аспектах: очікування відношення інших людей до себе як до суб'єкта; суб'єктивні уявлення про власну поведінку та внутрішній стан; процес порівняння цих позицій. Високе навантаження на психіку жінки спричиняє депресивні та тривожні стани, психосоматичні симптоми, соціальну тривожність та зниження внутрішньої стабільності [4].

У жінок з оптимальним рівнем переживання почуття провини спостерігається гармонійне поєднання соціальних ролей, що проявляється у стабільності позитивних емоцій, адекватній самооцінці, прагненні до особистісного розвитку, високому рівні самоконтролю та адаптивних навичках регуляції, а також стійкості до стресу. Натомість у жінок із підвищеним рівнем почуття провини можуть виникати труднощі у комунікації та міжособистісних стосунках, проблеми з постановкою і досягненням цілей, що зумовлено внутрішніми конфліктами між рівнозначними життєвими пріоритетами. Це

призводить до емоційної нестабільності, невпевненості у власних діях та зниження загального задоволення життям [50].

У дослідженні Ч. Аояґ виявлено, що жінки більше, ніж чоловіки, прагнуть гнучких умов праці задля досягнення балансу між роботою та родиною, що зумовлено частково почуттям провини за невиконання сімейних обов'язків. Автори підкреслюють, що врахування гендерних психологічних факторів, таких як провини, має важливе значення для формування політик підтримки балансу роботи і життя, що може сприяти підвищенню задоволеності працею і збереженню працівників [39].

Теоретично дослідивши питання особливості переживання почуття провини у жінок з різним рівнем зайнятості, ми можемо зазначити, що почуття провини у даної категорії є складним багатовимірним феноменом, що формується під впливом соціально-економічних факторів, гендерних стереотипів та особистісних конфліктів між прагненням до самореалізації і відповідальністю перед сім'єю.

Висока чутливість жінок до зовнішніх змін, зокрема кризових ситуацій, посилює емоційне навантаження та сприяє розвитку депресивних і тривожних станів, які супроводжуються посиленням почуття провини. Підтримка або маніпуляція почуттям провини у міжособистісних стосунках, а також компенсаторна поведінка у вихованні дітей, виступають важливими механізмами регуляції цього емоційного стану.

Надмірне переживання почуття провини призводить до зниження психологічного благополуччя, емоційної нестабільності та складнощів у балансуванні професійних і сімейних ролей, тоді як оптимальний рівень цього почуття може стимулювати адаптивні стратегії та особистісний розвиток. Врахування гендерно-психологічних особливостей почуття провини є ключовим для розробки ефективних підходів до підтримки психологічного здоров'я жінок у різних сферах їхньої діяльності.

1.3. Стратегії подолання почуття провини як засіб регуляції агресивної поведінки

На основі аналізу наукової психологічної літератури було систематизовано основні стратегії подолання почуття провини та визначено ключові психотерапевтичні техніки, що відповідають психологічному підходу.

1. Когнітивна реструктуризація та переосмислення.

Цей метод передбачає ідентифікацію та критичний аналіз автоматичних негативних думок, що підтримують і посилюють емоційне переживання провини. Переосмислення таких когнітивних структур сприяє формуванню більш адаптивних і реалістичних переконань щодо власної поведінки. Наприклад, замість думки «Я винна, що не змогла допомогти всім», особа може переосмислити ситуацію так: «Я зробила все, що було в моїх силах, і не можу контролювати все». Це дозволяє зменшити емоційний тиск і сформувати більш реалістичне сприйняття власної поведінки [68].

2. Вправи на самоспівчуття.

Самоспівчуття визначається як здатність підтримувати доброзичливе і прийняття ставлення до себе в моменти психологічного дискомфорту, зокрема під час переживання провини. Цей процес включає визнання універсальності людських помилок і формування усвідомлення власної гідності незалежно від помилок. Практика самоспівчуття демонструє ефективність у зменшенні інтенсивності негативних емоцій та підвищенні психологічної стійкості [51].

3. Техніки прощення.

Прощення виступає як психологічний механізм зняття внутрішнього конфлікту, що часто лежить в основі провини. Процес прощення включає усвідомлення власної відповідальності, прийняття людської неминучості помилок, а також відпущення емоційних образ і самокритики, що є ключовим для емоційної регуляції і відновлення психологічного комфорту [70, с. 393-406].

4. Практики усвідомленості (майндфулнесс)

Як зазначає О.Л. Христук, «майндфулнес» (mindfulness) в перекладі з англійської означає «повна свідомість», «уважність», «зосередженість».

Майндфулнес - це психологічна концепція, що передбачає безоцінкове і зосереджене на теперішньому моменті сприйняття внутрішніх і зовнішніх подій, що сприяє емоційному регулюванню та зниженню негативних реакцій, зокрема почуття провини. Такий підхід дозволяє розвивати здатність спостерігати за внутрішніми переживаннями без ідентифікації з ними та уникнення автоматичних реакцій [29, 54].

5. Пошук професійної психотерапевтичної підтримки

Відповідно до рекомендацій Американської психологічної асоціації у випадках хронічних або надмірно інтенсивних почуттів провини доцільним є звернення до кваліфікованих психологів або психотерапевтів, які за допомогою спеціалізованих методик можуть забезпечити глибокий аналіз і терапевтичне опрацювання цього емоційного феномену [37].

У рамках психотерапевтичної роботи використовують різноманітні підходи:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Робота над усвідомленням і змінюванням деструктивних думок, навчання навичкам емоційної регуляції;
- Емоційно-фокусована терапія: Вивчення глибинних емоцій, прийняття їх і навчання виражати через конструктивні дії;
- Терапія прийняття і відповідальності (АСТ): Розвиток навичок прийняття почуттів і зосередження на цінностях, які допомагають жити повноцінно, незважаючи на провини та агресію;
- Індивідуальні психодинамічні техніки: Аналіз прихованих причин почуття провини та агресивної поведінки, робота з внутрішніми конфліктами і травмами.

На додаток до індивідуальної психотерапії, ефективною складовою комплексного психологічного втручання є форми соціально-психологічної

підтримки, спрямовані на розвиток ресурсності та адаптивних моделей поведінки:

- Групи психологічної підтримки для жінок – забезпечують безпечний простір для вербалізації емоційних переживань, зокрема агресії та провини, обговорення гендерних ролей, професійного стресу та механізмів подолання психоемоційного напруження;
- Тренінгові програми розвитку комунікативної компетенції – спрямовані на формування навичок асертивної поведінки, ефективного ведення діалогу, активного слухання, а також зниження міжособистісної напруги в конфліктогенних ситуаціях;
- Коучинг зі стрес-менеджменту – персоналізована стратегія управління агресією на роботі.

Отже, сучасний психологічний підхід до подолання почуття провини та регуляції агресивної поведінки включає комплекс методів, спрямованих на когнітивну корекцію, розвиток самоспівчуття, прощення, усвідомлене ставлення до емоцій (майндфулнес) та професійну психотерапевтичну та соціально-психологічну підтримку. Таким чином, ефективне подолання провини та агресивної поведінки базується на інтеграції когнітивно-емоційних і поведінкових технік, що дозволяє людині не лише знизити інтенсивність негативних переживань, але й сприяє особистісному зростанню і формуванню адаптивних моделей самосприйняття.

Висновки до розділу 1

На основі проведеного теоретичного аналізу узагальнення науково-психологічних підходів до розуміння феноменів почуття провини та агресивної поведінки встановлено, що ці явища мають тісний взаємозв'язок і виконують взаєморегуляційні функції в структурі особистості жінки.

1. Агресивна поведінка у жінок з різним рівнем зайнятості є багатовимірним феноменом, який формується під впливом поєднання соціально-

рольових очікувань, рівня емоційного напруження, професійного навантаження та особистісних стратегій подолання негативних переживань. Почуття провини при цьому виконує роль психологічного посередника між зовнішніми обставинами та внутрішніми реакціями, детермінуючи спрямованість агресії – на зовнішні вербальні прояви або внутрішні переживання особистості.

2. З урахуванням висунутої гіпотези, переживання почуття провини та прояви агресивної поведінки у жінок з різним рівнем зайнятості розглядаються як негативні, переважно аутоагресивні емоційно-поведінкові реакції, що підривають особистісну рівновагу та адаптацію. Застосування ж стратегій подолання почуття провини та агресивної поведінки може слугувати дієвим механізмом їхньої регуляції та зниження деструктивного впливу цих переживань.

3. Результати теоретичного аналізу свідчать, що застосування адаптивних копінг-стратегій (усвідомлення, прийняття, самопрощення, переосмислення ситуації) сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, гармонізації емоційного стану та конструктивній поведінковій саморегуляції. Це дозволяє розглядати стратегії подолання почуття провини як важливий психотерапевтичний і профілактичний засіб у роботі з проявами агресивності серед жінок із різним рівнем зайнятості.

4. Жінка у сучасному суспільстві, перебуває на межі рольового конфлікту в транзакції робота-сім'я, віддана класичним статево-рольовим стереотипам, вслід чого може демонструвати агресивну поведінку у прихованій формі та відчувати почуття провини по відношенню до своєї особистості, родини, моральних установ та соціуму.

5. Переживання жінками почуття провини, а після неї агресивної поведінки є основою для розвитку депресії, тривоги, психосоматичних розладів, соціальної тривоги та страху. Тож, є підстави вважати, що стратегії подолання почуття провини у жінок з різним рівнем зайнятості можуть виступати як засіб регуляції агресивної поведінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЙНЯТОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження стратегії подолання почуття провини як засіб регуляції агресивної поведінки у жінок з різним рівнем зайнятості було проведено з липня по листопад 2025 року. До вибірки увійшли студенти п'ятого курсу Криворізького державного педагогічного університету та персонал КЗ «Широківський центр надання соціальних послуг» Широківської селищної ради і жінки, охочі прийняти участь в дослідженні з місця проходження виробничої практики, зайняті в різних сферах професійної діяльності. Загальний обсяг досліджуваної вибірки склав 78 осіб з віковим інтервалом 18-40 років. Обсяг вибірки було обрано згідно завдань роботи та умови ефективності проведення емпіричного дослідження.

Опитування було цілком анонімним, збір результатів проводився за допомогою налаштування Googleform, та був розповсюджений через додаток Telegram. Зміст анкети представлено у Додатках А, Б, В. В ході здійснення діагностики нам довелося спостерігати за реакціями респондентів, і за допомогою форми зворотнього зв'язку, було виявлено, що деякі опитувані відчували брак часу та брак терпіння під час проходження опитування, здебільшого у третій частині анкетування. В цілому, більша частина респондентів не виявила запитань та складнощів під час опитування, тому можна підвести підсумок, що опитування пройшло успішно. Після перегляду результатів опитування, ми перейшли до їх обробки. Розрахунок результатів дослідження було проведено за допомогою табличного редактора Microsoft Excel. Обробка результатів емпіричного дослідження стратегії подолання почуття провини як засіб регуляції агресивної поведінки у жінок з різним рівнем зайнятості здійснювалася за допомогою коефіцієнта рангової кореляції по

Спірмену, статистичного U-критерію Манна-Уїтні, та критерію знакових рангів Т-критерій Вілкоксона.

Емпіричні гіпотези:

1. Існують відмінності у проявах та інтенсивності переживання почуття провини у жінок з різним рівнем зайнятості.
2. Жінки, котрі не мають постійного місця роботи, відчують більш інтенсивно почуття провини.
3. Інтенсивність переживання почуття провини у жінок пов'язана з наявністю дітей та їхнім місцем проживання відносно матері.

Мета емпіричного дослідження спрямована на підтвердження або спростування гіпотези відносно того, що прояв агресивної поведінки у жінок з різним рівнем зайнятості тісно пов'язаний з інтенсивністю переживання почуття провини та як психологічний механізм захисту обумовлений різними соціальними ролями та різним рівнем зайнятості.

Детально розглянемо обраний нами методичний інструментарій психодіагностичного дослідження:

1. *Опитувальник провини (Guilt Inventory)* W.H. Jones, A.K. Schratte, K. Kugler [56].

Опитувальник розроблений у 1992 році авторами W.H. Jones, A.K. Schratte, K. Kugler. Цей опитувальник оцінює рівень провини як стану та особистісної риси, а також прихильність до моральних норм. Він включає три підшкали: стан провини, провини-риси (провина, як риса людини) та моральні норми. Провина розуміється авторами як дисфоричне почуття, що виникає у людей, коли вони порушують свої особисті моральні принципи та соціальні норми. Опитувальник складається з 45 тверджень, де респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден).

Ми обрали саме цю методику оскільки вона допоможе нам більш змістовно дослідити явище почуття провини у жінок, яка може виступати предикатом агресивної поведінки.

2. *Опитувальник діагностики агресії Басса-Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ)* А.Н. Buss & М. Perry [43].

Опитувальник розроблений у 1992 році американськими психологами А.Н. Buss та М.Р. Perry. для діагностики схильності до агресії. Методика створена на заміну опитувальнику ворожості Басса-Даркі (BDHI), який викликав зауваження фахівців. Цей опитувальник оцінює чотири аспекти агресії: фізичну агресію, вербальну агресію, ворожість та гнів. Він складається з 29 тверджень, де респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден).

Отримуючи результати за кожним показником, можна визначити загальний індекс агресивності, оцінити та порівняти між собою чотири аспекти агресії у жінок та схильність до прояву агресивної поведінки.

3 *«Вимірювання неадаптивної провини, IGQ»* L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush, & H. Sampson [61].

Опитувальник розроблений у 1997 році автором L.E. O'Connor та іншими авторами для діагностики неадаптивної провини. Він призначений для виявлення чотирьох типів ірраціональної провини: провини того, хто вижив, провини відділення, провини гіпервідповідальності та провини ненависті до себе. Опитувальник складається з 45 тверджень, де респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден).

Ми обрали саме цю методику оскільки вона допоможе нам більш змістовно дослідити явище почуття провини у жінок, яка може виступати предикатом агресивної поведінки.

Окремо від основного опитування ми уточнювали у жінок їхній вік, наявність/відсутність дітей, та місце проживання дітей (з матір'ю чи окремо), оскільки виходячи з теоретичного розділу нашої роботи ми з'ясували, що цей фактор може вплинути на розвиток почуття провини. Виходячи з теми нашої роботи та реалій сьогодення, сучасних можливостей обирати формат власної роботи, ми також уточнювали у респондентів, чи мають вони на момент

опитування постійну роботу, і якщо так, то в якому форматі: дистанційний або очний.

2.2. Результати порівняльного аналізу стратегії подолання почуття провини як засіб регуляції агресивної поведінки жінок з різним рівнем зайнятості

Почнемо порівняльний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів розподілу загальної вибірки досліджуваних та у розрізі форми зайнятості. Розрахунки зроблені на основі трьох методик: Опитувальник діагностики агресії Басса-Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ) та Вимірювання неадаптивної провини, (IGQ-67) та Опитувальник провини (Guilt Inventory).

Розглянемо порівняльний аналіз розподілу рівнів фізичної агресії за формами зайнятості опитуваних в Табл. 2.1. і Рис. 2.1.

Таблиця 2.1.
Розподіл результатів рівнів фізичної агресії за формами зайнятості

Рівень фізичної агресії	Всього (n=78)	Працюють очно (n=24)	Працюють дистанційно (n=30)	Не працюють (n=24)
Високий	77%	100%	80%	50%
Середній	23%	0%	20%	50%
Низький	0%	0%	0%	0%

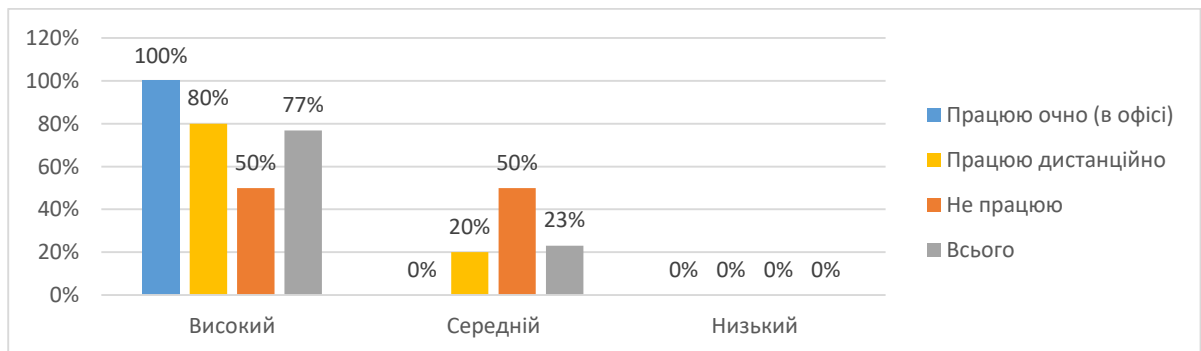


Рис. 2.1. Розподіл результатів рівнів фізичної агресії за формами зайнятості

На Табл. 2.1. та Рис. 2.1. ми спостерігаємо значний рівень фізичної агресії (77%), виражений, зокрема, у респондентів, що працюють очно (100%). Респонденти на дистанційній формі роботи менш схильні до прояву фізичної агресії, хоча рівень також доволі високий (80%). Респонденти, що на момент опитування не мали постійного місця роботи показали рівномірний розподіл між високим та середнім рівнями фізичної агресії (50%).

Розглянемо порівняльний аналіз розподілу рівнів вербальної агресії за формами зайнятості опитуваних в Табл. 2.2. і Рис. 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл результатів рівнів вербальної агресії за формами зайнятості

Рівень вербальної агресії	Всього (n=78)	Працюють очно (n=24)	Працюють дистанційно (n=30)	Не працюють (n=24)
Високий	8%	0%	0%	25%
Середній	85%	100%	100%	50%
Низький	8%	0%	0%	25%

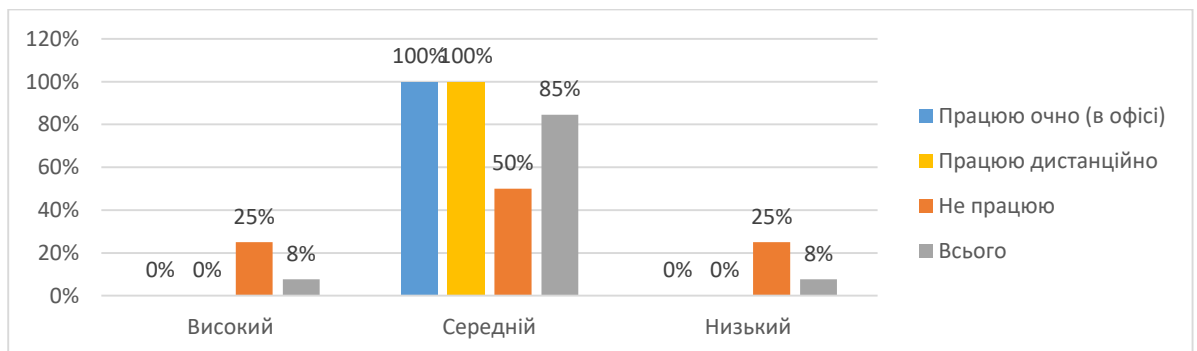


Рис. 2.2. Розподіл результатів рівнів вербальної агресії за формами зайнятості

На Табл. 2.2. та Рис. 2.2. ми бачимо, що респонденти з постійним місцем зайнятості, не залежно від форми зайнятості, проявляють середній рівень вербальної агресії (100%). При цьому, хоч більшість респондентів без постійного місця роботи схильні до середнього рівня прояву вербальної агресії (50%), серед

даної категорії респондентів можуть бути також прояви високого та низького рівнів вербальної агресії (25%).

Розглянемо порівняльний аналіз розподілу рівнів гніву за формами зайнятості опитуваних в Табл. 2.3. і Рис. 2.3.

Таблиця 2.3.

Розподіл результатів рівнів гніву за формами зайнятості

Рівень гніву	Всього (n=78)	Працюють очно (n=24)	Працюють дистанційно (n=30)	Не працюють (n=24)
Високий	8%	0%	0%	25%
Середній	85%	100%	100%	50%
Низький	8%	0%	0%	25%

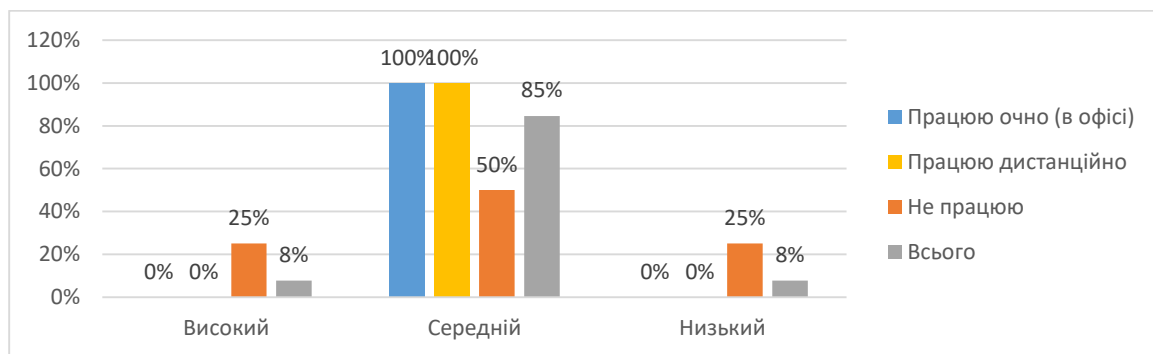


Рис. 2.3. Розподіл результатів рівнів гніву за формами зайнятості

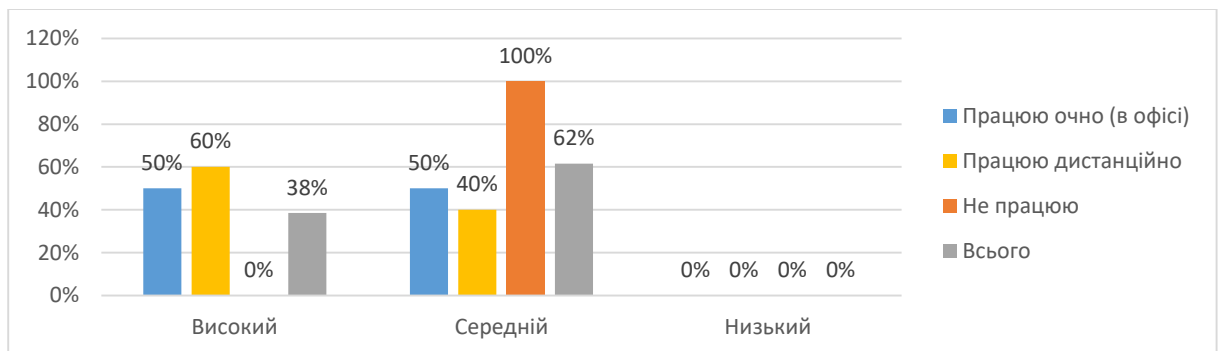
На Табл. 2.3. та Рис. 2.3. ми бачимо картину, що дублює розподіл рівня вербальної агресії. Це може вказувати на зв'язок між даними способами прояву агресії. Респонденти з постійним місцем зайнятості, не залежно від форми зайнятості, проявляють середній рівень гніву (100%). Більшість респондентів без постійного місця роботи схильні до середнього рівня гніву (50%), також можуть бути прояви високого та низького рівнів гніву (25%).

Розглянемо порівняльний аналіз розподілу рівнів ворожості за формами зайнятості опитуваних в Табл. 2.4. і Рис. 2.4.

Таблиця 2.4.

Розподіл результатів рівнів ворожості за формами зайнятості

Рівень ворожості	Всього (n=78)	Працюють очно (n=24)	Працюють дистанційно (n=30)	Не працюють (n=24)
Високий	38%	50%	60%	0%
Середній	62%	50%	40%	100%
Низький	0%	0%	0%	0%

**Рис. 2.4. Розподіл результатів рівнів ворожості за формами зайнятості**

На Табл. 2.4. та Рис. 2.4. ми бачимо, що рівні прояву ворожості у респондентів з дистанційною формою роботи (60%) за високим рівнем більші, ніж у респондентів з очним форматом роботи (50%) та респондентів без постійного місця роботи (0%), але у той самий час менші за середнім рівнем (40%), порівняно з працюючими очно (50%) та без постійного місця роботи (100%). Також необхідно зазначити, що за загальною кількістю опитуваних результати вказують на середній рівень прояву ворожості (62%), при значенні високого рівня (38%). Низький рівень ворожості відсутній.

Розглянемо порівняльний аналіз розподілу рівнів загального показника за формами зайнятості опитуваних в Табл. 2.5. і Рис. 2.5.

Таблиця 2.5.

Розподіл результатів рівнів загального показника за формами зайнятості

Рівень загального показника	Всього (n=78)	Працюють очно (n=24)	Працюють дистанційно (n=30)	Не працюють (n=24)
Високий	46%	50%	80%	0%
Середній	54%	50%	20%	100%
Низький	0%	0%	0%	0%

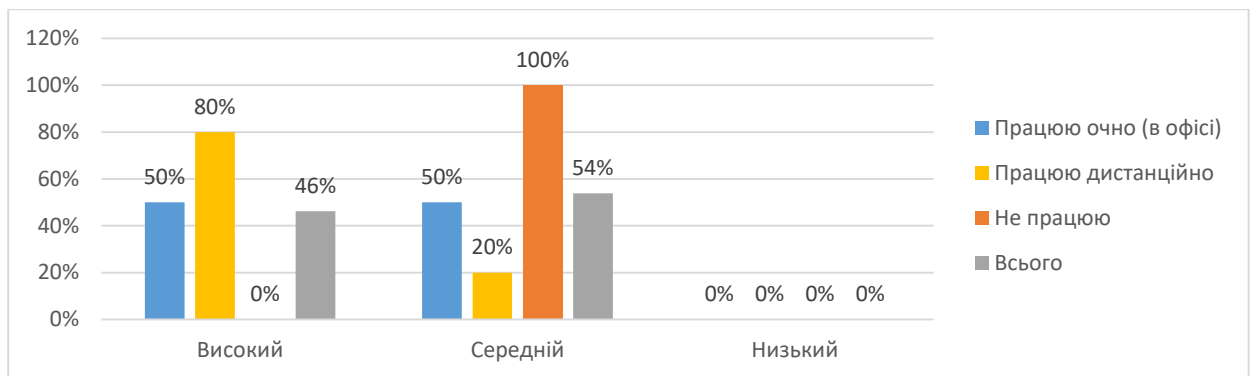


Рис. 2.5. Розподіл результатів рівнів загального показника за формами зайнятості

Змістовна інтерпретація показників дослідження:

Рівень загального показника підраховувався шляхом підсумовування значень за чотирма шкалами на основі опитувальника діагностики агресії Басса-Пеппі (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ)

На Табл. 2.5. та Рис. 2.5. ми бачимо, що рівні загального показника у працюючих дистанційно (80%) за високим рівнем більші, ніж у респондентів з очним форматом роботи (50%), але у той самий час менші за середнім рівнем (20%), порівняно з очним форматом роботи (50%). При цьому респонденти, що не мають постійного місця роботи, показали схильність до середнього прояву агресії (100%). За загальною кількістю опитуваних результати вказують на середній рівень загального показника (54%), при значенні високого рівня (46%). Низький рівень загального показника відсутній.

Отримавши такі результати, ми можемо спостерігати, що респонденти мають або високі або середні рівні прояву за наведеними показниками. Виходячи з теоретичної частини нашої роботи ми можемо зафіксувати, що різниця між рівнями прояву незначна. Тобто, на суб'єктивну самооцінку респондента під час опитування та на отримані дані з опитувальника діагностики агресії Басса-Перрі (ВРАQ) впливає не стільки формат роботи, скільки сам факт постійного працевлаштування. В той самий час ми бачимо, що респонденти з очним форматом роботи мають високі рівні прояву фізичної агресії.

Більш того, за показниками фізичної агресії, ворожості та рівню загального показника низькі рівні прояву відсутні. Такі результати наводять на думку, що в умовах виживання в сучасному світі жінка, в її суб'єктивному розумінні власних почуттів, має вищі рівні проявів ворожості, в склад котрої входять компоненти образи та підозрілості, та спрямованість на заподіяння фізичної шкоди іншим людям.

Розглянемо порівняльний аналіз розподілу рівнів фізичної агресії за рівнем провини-риси у опитуваних в Табл. 2.6. і Рис. 2.6.

Таблиця 2.6.

Розподіл результатів рівня фізичної агресії за рівнем провини-риси

Рівень провини-риси	Всього (n=78)	Рівень фізичної агресії (ФА)		
		Низький рівень ФА (n=0)	Середній рівень ФА (n=14)	Високий рівень ФА (n=64)
Високий рівень провини-риси	22%	0%	11%	25%
Середній рівень провини-риси	71%	0%	89%	68%
Низький рівень провини-риси	6%	0%	0%	8%

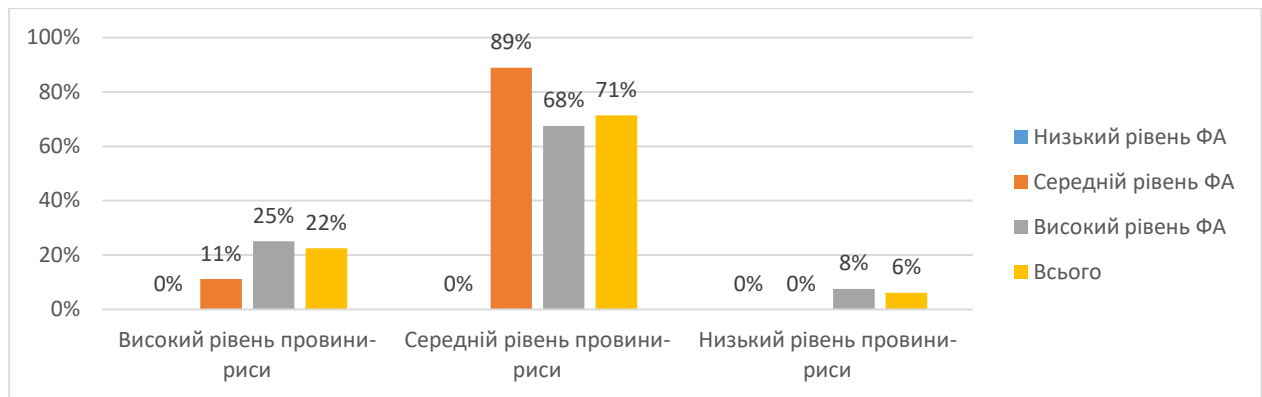


Рис. 2.6. Розподіл результатів рівня фізичної агресії за рівнем провини-риси

Змістовна інтерпретація показників дослідження:

Провина-Риса (або провина, як риса особистості) – стійка особистісна характеристика, що полягає у наявності в людини жалю, бажання виправити помилки, ненависті по відношенню до себе.

На Табл. 2.6. та Рис. 2.6. ми бачимо, що більшість опитуваних мають середній рівень провини-риси (71%). При цьому, при середньому рівні провини-риси, більш часто зустрічається середній рівень фізичної агресії. (89% проти 68%). Також тут видно, що при високому рівні провини-риси високий рівень фізичної агресії (25%). При низькому рівні провини-риси зустрічається лише високий рівень фізичної агресії.

Розглянемо порівняльний аналіз розподілу рівнів вербальної агресії по рівню провини-риси у опитуваних в Табл. 2.7. і Рис. 2.7.

Таблиця 2.7.

Розподіл результатів рівня вербальної агресії за рівнем провини-риси

Рівень провини-риси	Всього (n=78)	Рівень вербальної агресії (ВА)		
		Низький рівень ВА (n=7)	Середній рівень ВА (n=60)	Високий рівень ВА (n=11)
Високий рівень провини-риси	22%	25%	24%	14%
Середній рівень провини-риси	71%	75%	74%	57%
Низький рівень провини-риси	6%	0%	3%	29%

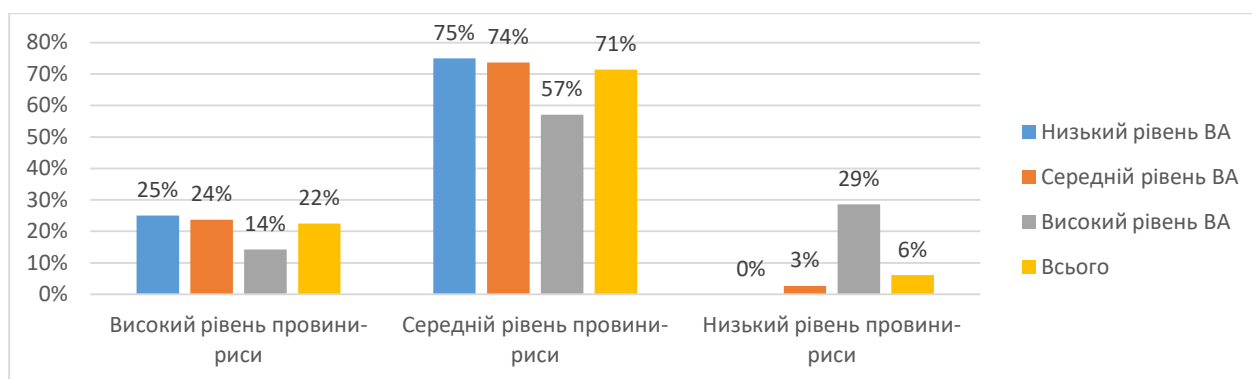


Рис. 2.7. Розподіл результатів рівня вербальної агресії за рівнем провини-риси

На Табл. 2.7. та Рис. 2.7. ми бачимо, що більшість опитуваних мають середній рівень провини-риси (71%). Також, опитувані з середнім рівнем провини-риси частіше зустрічаються з низьким (75%) та середнім (74%) рівнями вербальної агресії. Опитувані з низьким рівнем провини-риси частіше зустрічаються з високим (29%) рівнем вербальної агресії, а опитувані з високим рівнем провини-риси частіше зустрічаються з низьким (25%) і середнім (24%) рівнем вербальної агресії.

Отримавши такі результати, ми можемо побачити, що більшість опитуваних мають середній рівень провини як риси особистості, а також середній рівень фізичної і вербальної агресії. При цьому ми спостерігаємо мінімальну кількість представників з низьким рівнем фізичної та вербальної агресії.

Продовжимо порівняльний аналіз інтерпретацією отриманих результатів відсоткового розподілу загальної вибірки досліджуваних та у розрізі форми зайнятості на базі методики Вимірювання неадаптивної провини, (IGQ-67).

Розглянемо порівняльний аналіз розподілу рівнів суб'єктивного сприйняття провини опитуваних в Табл. 2.8. і Рис. 2.8.

Таблиця 2.8.

Розподіл напрямків переживання почуття провини за рівнями його інтенсивності серед респонденток

Напрямок відчуття провини	Низький рівень відчуття провини (n=6)	Рівень відчуття провини нижче середнього (n=18)	Середній рівень відчуття провини (n=41)	Рівень відчуття провини вище середнього (n=12)	Високий рівень відчуття провини (n=1)
Провина уцілюлого	0%	31%	62%	8%	0%
Провина відокремлення	8%	31%	54%	8%	0%
Провина відповідальності	0%	23%	77%	0%	0%
Відчуття ненависті до себе	23%	54%	8%	8%	8%
Загальна оцінка відчуття провини	8%	23%	54%	15%	0%

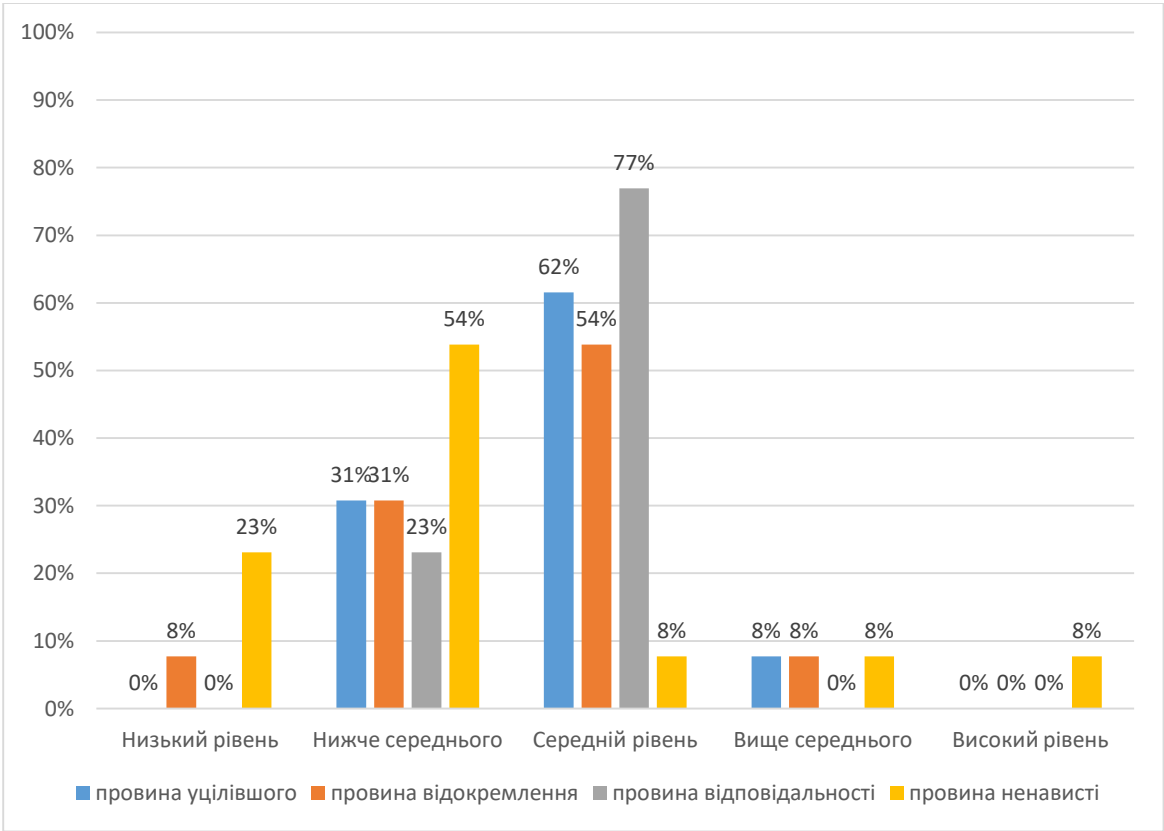


Рис. 2.8. Розподіл напрямків переживання почуття провини за рівнями його інтенсивності серед респонденток

За результатами опитування видно, що більшість респондентів схильні до середніх проявів відчуття провини, пов'язаних з соціальною взаємодією. При цьому звертає на себе така складова почуття провини, як ненависть себе. При тому, що більшість респондентів відчувають низький (23%) або нижче середнього (54%) рівень ненависті до себе, це єдина складова, прояв котрої можна спостерігати на високому рівні відчуття провини (8%).

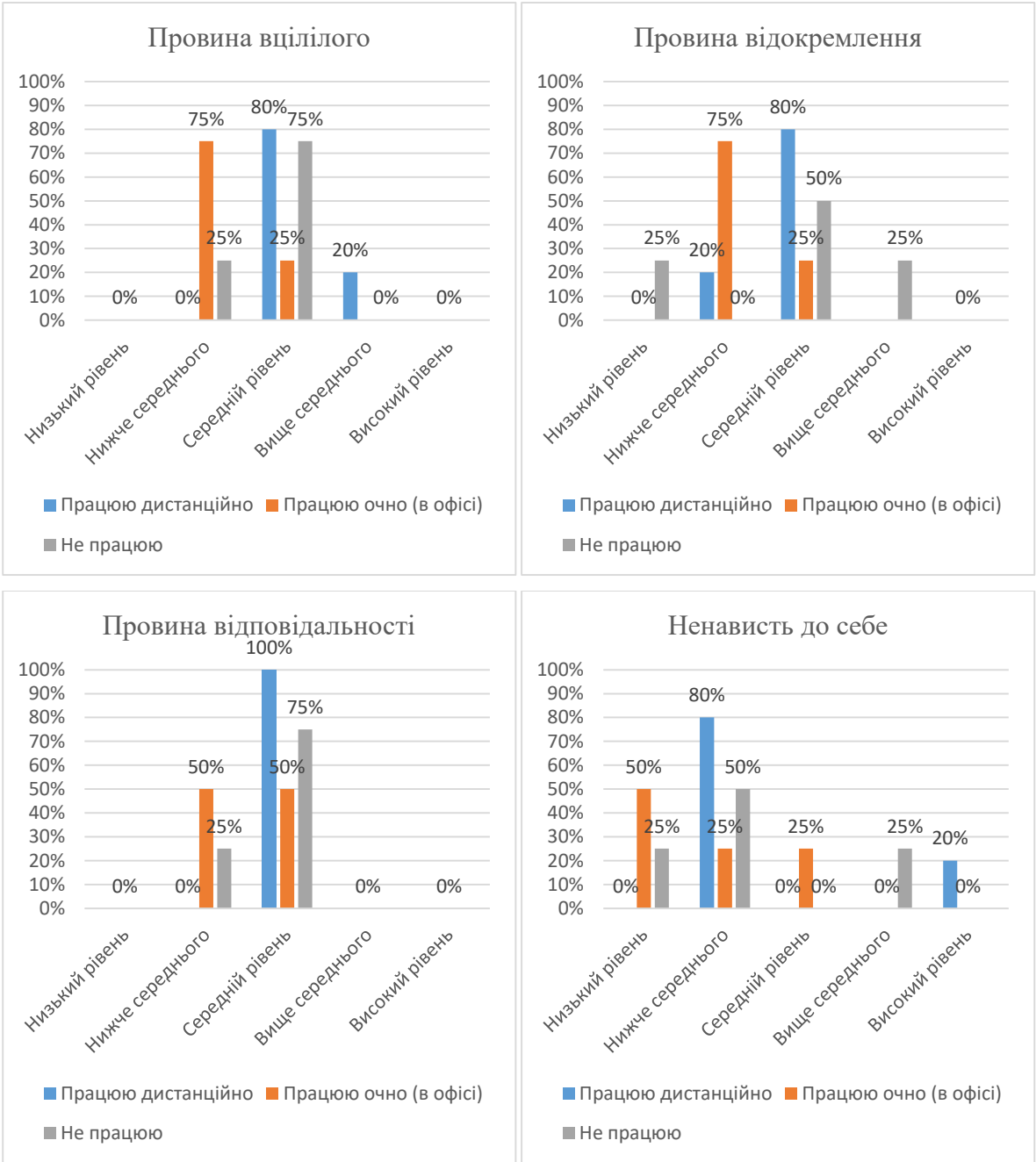


Рис. 2.9. Рівні проявів почуття провини серед респондентів у розрізі форматів працевлаштування

Якщо розглянути рівні проявів почуття провини у розрізі форматів працевлаштування (Рис. 2.9.) то можна помітити, що респонденти, що працюють очно, схильні до менших рівнів почуття провини вцілілого (75% рівень нижче середнього), провини відокремлення (75% рівень нижче середнього) та почуття ненависті до себе (50% низький рівень). Респонденти, що працюють дистанційно, більш схильні до середнього рівня почуття провини вцілілого (80%), провини відокремлення (80%) та провини відповідальності (100%).

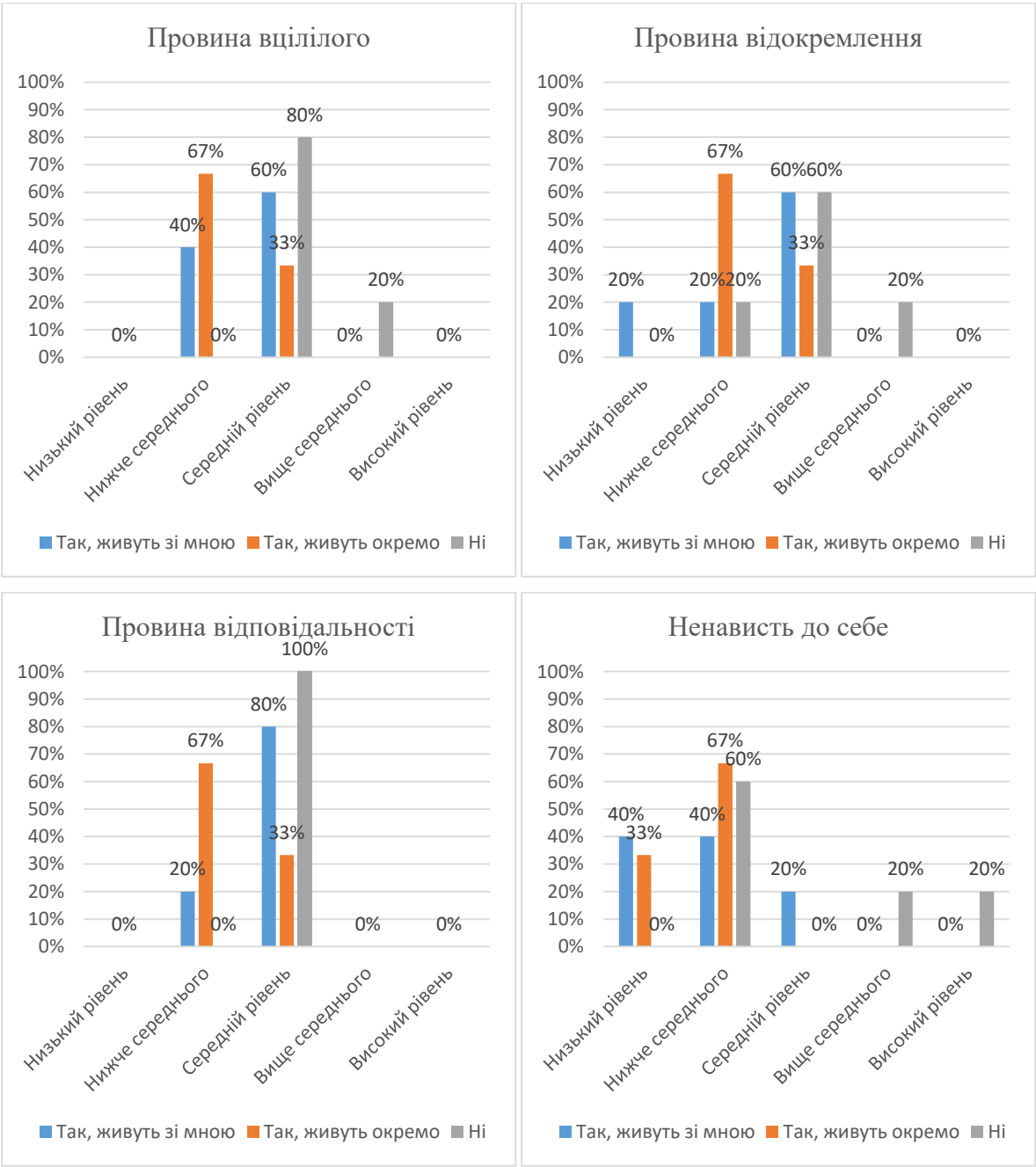


Рис. 2.10. Рівні проявів почуття провини серед респондентів у розрізі форми проживання з дітьми

Згідно теми нашої роботи та набору емпіричних гіпотез ми також розглянемо розподіл рівнів проявів почуття провини серед респондентів у розрізі форми проживання з дітьми (Рис. 2.10.). Згідно результатів нашого опитування, респонденти що проживають окремо від своїх дітей менш схильні до проявів почуття провини. Респонденти, що проживають разом зі своїми дітьми також мають низьку схильність до проявів почуття провини, за винятком провини відповідальності (80% середній рівень). В той же час, респонденти, що не мають дітей єдині демонструють рівні почуття провини вище середнього та високі. Проте, враховуючи, що дані рівні не відповідають більшості респондентів, це можна інтерпретувати як результат соціального тиску.

2.3. Статистичний аналіз даних та інтерпретація результатів

Розпочнемо аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних даних у контексті висунутих гіпотез. Усі наші змінні по трьом методикам відносяться до порядкових шкал.

Згідно нашої гіпотези, ми припускаємо, що існують відмінності у проявах та інтенсивності переживання почуття провини у жінок з різним рівнем зайнятості.

На підставі теоретичного аналізу наукової літератури, присвяченої феномену почуття провини, було сформульовано припущення, що існують відмінності у проявах та інтенсивності переживання почуття провини у жінок з різним рівнем зайнятості (жінки, що мають постійне місце роботи та жінки, що не мають постійного місця роботи). Для перевірки гіпотези ми будемо використовувати ранговий U-критерій Манна-Уїтні, результати наведені у Табл. 2.11.

Таблиця 2.11.

Різниця в проявах почуття провини між жінками з рівним рівнем зайнятості

Показники дослідження	Середні ранги		Сумма рангів		U-критерій Манна-Уїтні	Рівень значимості
	Працюють (n=54)	Не працюють (n=24)	Працюють (n=54)	Не працюють (n=24)		
Провина вцілілого	23,808	26,348	619,00	606,00	530,00	0,53
Провина відокремлення	26,538	23,261	690,00	535,00	459,00	0,42
Провина відповідальності	22,885	27,391	595,00	630,00	544,00	0,27
Почуття ненависті до себе	20,712	29,848	538,50	686,50	487,50	0,03
Загальний показник	23,212	27,022	603,50	621,50	552,50	0,35

Змістовна інтерпретація показників дослідження:

Провина вцілілого – характеризується патогенною вірою в те, що досягнення особистого успіху може призвести до страждань близьких людей. Іншими словами, людина з високим проявом провини вцілілого вважає, що все хороше, що в неї є, досягнуто за рахунок інших людей.

Провина відокремлення – характеризується патогенною вірою в те, що деякі люди, в залежності від їх соціально-рольової моделі не мають права на окреме самостійне існування. Іншими словами, людина з високим проявом прочуття відокремлення може вважати зрадою необхідність відокремлення від близьких та коханих людей.

Провина відповідальності – виходить із альтруїзму і передбачає перебільшене відчуття відповідальності за турботу про щастя близьких. Дане почуття пов'язане з вірою, що людина несе відповідальність за щастя та добробут оточуючих.

Почуття ненависті до себе – малоадаптивна форма провини, що може виникати в результаті жорстких та неуважних стосунків зі сторони батьків, близьких та коханих людей. Вона пов'язана з міжособистісною провинною в тому, що людина приймає цей негативний погляд на себе, щоб зберегти стосунки з близькими людьми.

Загальний бал підраховувався шляхом підсумовування значень за чотирма шкалами.

Емпіричне значення U-критерію Манна-Уїтні за показниками «Провина вцілілого» дорівнює 530, «Провина відокремлення» дорівнює 459, «Провина відповідальності» дорівнює 544, «Почуття ненависті до себе» дорівнює 487, а «Загальний показник» дорівнює 552.

Критичне значення U-критерію Манна-Уїтні для вибірок обсягом в 54 та 24 значення при $\alpha=0,05$ дорівнює 500.

Емпіричне значення критерію у показниках «Провина вцілілого», «Провина відповідальності» та «Загальний показник» більше, ніж критичне значення критерію, тож, нульова статистична гіпотеза підтверджена. Тобто, жінки не мають різниці у проявах почуття провини вцілілого, відповідальності та загального показника провини у розрізі працевлаштування.

Емпіричне значення критерію у показників «Провина відокремлення» та «Почуття ненависті до себе» менше, ніж критичне значення критерію, тож, нульова гіпотеза спростована. Тобто, прояв провини відокремлення та почуття ненависті до себе серед непрацевлаштованих жінок спостерігається частіше.

Розглянемо емпіричну гіпотезу, в якій ми припускаємо, що наявність дітей, та їх місце проживання відносно матері має залежність з інтенсивністю проживання почуття провини у жінок.

Перевіряти дану гіпотезу ми будемо за допомогою критерію Спірмена, так як порівнюються вибірки з порядковими та інтервальними шкалами. результати зображені у Таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Пошук залежності між наявністю та місцем проживання дітей відносно матері та загальним показником почуття провини

Досліджувані параметри	г-коефіцієнт критерію Спірмена	(р-рівень) г-коефіцієнту кореляції Спірмена
Залежність між наявністю та місцем проживання дітей відносно матері та загальним показником почуття провини	0,57	4,75

Отримане значення коефіцієнта кореляції г-коефіцієнту критерію Спірмена свідчить про наявність помірного статистично значущого зв'язку між досліджуваними параметрами. Це означає, що інтенсивність переживання почуття провини у жінок пов'язана з наявністю дітей та їхнім місцем проживання відносно матері. Можна стверджувати, що сімейні обставини впливають на емоційний стан матерів, зокрема на виникнення та рівень почуття провини. Таким чином, емпірична гіпотеза підтверджена.

Висновки до розділу 2

Згідно з теоретичними положеннями та цілями роботи проведено емпіричне дослідження, метою якого було перевірка емпіричних гіпотез дослідження.

1. Встановлено, що жінки що працюють очно та дистанційно, мають високі показники фізичної агресії, та середні показники за рівнями вербальної агресії, гніву, ворожості, та загального показника. Жінки, що не мають постійного місця роботи мають середні або низькі показники за наведеними параметрами. Виявлено, що більшість опитуваних серед жінок з різним рівнем зайнятості мають середній рівень провини-риси, як сталої характеристики, а також середній рівень фізичної і вербальної агресії. При цьому ми спостерігаємо мінімальну кількість представників з низьким рівнем фізичної та вербальної агресії.

2. Визначено рівні суб'єктивного сприйняття почуття провини у різних напрямках, де загальний рівень почуття провини у більшості опитаних є

помірним і в основному зумовлений особливостями соціальної взаємодії. Водночас компонент «ненависть до себе» виявився найбільш значущим у структурі почуття провини: хоча він не домінує у більшості респондентів, саме ця складова виявляє тенденцію до високих проявів у частини вибірки, що може свідчити про її особливу роль у формуванні глибоких переживань провини.

3. Аналіз у розрізі форматів працевлаштування засвідчив, що жінки з очною зайнятістю демонструють нижчі рівні почуття провини, тоді як дистанційно зайняті жінки, та жінки, що не мають постійного місця роботи схильні до помірних або середніх його проявів, що може бути пов'язано з ізолюваністю та зниженням соціальної підтримки.

4. Результати дослідження показали, що форма проживання з дітьми впливає на прояви почуття провини. Респонденти, які проживають окремо від своїх дітей, демонструють низьку схильність до проявів провини, а ті, хто живе разом із дітьми, також мають загалом низькі показники, за винятком провини відповідальності, що проявляється на середньому рівні. Натомість респонденти без дітей єдині демонструють вище середнього та високі рівні почуття провини, що можна пояснити впливом соціального тиску. Ці дані свідчать про те, що суб'єктивне переживання почуття провини у жінок пов'язане з наявністю дітей та їхнім місцем проживання відносно матері, що підтверджує емпіричну гіпотезу. Це свідчить про вплив сімейних обставин на емоційний стан матерів, зокрема на виникнення та рівень почуття провини.

5. Серед непрацевлаштованих жінок частіше спостерігаються прояви провини відокремлення та почуття ненависті до себе, порівняно з жінками, що працюють очно та дистанційно. Провина відокремлення виникає як переконання, що необхідність відокремлення від близьких людей є зрадою, а почуття ненависті до себе пов'язаною з негативним сприйняттям себе в міжособистісних стосунках і прагненням зберегти взаємини з близькими.

6. На підставі результатів емпіричного дослідження, нами була створена та впроваджена психокорекційна програма в форматі вебінару.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАЙНЯТОСТІ

3.1. Обґрунтування психокорекційної програми з подолання почуття провини жінок з різним рівнем зайнятості як засіб регуляції агресивної поведінки

Жінки в умовах сучасного соціокультурного середовища стикаються з численними внутрішніми та зовнішніми викликами, пов'язаними з поєднанням соціальних ролей, реалізацією очікувань суспільства та особистісними потребами. Рівень зайнятості жінки значно впливає на структуру її емоційного фону та механізми регуляції поведінки. Особливе місце у спектрі внутрішніх переживань посідає почуття провини, що тісно пов'язане з виникненням агресивної поведінки та нерідко виникає на тлі конфлікту між особистими потребами та соціальними очікуваннями.

Почуття провини у жінок може мати як ситуативний, так і хронічний характер. Воно часто супроводжується підвищеним рівнем самокритики, зниженням самооцінки, а у випадках, коли особа не має ефективних стратегій опрацювання цієї емоції, трансформується у деструктивні форми поведінки, зокрема у вербальну або непрямую агресію. Жінки, які не відчують емоційної реалізації чи підтримки, можуть демонструвати агресивні реакції як спосіб захисту внутрішніх кордонів або як наслідок перенесеної емоційної напруги.

Психокорекційна робота з жінками дозволить усвідомити джерела виникнення почуття провини, сприяти розвитку емоційної компетентності та формуванню конструктивних стратегій подолання внутрішніх конфліктів. Все це є необхідними умовами збереження психічного благополуччя жінки.

Нами була розроблена психокорекційна програма, яка складається з п'яти занять тривалістю 60–90 хвилин та розрахована на групу із 13 жінок. Окрім основної групи, у дослідженні була представлена й контрольна група - 11 жінок, які проходили психодіагностичне обстеження до та після реалізації програми,

однак не брали участі у психокорекційних заходах. Це дозволило зіставити динаміку показників та забезпечити більшу валідність і надійність отриманих результатів.

У створенні корекційної програми ми використовували методи когнітивно-поведінкової, арт-терапії, психодрами та особистісно-орієнтованої терапії. Психокорекційні заняття ми реалізовували онлайн в форматі вебінару на платформі Zoom.

У процесі реалізації програми використовувалися різноманітні психокорекційні техніки, зокрема: комунікативні вправи, спрямовані на розвиток навичок конструктивної взаємодії; моделюючі та рольові техніки, що дозволяли відпрацювати адаптивні способи реагування в конфліктних ситуаціях; когнітивні методи, спрямовані на переосмислення деструктивних переконань і трансформацію внутрішніх установок; арт-терапевтичні засоби, які забезпечували доступ до глибинного емоційного досвіду та сприяли формуванню ресурсного стану.

Завдання вебінару:

- Навчити розпізнавати та диференціювати власні емоції.
- Усвідомити, що агресія не є конструктивною формою подолання провини.
- Освоїти техніки зниження емоційного перенавантаження.
- Сприяти розвитку емоційного інтелекту, емпатії, толерантності.
- Сформувати навички конструктивної реакції на конфліктні ситуації.

Цільова аудиторія: жінки 25-45 років з різним рівнем зайнятості (працюючі очно/дистанційно, в декреті, безробітні), які мають труднощі з регуляцією емоцій, зокрема провини та агресії. Участь кожної учасниці у психокорекційній роботі була добровільною, оскільки отримати позитивні зрушення можливо лише за умов високої вмотивованості людини та готовності до дій.

Таблиця 3.1.

Структура психокорекційної програми «Групова психокорекційна робота, яка спрямована на подолання почуття провини та регуляцію агресивної поведінки»

№	Мета заняття	Вправи / техніки	Методичний матеріал	Тривалість
1	Ініціація групової взаємодії, знайомство учасниць та психолога; встановлення нормативних рамок спілкування. Формування психологічно безпечного простору та створення передумов для розвитку позитивного емоційного клімату в групі.	1. Знайомство (10 хв) 2. Формулювання та обговорення групових норм взаємодії (10 хв) 3. Арт-техніка «Мій емоційний портрет» (15 хв) 4. Вправа «Погода мого настрою» (15 хв) 5. Рефлексія (10 хв)	Аркуш паперу А4, олівці/маркери	60 хв.
2	Навчити жінок розпізнаванню емоцій, усвідомленню власних емоційних тригерів.	1. Емоційний барометр (20 хв) 2. Мозковий штурм «Що таке провинна та агресивна поведінка?» (30 хв) 3. Вправа "Мій тригер" (20 хв) 4. Рефлексія «Моє тіло і провинна» (10 хв) 5. ДЗ «Щоденник емоцій»	Аркуш паперу А4, ручки, олівці/маркери	80 хв.
3	Усвідомлення взаємозв'язку провини й агресії	1. Обговорення ДЗ «Щоденник емоцій» (20 хв) 2. Ланцюжок реакцій (15 хв) 3. Техніка «Стоп! Аналізую!» (15 хв) 4. Рефлексія (10 хв)	Гугл-дошка	60 хв.
4	Опанування навичок саморегуляції та стабілізації.	1. Дихальні вправи - «4-7-8»; - заземлення. (10 хв) 2. Групове обговорення (10 хв) 3. Арт-вправа "Метафоричні асоціативні карти (МАК)" (30 хв) 4. Рефлексія (10 хв)	Сайт metaphoriko.com, гугл дошка	60 хв.
5	Формування нових моделей поведінки, закріплення набутих навичок.	1. Рольові ігри «Конфлікт-альтернатива» (30 хв) 2. «sharing circle» (15 хв) 3. Лист «Пробачення собі» (20 хв) 4. Повторне проходження опитувальника: - Опитувальник діагностики агресії Басса-Перрі; (15 хв) 5. Зворотній зв'язок (15 хв)	Гугл дошка, окреме посилання на Google forms	90 хв.

1. На першому занятті основною ціллю було налагодження позитивного клімату, що допоможе створити підґрунтя для подальшої ефективної роботи. Психолог разом з учасниками групи проводить з учасницями вправу «Знайомство» та обговорення правил та групових норм взаємодії, в основі котрих полягає принцип добровільності участі, взаємної поваги, конфіденційності, недискримінації та безпечного емоційного простору, що сприяє формуванню довіри та відкритості в межах групової динаміки.

Наступною вправою була запроваджена арт-техніка «Мій емоційний портрет» та вправа «Погода мого настрою», як продовження арт-техніки. Учасниця малює або схематично позначає, які емоції «живуть» у ній сьогодні, і де вони «розташовані» (в голові, серці, руках тощо), та надає їм колір. Таким чином відбувається актуалізація й усвідомлення власного емоційного стану. В продовженні техніки «Мій емоційний портрет» учасниця асоціює свій намальований настрій з погодним явищем (сонячно, похмуро, гроза, вітер, райдуга, дощ із сонцем тощо) і ділиться, чому саме так [45].

Завершальним етапом кожного заняття була вправа на рефлексію. Вона забезпечувала можливість учасницям висловити власні враження щодо змісту та процесу заняття, поділитися тим, що було для них цінним, що викликало труднощі або потребує змін. У межах цієї діяльності також обговорювалися пропозиції та побажання щодо подальшої роботи групи.

Ключовим компонентом усіх занять виступав принцип зворотного зв'язку. Після кожної вправи учасниці мали змогу описати свої емоції, думки та переживання, що виникли в процесі виконання завдань. Такий підхід не лише сприяв усвідомленню власних емоцій, але й формував здібність активного слухання, емпатію та толерантність до різноманітності переживань інших членів групи. Поступово жінки приходили до розуміння, що одна й та сама ситуація може сприйматися по-різному різними людьми й викликати емоції різної модальності: від схвалення до напруження або незгоди. Усвідомлення цього сприяло формуванню навичок емоційної регуляції, прийняття різних точок зору та розвитку психологічної гнучкості.

Таким чином, щоденна рефлексія виконувала не лише функцію зворотного зв'язку, а й була ефективним інструментом емоційного самопізнання, міжособистісного зростання та поступової трансформації почуття провини та агресивних реакцій у конструктивні форми взаємодії.

Всі наступні заняття були направлені усвідомлення взаємозв'язку почуття провини та агресивної поведінки. на розуміння та розпізнавання природи емоцій, усвідомлення власних емоцій та тригерів, опанування навичок саморегуляції та стабілізації.

2. На другому занятті ми проводили вправу «Емоційний барометр», де учасниці мають назвати одну чи кілька емоцій, які переважають у житті протягом останніх днів або тижня, та визначити інтенсивність переживання власних емоцій за шкалою від 1 до 10. Варто зазначити, що деякі учасниці відмічали, що певні емоції деструктивно впливали на їхню поведінку: вони обирали уникаючу стратегію, замикалися в собі, чекали допомоги зі сторони. Далі за планом був проведений мозковий штурм "Що таке провини та агресивна поведінка?", де жінки висловлювали суб'єктивне формування уявлень про поняття провини, агресивної поведінки, їх причини та наслідки через спільне обговорення.

Вправа "Мій тригер" була організована у трьох групах (по 3-4 учасниць). Учасниці обговорювали особисті ситуації, які викликали провини та агресію, з метою виявлення спускових механізмів. Кожна висловлювала своє суб'єктивне бачення ситуації та ідентифікувала персональні тригери, розвивала навичку активного слухання. По завершенню вправи, учасниці вдавалися до рефлексії "Моє тіло і провини". Учасниці на основі своїх ситуацій візуалізують або описують, де саме у тілі вони відчують провини, аналізують тілесні сигнали. На завершальному етапі заняття учасниці отримали домашнє завдання «Щоденник емоцій» [46].

3. В рамках третього заняття ми перевірили домашнє завдання «Щоденник емоцій», мета котрого була вести щоденник емоцій протягом дня, описати, які вони, надати їм дефініцію. Під час вправи учасниці мають підрахувати та записати скільки приємних та неприємних емоцій вони переживали. Варто

зазначити, що кожна учасниця продемонструвала зацікавленість та максимальну залученість до виконання завдання [53]. Вправа "Мій ланцюжок реакцій" була організована у парах, де відбувалася побудова особистого шаблону «ситуація → емоція → поведінка → наслідок» для розуміння власних реакцій. Розглядалися картки типових ситуацій, з якими жінка може стикнутися у сім'ї, на роботі, у соціумі. Техніка «Стоп! Аналізую!» Де за допомогою дошки були окреслені ситуації та навички робити паузу перед дією, аналізуючи внутрішній стан: що я відчуваю і чому [44].

4. На четвертому занятті були впроваджені майндфулнес практики, направлені на гальмування ситуації тут і зараз. Дихальні вправи «(4-7-8)»: було продемонстровано та здійснено контрольоване глибоке дихання для зниження рівня тривоги та фізіологічного збудження. Техніка заземлення "5-4-3-2-1" направлена на зосередження уваги на п'яти органах чуття для перемикання уваги з внутрішнього переживання на зовнішню реальність. Проективна вправа "Метафоричні асоціативні карти (МАК)", де ми використовуємо сайт metaphoriko.com, на якому необхідно обрати метафоричні картки, що символізують внутрішню силу, спокій, самопідтримку в суб'єктивному розумінні учасниць [22].

5. В рамках п'ятого заняття ми провели рольові ігри "Конфлікт - альтернатива", де учасниці розподіляють ролі (учасник конфлікту, опонент, спостерігач) та моделюють типові конфліктні ситуації пов'язана з почуттям провини та агресивної поведінки і шукають альтернативні варіанти конструктивної поведінки [57]. Вправа «sharing circle», де кожна учасниця по чергово стає «центром дощу» (в онлайн-форматі – залишається з включеною камерою та мікрофоном, інші – за бажанням). Учасниці групи висловлюють по черзі по одному позитивному висловлюванню про неї – це може бути риса характеру, позитивне враження, комплімент, подяка або щось приємне, що вони встигли помітити. Після завершення «дощу» учасниця ділиться, як вона почувалася в цей момент, що було несподіваним чи цінним. Вправа «Лист пробачення собі», де кожна учасниця використовуючи лист А4 та ручку на

основі самоаналізу визнає свої помилки, виявляє співчуття і прийняття себе та залишає до п'яти невеличких висловлювань, за що саме вона собі пробачає [66].

У межах проведеного вебінару було розглянуто феномен почуття провини у жінок та його взаємозв'язок з агресивною поведінкою, що проявляється у вигляді послідовної моделі, де переживання провини виступає первинною емоційною реакцією, а агресія – вторинною формою поведінкової відповіді. Ключовими завданнями роботи були розвиток комунікативної компетентності учасниць, розширення їх рольового репертуару та підвищення рівня емоційного інтелекту. У процесі групової взаємодії відзначалася динаміка психологічної відкритості: жінки поступово ставали більш готовими до вербалізації власних емоційних станів, демонстрували зростання емпатійності та активніше залучалися до корекційного процесу.

Учасниці також повідомляли про розвиток здатності до внутрішньої рефлексії, зниження імпульсивності реакцій на зовнішню агресію та регулярніше застосування майндфулнес-практик як засобів емоційної саморегуляції. Наступним кроком є оцінювання ефективності психокорекційного втручання шляхом порівняння результатів діагностичних показників експериментальної та контрольної групи за опитувальником «Опитувальник агресії Басса-Перрі, ВРАQ» до та після втручання.

3.2. Оцінка ефективності корекційної роботи

Розглянемо припущення про наявність відмінностей між рівнями прояву агресії респондентів до та після участі в психокорекційній програмі на тему опрацювання почуття провини та профілактики агресивної поведінки.

Порівняємо зміни в складових агресії учасників до та після участі в психокорекційній програмі серед учасників вебінарів до та після участі в психокорекційній програмі за допомогою Т-критерію Вілкоксона в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати порівняння рівнів складових агресії учасників до та після участі в психокорекційній програмі

Складові агресії	Емпіричне значення Т-критерію Вілкоксона	Критичне значення Т-критерію Вілкоксона ($p < 0,05$) $n=13$
Рівень фізичної агресії	22,5	21
Рівень вербальної агресії	11,5	21
Рівень гніву	17,5	21
Рівень ворожості	27,5	21
Загальний показник	10	21

Згідно отриманого Т-критерію Вілкоксона можна константувати, що зміни спостерігаються серед більшості показників, окрім показника фізичної агресії та рівня ворожості. Зміни загального показника агресії та вербальної агресії при умові $p < 0,05$ можна вважати позитивними, оскільки статистично значущі результати дають підстави говорити про реальні зрушення у динаміці поведінкових реакцій учасників. Таким чином, можна стверджувати, що отримані дані демонструють певний прогрес у зниженні агресивних проявів, зокрема емпіричне значення рівнів вербальної агресії, гніву та загального показника нижче критичного, а отже результативність вебінару можна підтвердити, підкріплюючи це як кількісними показниками, так і загальною тенденцією до покращення психоемоційного стану учасників.

Для оцінки ефективності корекційної роботи ми запропонували 11 учасникам контрольної групи, що не приймали участь у серії вебінарів психокорекційної програми «Групова психокорекційна робота, яка спрямована на подолання почуття провини та регуляцію агресивної поведінки» повторно пройти ті самі опитувальники, які проходили учасниці вебінарів до та після.

Порівняємо зміни в складових агресії серед контрольної групи за допомогою Т-критерію Вілкоксона у Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати порівняння рівнів складових агресії контрольної групи до та після участі в психокорекційній програмі

Складові агресії	Емпіричне значення Т-критерію Вілкоксона	Критичне значення Т-критерію Вілкоксона ($p < 0,05$) $n=11$
Рівень фізичної агресії	28	13
Рівень вербальної агресії	66	13
Рівень гніву	47	13
Рівень ворожості	57,5	13
Загальний показник	49,5	13

В усіх показниках емпіричне значення Т-критерію Вілкоксона перевищує критичне значення при $p < 0,05$ та об'ємі вибірки $n=11$. Це підтверджує нульову статистичну гіпотезу, та показує, що серед учасників контрольної групи змін показників рівня агресії не відбулося.

Цей факт свідчить про статистичну надійність отриманих результатів і підтверджує нульову гіпотезу, яка передбачала відсутність суттєвих змін у показниках рівня агресивності серед учасників контрольної групи. Іншими словами, аналіз даних демонструє, що протягом спостережуваного періоду жодних значущих коливань або тенденцій до зниження чи зростання агресивних проявів у контрольній групі не зафіксовано, що вказує на стабільність емоційного стану цих учасниць у межах досліджуваного проміжку часу.

Для додаткового підтвердження нашої гіпотези ми проведемо аналіз рівня агресії за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, результати зображені у Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати аналізу рівнів складових агресивної поведінки учасників психокорекційної програми та контрольної групи

Показники	Середні ранги		Сумма рангів		U-критерій Манна-Уїтні	Рівень значимості
	Учасники вебінару (n=13)	Контрольна група (n=11)	Учасники вебінару (n=13)	Контрольна група (n=11)		
Фізична агресія	14,69	9,91	191,00	109,00	43,00	0,35
Вербальна агресія	15,46	9,00	201,00	99,00	33,00	0,42
Гнів	13,27	11,59	172,50	127,50	61,50	0,31
Ворожість	15,42	9,05	200,50	99,50	33,50	0,25
Загальний показник	15,58	8,86	202,50	97,50	31,50	0,45

Критичне значення U-критерію Манна-Уїтні для вибірок обсягом в 13 та 11 значення при $\alpha=0,05$ дорівнює 37.

Емпіричне значення критерію у показниках «Фізична агресія» та «Гнів» більше, ніж критичне значення критерію, тож, нульова статистична гіпотеза підтверджена. Тобто, усвідомлення почуття агресії за наведеними показниками не відрізняються у учасників психокорекційної програми та контрольної групи.

Емпіричне значення критерію у показниках «Вербальна агресія», «Ворожість», «Загальний показник рівня агресії» менше, ніж критичне значення критерію, тож, нульова гіпотеза спростована. Це показує, що між учасниками психокорекційної програми та контрольною групою є різниця в наведених показниках агресії.

Висновки до розділу 3

Отже, у третьому розділі нами було розв'язано такі завдання.

1. Розроблено та впроваджено психокорекційну програму в форматі вебінару. Зміст програми складається з шести занять по 60-90хв:

– В рамках першого заняття відбувається ініціація групової взаємодії та формування психологічно безпечного простору та створення передумов для розвитку позитивного емоційного клімату в групі. Психолог разом з групою з використанням методичного матеріалу проводить вправи (Знайомство, Формулювання та обговорення групових норм взаємодії, арт-техніка «Мій емоційний портрет», вправа «погода мого настрою»).

– В рамках другого заняття жінки навчаються розпізнаванню власних емоцій та емоційних тригерів за допомогою вправ (Емоційний барометр, групове обговорення «Що таке провина та агресивна поведінка?», «Моє тіло», вправа «Мій тригер»).

– В рамках третього заняття жінки усвідомляють взаємозв'язок провини та агресії за допомогою вправ («Щоденник емоцій», «Ланцюжок реакцій», техніка «Стоп!Аналізую»).

– В рамках четвертого заняття жінки опановують навички саморегуляції та стабілізації за допомогою вправ (Дихальні вправи «4-7-8», «заземлення», арт-вправ «Метафоричні асоціативні картки»).

– В рамках п'ятого заняття закріплюється формування нових моделей поведінки та набутих навичок за допомогою вправ (Рольові ігри «Конфлікт-альтернатива», «sharing circle», лист «пробачення собі», повторне проходження опитувальника діагностики агресії Басса-Перрі). Ключовим компонентом усіх занять виступав принцип зворотного зв'язку. Після кожної вправи учасниці мали змогу описати свої емоції, думки та переживання, що виникли в процесі виконання завдань.

2. Після завершення проведеної психокорекційної роботи нами було здійснено повторне опитування учасників вебінару та контрольної групи задля визначення різниці між наявністю та відсутністю втручання. Після розрахунків ми виявили:

– в експериментальній групі за Т-критерієм Вілкоксона є позитивні зміни. Отримані дані демонструють певний прогрес у зниженні агресивних

проявів, зокрема емпіричне значення рівнів вербальної агресії, гніву та загального показника нижче критичного. Натомість результати контрольної групи показують, що серед учасників контрольної групи змін показників рівня агресії не відбулося.

– підтверджено за критерієм Манна-Уїтні, що між учасницями психокорекційної програми та контрольною групою є різниця в показників агресії. Зокрема середні ранги за показниками «Фізична агресія» у учасників вебінару 14,69, у контрольної групи 9,91; «Вербальна агресія» у учасників вебінару 15,46, у контрольної групи 9,00; «Гнів» у учасників вебінару 13,27, у контрольної групи 11,59; «Ворожість» у учасників вебінару 15,42, у контрольної групи 9,05; «Загальний показник» у учасників вебінару 15,58, у контрольної групи 8,86. Критичне значення U-критерію Манна-Уїтні для вибірок обсягом в 13 та 11 значення при $\alpha=0,05$ дорівнює 37. Емпіричні значення за показниками «Фізична агресія» та «Гнів» перевищують критичні, тому нульова гіпотеза підтверджена: рівень усвідомлення агресії за цими показниками не відрізняється між учасниками програми та контрольною групою.

– Натомість за показниками «Вербальна агресія», «Ворожість» і «Загальний рівень агресії» емпіричні значення нижчі за критичні, тож нульову гіпотезу спростовано, що свідчить про наявність відмінностей між групами.

4. Отже, наша психокорекційна програма має результативність і пропонує дієві стратегії подолання агресивної поведінки шляхом регуляції почуття провини у жінок з різним рівнем зайнятості. Актуальною залишається розробка психологічних вебінарів або тренінгових програм, пов'язаних з темою почуття провини та агресивною поведінкою та впровадження адекватних напрямків і методів психологічної допомоги для жінок з різним рівнем зайнятості.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу встановлено, що почуття провини та агресивна поведінка перебувають у тісному взаємозв'язку, виконуючи взаєморегуляційні функції в особистісній структурі жінки. Почуття провини виступає психологічним посередником, що визначає напрям агресивної реакції, назовні чи всередину особистості.

2. Агресивна поведінка жінок формується під впливом соціально-рольових очікувань, рівня зайнятості, емоційного напруження та застосування особистісних копінг-стратегій. Адаптивні стратегії подолання почуття провини: усвідомлення, прийняття, самопрощення, переосмислення ситуації сприяють зниженню агресивності та підвищенню рівня саморегуляції. Водночас недостатнє опанування подібних стратегій може призводити до посилення внутрішнього напруження та негативного впливу на міжособистісні стосунки.

3. Емпіричне дослідження підтвердило, що у більшості жінок спостерігаються середні показники як агресивності, так і почуття провини, при цьому компонент «ненависть до себе» має особливу роль у формуванні внутрішнього напруження. Виявлено вплив таких факторів, як форма зайнятості, наявність і місце проживання дітей, на переживання почуття провини.

4. У непрацевлаштованих жінок більш виражені прояви провини відокремлення (як зрада) та почуття ненависті (як самозвинувачення), тоді як працевлаштовані очно та дистанційно демонструють більш помірний рівень провини, що свідчить про адаптивніші стратегії емоційної регуляції та здатність знижувати емоційне напруження через активну соціально-рольову діяльність та структуровану зайнятість.

5. Результати дослідження засвідчили, що форма проживання з дітьми має значущий вплив на вираженість почуття провини. Жінки, які проживають окремо від дітей, демонструють низький рівень цього почуття; учасниці, що живуть разом із дітьми, також мають загалом низькі показники, за винятком провини відповідальності, яка проявляється на середньому рівні. Натомість

респондентки без дітей єдині виявляють вище середнього та високі значення почуття провини, що може бути пов'язано із соціальним тиском та очікуваннями. Отримані результати свідчать про те, що суб'єктивне переживання провини у жінок детермінується сімейним статусом і характером проживання, що суттєво впливає на їхній емоційний стан.

6. За даними емпіричного дослідження розроблена та впроваджена психокорекційна програма у форматі вебінару показала свою ефективність:

- у жінок, які брали участь у програмі, знизився рівень агресивності та покращилися показники емоційного самоконтролю.
- контрольна група не продемонструвала суттєвих змін, що підтверджує специфічний ефект запропонованого втручання.

7. Отримані результати підтверджують доцільність використання психологічних вебінарів і тренінгових програм, спрямованих на усвідомлення почуття провини та подолання агресивної поведінки як засобу профілактики агресивних проявів у жінок з різним рівнем зайнятості, та забезпечують можливість формування індивідуальних стратегій емоційного саморегулювання в умовах сучасного соціально-психологічного середовища.

8. Варто зазначити, що проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Зокрема, актуальним залишається більш детальне вивчення суб'єктивного благополуччя жінки. Важливим є моніторинг в «розрізі» різних вікових груп, сімейного, економічного й соціального статусу й рівня професійної зайнятості, а також дослідження довгострокових наслідків психокорекційних втручань, їх ефективностей та можливостей їх адаптації до індивідуальних потреб жінок з урахуванням соціально-економічного контексту та динаміки сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананова І.В. Кількісні та якісні характеристики переживання почуття провини. *Український психологічний журнал*. 2019. №2. С.7–26.
2. Ананова, І.В. Процес переживання почуття вини у неконструктивний спосіб. *Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2014. №10 (26). С.38-54.
3. Ананова, І.В., Ващенко І.В. Особистісні та процесуальні особливості переживання почуття провини: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2016. 345 с.
4. Ананова, І.В. Емоційний спектр переживання почуття провини. *Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи*. 2017. С.13-15.
5. Бабич А., Попелюшко Р. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 21(66). С.61-69.
6. Березка С.В., Карпенко Т.В. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми агресивної поведінки у психолого-педагогічній літературі. *«Young Scientist»*. 2017. № 10.1 (50.1). С.61-64.
7. Больман С.Ю. Психологічні особливості профілю самоставлення особистості в залежності від рівня прояву почуття сорому. *Психологічний часопис*. 2017. №5. С.20-30.
8. Бондарчук О.Ю. Відмінність понять "сором'язливість", "сором" та "соромливість": психологічний аспект. *Specialized and multidisciplinary scientific*. 2020. №4. С.19-21.
9. Васютинський В.О. Гендерні відмінності у переживання та подоланні почуття провини в міжособових та міжгрупових стосунках. *Education: Modern Discourses*. 2020. №3. С.143-152.
10. Вашека Т.В., Доля М.О. Зв'язок почуття провини з інтроверсією. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: зб.*

наук. пр. / за заг. Ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.М. Ічанської. 317 с. м. Київ. 2019. С.119-120.

11. Ворона С.В. Феномен агресивної поведінки в підлітковому віці. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. м. Харків, 5 квітня 2019. С.294-296.

12. Дубиніна М.І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №3. С.24-27.

13. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

14. Коваленко Ю.П. Внутрішньорольовий конфлікт працюючої жінки-матері як проблема жінки XXI. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2014. №64. С.78-88.

15. Малєєва О.Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини: автореф. дис... канд. Психол. наук: 19.00.01. Одеса: Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д.Ушинського, 2007. 25 с.

16. Матвєєва О.А. Гендерні особливості агресивної поведінки у працівників слідчих підрозділів. *Юридична психологія*. 2016. №2 (19). С.139-146.

17. Мілютіна К.Л., Макарук К.М. Психологічне благополуччя жінок в умовах війни: теоретичні аспекти феномену. *Журнал сучасної психології*. 2022. №3(12). С.48-53.

18. Мойсєєва О.Є. Психологічний аналіз проблеми агресії. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. №7. С.444-454.

19. Ошерова І.П., Юдіна А.В. Специфіка взаємозв'язків тривожності та прояву агресивності в українських жінок в умовах війни. *Педагогічні науки*. 2023. №1 (25). С.156-164.

20. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №73(3). С.124-129.

21. Підчасов Є.В., Чепелева Н.І. Психологічна особливість сформованості ставлення до материнства жінок, які мають перших дітей до 3-х років. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №3. С.35-39.
22. Простір арт-терапії : зб. наук. пр. / УМО, ВГО “Арт-терапевтична асоціація”; ред. кол.: П. В. Лушин та ін. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2022. №1 (31). 104 с.
23. Сова Т., Циганчук Т. Вплив дистанційної роботи на психологічний стан особистості. *Молодий вчений*. 2023. №6 (118). С.11-15.
24. Сова Т., Литвиненко О., Циганчук Т. Психічний стан особистості в умовах дистанційної роботи. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. №1. С.175-182.
25. Софіна Л.В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2009. 175 с.
26. Ткалич М.Г. Гендерна психологія / М. Г. Ткалич. навч. посіб. 3-тє вид., стереотип. – Київ : Академія, 2021. 256 с.
27. Трофимчук В.В. Соціально-психологічні чинники агресивності підлітків з адиктивною поведінкою. *Проблеми сучасної психології*. 2021. №2. С.154-161.
28. Уличний І.Л. Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти. *Наукові записки*. 2020. №188. С.155-160.
29. Христук О.Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. №1. С.153-161.
30. Царькова О.В. Почуття провини як один з аспектів розвитку особистості та її соціальної взаємодії. *Серія "Психологічні науки"*. 2014. №2 (1). С.79-83.

31. Четверик-Бурчак А.Г., Матях В. Особливості переживання почуття провини особами з різними рівнями особистісної зрілості. *Серія "Психологія"*. 2020. №68. С.23-30.
32. Чуйко О.М. Гендерно-рольовий конфлікт особистості у процесі розвитку кар'єри. *Психологічні науки*. 2018. №5. С.226-231.
33. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків: Прапор, 2009. 640 с.
34. Шахов В.І., Килівник А.М., Клибанівська Т.М., Шахов В.В. Агресія як соціальний феномен. *Наукові записки. Серія: Педагогіка і психологія : зб. наук. праць*. Вінниця: ВДПУ, 2019. №60. С.171-177.
35. Щербан Т.Д., Балецька Л.М. Агресія як психологічний феномен у сучасному студентському середовищі. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. 2022. №1(32) С.113-119.
36. Aarntzen L., Derks, B., Van Steenbergen E., Van der Lippe T. (2022). When work–family guilt becomes a women's issue: Internalized gender stereotypes predict high guilt in working mothers but low guilt in working fathers. *British Journal of Social Psychology*. 2022. №62(1). P.12-29.
37. American Psychological Association. Guidelines for psychological practice with girls and women. 2007, December 1. Washington: DC: American Psychological Association.
38. Ananova I.V. Emotional phenomenological content of experiencing the feeling of guilt. *Problems of Modern Psychology*. 2019. №16. P.11-39.
39. Aoyagi C., Munro A. Guilt, gender, and work-life balance: A choice experiment. *Journal of choice modelling*. 2024. Vol. 50.
40. Beltrán-Morillas A.M., Valor-Segura I., Expósito F. Partner-specific dependency and guilt as predictors of forgiveness in Spanish university women. *The Spanish Journal of Psychology*. 2019. №22. P.19.
41. Berg Barbara J. The crisis of the working mother: Resolving the conflict between family and work. New York:: Ticknor & Fields, 1986. 249 p.

42. Bourbeau L. *Écoute ton corps: La responsabilité, l'engagement & la culpabilité*. Paris: J'ai lu, 2020. 119 p.
43. Buss A.H., & Perry M. The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. №63(3). C.452-459.
44. Bystritsky, A., Spivak, N.M., Dang, B.H., Becerra, S.A., Distler, M. G., Jordan, S. E., & Kuhn, T. P. (2021). Brain circuitry underlying the ABC model of anxiety. *Journal of Psychiatric Research*. №138. P.3–14.
45. Czamanski-Cohen, J. The role of emotion processing in art therapy (REPAT). *Frontiers in Psychology*. 2023. №14. article 1208901.
46. Daikoku, T., Minatoya, M., Tanaka, M. Mapping emotional feeling in the body: A tripartite framework for understanding the embodied mind. *[Preprint]*. 2025. arXiv 2504.14865.
47. Dollard J., Miller N.E., Doob L.W., Mowrer O.H., Sears R.R. *Frustration and aggression*. New Haven: CT: Yale University Press, 1939. 224 p.
48. Ekman P., Friesen W.V. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions*. USA: Malor Books, 2015. 232 p.
49. Freud A. (1979). *The Ego and the Mechanisms of Defense: The Writings of Anna Freud*. Madison: WI Intl Universities Pr Inc, 1979. 196 p.
50. Gerçek M. Caught in the middle: A conceptual framework for the antecedents and outcomes of work-family guilt in working mothers from the perspective of gender roles. *Sakarya Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*. 2024. №3(2). P.138-154.
51. Germer C.K., Neff K.D. Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. №69(8). P.856-867.
52. Kurbatfinski, S., Letourneau, N., Novick, J., Marshall, S., Griggs, K., McBride, D., Nixon, K. "Don't You Love Me?" Abusers' use of shame-to-guilt to coercively control 2SLGBTQQIA+ individuals and rural women experiencing intimate partner violence. *Women's Health (London)*. 2025. №21. Article ID 17455057251335361.

53. Guthrie J. The impact of mindfulness-based journaling on psychological well-being (Undergraduate honors project). Bowling Green State University, 2025, April 20. P.1030.
54. Hafenbrack A.C., LaPalme M.L., Solal I. (2022). Mindfulness meditation reduces guilt and prosocial reparation. *Journal of Personality and Social Psychology*. №123(1). P.28-54.
55. Izard C.E. The psychology of emotions. New York, NY: Plenum Press (Springer), 1991. 452 p.
56. Jones W.H., Schratter A K., Kugler K. The Guilt Inventory. *Psychological Reports*. 2000. №87(3). P.169-188.
57. Kreidie B. Drama therapy as a tool for peace and conflict transformation. *Behavioral Sciences*. 2025. №15(9). P.1156.
58. Lorenz K. On aggression (2nd ed.) Переклад: М.К. Вілсон. London: Routledge Taylor & Francis, 2021. 304 p.
59. Luck T., Luck-Sikorski C. The wide variety of reasons for feeling guilty in adults: findings from a large cross-sectional web-based survey. *BMC Psychology*. №10. P.198.
60. Meeussen L., Van Laar C. Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*. 2018. №9. P.1-13.
61. O'Connor L.E., Berry J.W., Weiss J., Bush M., Sampson H. Interpersonal guilt: The development of a new measure. *Journal of Clinical Psychology*. 1997. №53(1). P.73-89.
62. Paulhus D.L., Reid D.B. (1991). Enhancement and denial in socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. №60(2). P.307-317.
63. Pertiwi T. L. (2025). Systematic review of psychological well-being among working mothers: Challenges, protective factors, and recommendations. *Journal of Social and Industrial Psychology*. 2025. №14(1). P.12-29.
64. Picker-Roesch C., Schweiker M., Kraus T., & Lang J. Psychosocial job characteristics comparison between work from home and work in the office: a study

from the pandemic onwards. *Frontiers in Organizational Psychology*. 2024. №2. Article 1352526.

65. Romero A., Blanch A., Martínez A. Malas, O. Empathy, personality, and aggression in male and female adolescents. *Current Psychology*. 2024. №43. P.33160-33169.

66. Ron Y. The Role of Group Sharing: An Action Research Study of Psychodrama Group Therapy in a Psychiatric Inpatient Ward. *MDPI Psych*. 2022. №4(4) P.626-639.

67. Semaan R.W. Shame withdraws, guilt corrects: Distinguishing shame and guilt in goal pursuit. *Behavioral Sciences*. 2025. №15(6). Article 725.

68. Tangney J.P., Dearing R.L. Shame and guilt. New York, NY: The Guilford Press, 2002. 272 p.

69. Wei Y. (2023). Gender Differences in Moral Judgement and Relevant Factors. Journal of Education. *Humanities and Social Sciences*. 2023. №22. P.569-573.

70. Worthington E.L. Handbook of forgiveness. New York : Routledge, 2005. 596 p.

71. Yalom I.D. Existential psychotherapy. New York, NY: Basic Books, 1980. 544 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник провини (Guilt Inventory)

№П	Зміст опитувальника
1	Я вважаю, що існують певні поняття добра і зла.
2	Я зробив багато помилок у своєму житті.
3	Я завжди твердо дотримувався морально-етичних принципів.
4	Останнім часом я задоволений собою та своїми вчинками.
5	Якби мені було дозволено знову переробити щось у моєму житті, я б скинув величезну ношу зі своїх плечей.
6	Я ніколи не відчував великого жалю чи провини.
7	Мета мого життя – скоріше насолоджуватися нею, аніж керуватися якимись абстрактними моральними принципами.
8	Існує дещо в моєму минулому, про що я глибоко жалкую.
9	Я часто відчуваю огиду до себе за деякі скоєні мною вчинки.
10	У дитинстві мої батьки були суворими до мене.
11	Для мене існує лише кілька заборонених речей, які я б ніколи не наважився зробити.
12	Я часто невдоволений собою через свої вчинки.
13	Мої уявлення про добро і зло є досить гнучкими.
14	Якби мені вдалося заново розпочати життя, то багато з того, що мною вже скоєно, я зробив би інакше.
15	Існує багато речей, які я ніколи не зробив би, тому що вважаю, що вони приносять зло.
16	Я нещодавно зробив вчинок, про який глибоко жалкую.
17	Останнім часом я не ладен з самим собою.
18	Мораль - це не просто поділ на "біле і чорне", як багато хто вважає.
19	Останнім часом я спокійний і ні про що не переживаю.
20	Скільки себе пам'ятаю, вина та жаль супроводжують мене все життя.
21	Іноді, коли я думаю про ті погані вчинки, які зробив, я починаю хворіти.
22	За певних обставин для мене немає жодних заборон, і я можу дозволити собі практично все.
23	Я вважаю, що зробив не так багато помилок у своєму житті.
24	Я швидше помру, ніж вчиню серйозну провину.
25	Я живу згідно зі своїми власними моральними цінностями.
26	Я часто відчуваю жаль.
27	Я часто переживаю з приводу поганих вчинків, які я зробив у минулому.
28	Я вважаю, що не можна судити людей та їхні вчинки, не знаючи мотивів, якими вони керувалися, та обставин, у яких вони діяли тим чи іншим чином.
29	У своєму житті я практично не здійснив вчинків, про які я шкодував би.
30	Озираючись назад і оцінюючи себе та свої вчинки за останні кілька тижнів та місяців, я можу твердо сказати, що за цей період часу в моєму житті не було нічого такого, що я хотів би змінити.
31	Іноді я страждаю підвищеним апетитом або повною відсутністю його через погані вчинки, які я зробив у минулому.

№П	Зміст опитувальника
32	Я ніколи не турбуюся з приводу того, що я роблю, тому що вважаю, що "життя візьме своє" і розставить всі крапки над "і".
33	В даний момент я не відчуваю якогось особливого почуття провини за вчинки, які я зробив.
34	Іноді я не можу утриматися від роздумів щодо вчинків, які я здійснив і які, на мою думку, є поганими.
35	Я ніколи не мав проблем зі сном.
36	Я віддав би багато чого, якби зміг повернутися назад і виправити те погане, що зробив останнім часом.
37	Існує принаймні одна річ у моєму недавньому минулому, яку я хотів би змінити.
38	Коли я роблю поганий вчинок, я відразу ж усвідомлюю це.
39	Що «добре» і що «погано» залежить від ситуації.
40	Почуття провини не дуже турбує мене.
41	Я не відчуваю почуття глибокого жалю щодо мого минулого.
42	Я вважаю, що моральні цінності є абсолютними.
43	Останнім часом я вважаю, що моє життя було б приємнішим, якби я не зробив того, що зробив.
44	Якби мені довелося почати життя спочатку, я мало б що змінив у ньому, якби взагалі став щось міняти.
45	Останнім часом я відчуваю занепокоєння і якусь пригніченість.

Ключі до опитувальника

Провина-стан - сума позитивних відповідей за п. 4 *, 16, 17, 19 *, 30 *, 33 *, 36, 37, 43, 45.
Провина-риса - сума позитивних відповідей за п. 2, 5, 6 *, 8, 9, 10, 12, 14, 20, 21, 23 *, 26, 27, 29 *, 31, 34, 35 *, 40 *, 41 *, 44 *.
Моральні норми - сума позитивних відповідей за п. 1, 3, 7 *, 11 *, 13 *, 15, 18 *, 22 *, 24, 25, 28 *, 32 *, 38, 39 *, 42.
Відповіді, зазначені знаком (*), при підрахунку перекладаються 5 = 1, 4 = 2, 2 = 4, 1 = 5.

Додаток Б

Опитувальник діагностики агресії Басса-Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ)

№П	Зміст опитувальника
1	Іноді я не можу стримати бажання вдарити іншу людину.
2	Я прямо говорю своїм друзям, якщо я з ними в чомусь не згодна.
3	Я швидко спалахую, але й швидко остигаю.
4	Буває, що я просто божеволію від ревнощів.
5	Якщо мене спровокувати, я можу вдарити іншу людину.
6	Я часто не погоджуюся з іншими людьми.
7	Я дратуюсь, коли в мене щось не виходить.
8	Часом мені здається, що життя мені щось недодало.
9	Якщо хтось ударить мене, я дам здачі.
10	Людам, які мене дратують, я говорю все, що про них думаю.
11	Іноді я відчуваю, що ось-ось вибухну.
12	Іншим постійно щастить.
13	Я б'юся частіше, ніж оточуючі.
14	Я завжди починаю сперечатися з тими, хто не згоден з моєю думкою.
15	В мене спокійний характер.
16	Я не розумію, чому іноді мені буває так гірко.
17	Якщо для захисту моїх прав мені треба застосувати фізичну силу, то я так і зроблю.
18	Друзі кажуть, що я сперечальник.
19	Деякі мої друзі вважають, що я гнівливий.
20	Я знаю, що мої так звані «друзі» пліткують про мене.
21	Деякі люди своїм зверненням до мене можуть довести мене до бійки.
22	Іноді я виходжу з себе без особливої причини.
23	Я не довіряю надто доброзичливим людям.
24	Я не можу уявити причину, достатню, щоб ударити іншу людину.
25	Мені важко стримувати роздратування.
26	Іноді мені здається, що люди глузують з мене за очі.
27	Бувало, що я погрожував своїм знайомим.
28	Якщо людина надто мила зі мною, значить, вона від мене щось хоче.
29	Іноді я настільки виходив із себе, що ламав речі.

Додаток В

Опитувальник вимірювання неадаптивної провини, IGQ

№П	Зміст опитувальника
1	Я схильна приховувати або применшувати свої успіхи.
2	Якщо у мене виникають критичні думки про моїх батьків, я відчуваю дискомфорт.
3	Я дуже переймаюся за моїх батьків.
4	Думаю, що я не заслуговую на повагу чи захоплення інших людей.
5	Мені ніяково, коли зі мною ставляться краще, ніж я з ними.
6	Мені важко усвідомлювати, що у моїх батьків є недоліки.
7	Я боюся повноцінно насолоджуватися своїми успіхами, бо думаю, що одразу може статися щось погане.
8	Я часто спершу роблю не те, що приємно мені, а те, що від мене хочуть інші.
9	Думаю, що я заслуговую бути відкинutoю людьми.
10	Нещастя інших людей мене не зачіпають.
11	Я відчуваю себе погано, коли я не згодна з уявленнями і цінностями моїх батьків, навіть якщо я про це не кажу.
12	Я боюся зачепити чийсь почуття, якщо відмовлю йому в співчутті чи розумінні, яких він очікує від мене.
13	Я завжди очікую, що мені заподіють біль, образять.
14	Я іноді думаю, що не заслуговую щастя, якого досягла.
15	Я б хотіла більше бути схожою на моїх батьків.
16	Мені подобається, коли інші люди заздять мені.
17	Коли інша людина сподівається зустрітися зі мною, мені дуже важко сказати їй, що у мене є свої плани.
18	Якщо зі мною трапляється щось погане, я думаю, що заслужила це.
19	У спілкуванні я відчуваю відповідальність за людей, яким важко вступити в розмову з іншими.
20	Мені здається, що з членами моєї родини можуть статися неприємності, якщо я не буду підтримувати з ними тісний контакт.
21	Я дуже переймаюся про людей, яких люблю, навіть якщо в них усе добре.
22	Зробивши помилку, я починаю відчувати тугу, пригніченість.
23	Я здатна зберігати гарний настрій, навіть коли бачу жебраків і бездомних людей.
24	Довгий час перебуваючи далеко від дому, я стаю тривожною.
25	Мені важко сказати людям «ні», відмовити їм у відповіді на їхнє прохання.
26	Якщо хтось критикує мене за невдачу або помилку, я вважаю, що він має рацію.
27	Я не співчуваю людям, які менш успішні і щасливі, ніж я.
28	Мені незручно в суспільстві говорити про свої досягнення.
29	Я відчуваю ніяковість, якщо не поведжусь так, як поводитися мої батьки.
30	Мені важко усвідомлювати, що я образила когось.
31	Якщо я терплю невдачу, я засуджую себе і хочу себе покарати.
32	Я почуваюся ніяково, якщо інші заздять мені.
33	Я надаю перевагу діяти так, як діяли мої батьки.
34	Я не дозволяю моїм батькам перекладати на мене відповідальність за їхні нещастя.
35	Коли я бачу дуже бідних людей, це не порушує мого душевного спокою.
36	Іноді я відчуваю себе такою поганою людиною, що думаю, що не заслуговую жити.

№П	Зміст опитувальника
37	У суспільстві мені подобається говорити про свої гідності та досягнення.
38	Я дуже неохоче висловлюю думку, яка відрізняється від думки мого оточення (родини, друзів, знайомих).
39	Якщо близькі мені люди мають якусь проблему, у мене з'являється бажання спробувати вирішити її за них.
40	Думаю, що інші люди живуть краще, тому що вони більш гідні цього, ніж я.
41	Якщо я в чомусь більш щаслива, ніж мої друзі або члени сім'ї, я почуваю себе дуже ніяково.
42	Я не боюся говорити щось негативне про моїх батьків.
43	Я боюся самотності.
44	Коли я була дитиною, мої батьки суворо карали мене, якщо я погано поводитися.
45	Коли я почуваюся краще, ніж інші люди, я відчуваю себе ніяково.
46	Мені не важко нехтувати цінностями моєї родини.
47	Проблеми моїх батьків стосуються тільки їх, але не мене.
48	Якщо щось відбувається не так, я завжди вважаю, що в цьому винна я.
49	Коли мої близькі досягають успіху і визнання, моя тривога знижується.
50	Я рада, що не схожа на моїх батьків.
51	Я не можу бути щасливою, коли у друга або родича неприємності.
52	Мені легко сказати іншим людям «ні».
53	Думаю, що, коли люди поводяться зі мною погано, я заслуговую цього.
54	Мені часто важко насолоджуватися тими подіями і досягненнями, яких я очікувала.
55	Я почувалася б жахливо, якби не любила моїх батьків.
56	Мене не турбують проблеми моїх близьких.
57	Я відчуваю себе недостойною любові.
58	Я боюся отримати те, чого хочу, через занепокоєння, що за це прийдеться заплатити непередбачену ціну.
59	Вважаю, що батьки завжди праві.
60	Якщо в сім'ї трапляється щось погане, я запитую себе, як би я могла це запобігти.
61	Я думаю, що життя карає мене за погані вчинки, які я скоїла раніше.
62	Я схильна ставати дещо пригніченою після важливих досягнень.
63	Я почувалася б винною, якби не любила моїх батьків.
64	Іноді я думаю, що я егоїстична і безвідповідальна людина.
65	Коли я несподівано отримую трохи додаткових грошей, у мене виникає спокуса поділитися ними з бідним другом або родичем.
66	Я відчуваю, що в мені існує щось погане.
67	Коли мій друг або родич переживає нещастя, я уявляю, як би я почувалась на його місці.

Опрацювання результатів. Наступні тринадцять пунктів враховуються зі зворотним знаком: 10, 16, 23, 27, 4, 35, 37, 42, 46, 47, 50, 52, 56. З урахуванням цього підраховуються наступні суми набраних балів за кожною з чотирьох шкал:

Шкала «провина того, хто вижив»: пункти 5, 7, 10, 14, 16, 19, 23, 27, 28, 32, 35, 37, 41, 45, 49, 51, 54, 58, 62, 65, 67.

Шкала «провина відділення»: пункти 2, 6, 11, 15, 20, 24, 29, 33, 38, 42, 46, 50, 55, 59, 63.

Шкала «провина всеосяжної відповідальності»: пункти 3, 8, 12, 17, 21, 25, 30, 34, 39, 43, 47, 52, 56, 60.

Шкала «провина ненависті»: пункти 4, 9, 13, 18, 22, 26, 31, 36, 40, 44, 48, 53, 57, 61, 64, 66.

Заняття №1

Мета: знайомство учасників групи один з одним та психологом, встановлення правил поведінки в групі. Створення умов, які б сприяли позитивному емоційному клімату між учасниками групи.

1. Знайомство (10 хвилин)

Мета – знайомство кожного учасника з групою.

Вправа виконується в форматі, коли кожна учасниця має ввімкнути камеру, сказати своє ім'я та назвати якусь тварину, з якою вона себе асоціює. Таким чином, кожний наступний член групи має представитися, потім назвати тварину, з якою себе асоціює, повторити ім'я, назву тварини кожної попередньої учасниці.

За допомогою цієї гри кожен учасник процесу буде активізовувати свою увагу, аби запам'ятати ім'я та назву тварини попередньої особи. Також за рахунок називання тварини, з якою асоціює себе кожен, будуть зміцнюватися асоціативні зв'язки та процес запам'ятовування кожного члена групи буде більш ефективним.

2. Обговорення групових норм взаємодії (10 хвилин)

Правила

1. Під час того, як хтось висловлює свою думку, мовчати та уважно слухати, не перебивати.
2. Толерантно ставитися до емоцій, точки зору іншого, оскільки кожна має право на власну думку та на вираження почуттів.
3. Всі мають дотримуватися принципу конфіденційності та не розголошувати будь-де складові корекційної програми та імена учасниць.
4. В процесі роботи бути чесною і відкритою по відношенню до себе та інших.
5. На корекційні заняття ніхто не запізнюється, всі дотримуються принципу пунктуальності.
6. Бути автентичною, тобто самою собою, справжньою.

7. Проявляти активність, адже максимальне включення в психокорекційний процес підвищує ефективність роботи

3. Арт-техніка «Мій емоційний портрет» (15 хвилин)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власний емоційний стан через творчий самовираз та зобразити його у вигляді символів і кольорів, розташованих у різних частинах тіла.

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери або маркери.

4. Вправа «Погода мого настрою» (15 хвилин)

Мета: сприяти глибшому осмисленню емоцій через метафору погодних явищ, активізуючи асоціативне мислення та емпатію.

Матеріали: той самий аркуш із «емоційним портретом», візуальні зразки (за бажанням), або усне описання в онлайн-форматі.

5. Рефлексія (10 хвилин)

Кожна учасниця має висловити свою думку з приводу того, що відбувалося у процесі групової роботи. Що було цікаво, з якими труднощами вона стикнулася, які емоції відчула.

Заняття №2

Мета: Формування усвідомлення власного емоційного стану, ідентифікація провини як емоції з деструктивним потенціалом, виявлення індивідуальних тригерів та розвиток навичок емоційної та тілесної рефлексії.

1. Вправа «Емоційний барометр» (20 хвилин)

Мета: Актуалізація емоційного стану та розвиток навичок ідентифікації та оцінки інтенсивності власних емоцій.

Процес: Учасниці називають одну чи кілька емоцій, що переважають протягом останніх днів/тижня, та оцінюють їхню інтенсивність за шкалою 1-10.

Результат: Деякі учасниці відзначили деструктивний вплив емоцій (ізоляція, уникання, залежне очікування підтримки).

2. Мозковий штурм «Що таке провинна та агресивна поведінка?» (30 хвилин)

Мета: Сформувати групове уявлення про природу почуття провини та агресивної поведінки через суб'єктивні судження, обмін досвідом і спільне визначення основних причин і наслідків.

Процес: Вільне обговорення, де кожна учасниця формулює власне бачення провини та агресивної поведінки.

Результат: Виявлено широкий спектр тригерів провини та виникнення агресивної поведінки — від моральних норм до міжособистісних очікувань.

3. Групова вправа «Мій тригер» (20 хвилин)

Мета: Усвідомлення власних емоційних тригерів, які провокують почуття провини й агресивні реакції.

Процес: Учасниці працюють у трьох малих групах (по 3–4 особи), обговорюють особисті ситуації, які викликали провину та агресію. Акцент на виявленні спускових механізмів, розвитку навичок активного слухання.

Результат: Ідентифіковано індивідуальні тригери та поведінкові патерни, що виникають у відповідь на них.

4. Рефлексивна вправа «Моє тіло і провинна» (10 хвилин)

Мета: Підвищити тілесну усвідомленість, ідентифікувати соматичні прояви провини.

Процес: Учасниці описують або зображають на фігурі тіла, де саме вони відчують провину (напруга в шийі, грудях, животі тощо).

Результат: Зростає зв'язок між емоційними станами та тілесними сигналами, що сприяє саморегуляції.

4. Домашнє завдання «Щоденник емоцій?» (5 хв)

Мета: Розвивати навичку щоденної емоційної рефлексії.

Процес: Учасницям пропонується протягом наступного дня фіксувати свої основні емоції, контекст і їх реакції.

5. Рефлексія (10 хвилин)

Кожна учасниця має висловити свою думку з приводу того, що відбувалося у процесі групової роботи. Що було цікаво, з якими труднощами вона стикнулася, які емоції відчула.

Заняття №3

1. Обговорення ДЗ «Щоденник емоцій?» (20 хв)

Процес: кожна учасниця має надати інсайт та поділитися думками з приводу виконання завдання.

2. Вправа «Мій ланцюжок реакцій» у парах (15 хв)

КАРТКИ ТИПОВИХ СИТУАЦІЙ

Мета: Учасниці мають розбитися на пари та виконати завдання, де кожній парі видається картка з ситуацією з відповідними завданнями до них. Пари знаходяться в індивідуальних кімнатах 5 хвилин, потім повертаються в основну сесію для спільного обговорення.

Картка 1: «Ти завжди зайнята!»

Ситуація: Чоловік (або інший член сім'ї) докоряє: «Ти не приділяєш часу родині, тільки робота тебе цікавить!»

Контекст: Жінка працює повний день і відчуває втому, але також — почуття провини.

Завдання: Визначити:

- Яку емоцію викликає ситуація?
- Яка поведінка виникає у відповідь (захист, агресія, мовчання)?
- Які наслідки це має для стосунків?

Картка 2: «Знову щось не так!»

Ситуація: Керівниця або колега з роботи незадоволені результатом завдання й різко це висловлюють.

Контекст: Жінка прагне бути «хорошою працівницею», боїться осуду, починає сумніватися у своїх здібностях.

Завдання: Побудувати ланцюг «ситуація – емоція – поведінка – наслідок»

Яка основна емоція — образа, провини, страх?

- Чи поведінка конструктивна?
- Який альтернативний варіант реакції?

Картка 3: «Ти сидиш удома — що тобі важко?»

Ситуація: Родичі або знайомі знецінюють зайнятість жінки у декреті або в період безробіття.

Контекст: Її внесок у сім'ю і так не помічається, а вона відчуває провину і внутрішнє напруження через це.

Завдання:

- Визначити емоцію: роздратування, образа, безсилля.
- Як зазвичай жінка поводить себе в такій ситуації?
- Чи виникає агресивна реакція?
- Який наслідок для стосунків та для її самооцінки?

Картка 4: «Чому ти дозволяєш собі злитися?»

Ситуація: У момент сильного емоційного виснаження жінка зривається, а потім чує осуд: «Ти ж мати/дружина, не маєш права кричати!»

Контекст: Вона переживає внутрішній конфлікт: з одного боку роздратування, з іншого - провина.

Завдання:

- Визначити момент емоційного піку.
- Простежити, коли саме реакція стає агресивною.
- Як можна було б її попередити або трансформувати?
- Чи виникає провина через обернення опонента до ролей, які виконує жінка?

Картка 5: «Ти знову мовчиш і терпиш»

Ситуація: Під час конфлікту (з партнером, колегою, батьками) жінка не висловлює свої потреби, уникає конфронтації, але потім накопичує роздратування.

Контекст: Поведінка жінки: пасивне уникнення → внутрішній діалог → злість на себе та інших.

Завдання:

- Визначити, чому виникає така модель поведінки.
- Яка емоція домінує: страх, сором, провина?
- Який результат такої стратегії?

- Яку альтернативну форму реагування можна розвинути?

3. Техніка «Стоп! Аналізую!» (15 хвилин)

(Продовження попередньої вправи)

Мета: полягає у формуванні в учасниць здатності до своєчасного розпізнавання та регуляції імпульсивних агресивних реакцій, що виникають як вторинна відповідь на переживання провини, розвитку навичок емоційного усвідомлення, а також у зміцненні саморефлексії та свідомого вибору поведінкових стратегій у контексті емоційно насичених міжособистісних взаємодій.

Алгоритм виконання

Зупинка (етап «Стоп»):

- Учасниця фіксує момент емоційного напруження та ментально або вголос промовляє: «Стоп».
- Це слугує сигналом до тимчасового припинення будь-яких дій або слів, які можуть погіршити ситуацію.

Аналіз (етап «Аналізую»):

На цьому етапі учасниця відповідає собі на 4 запитання:

- Що саме я зараз відчуваю? (напр., провину, злість, образу)
- Що викликало цю емоцію? (зовнішній тригер, внутрішнє очікування, втома)
- Як я зазвичай поведжуся у таких ситуаціях? (наприклад, зриваюся, мовчу, починаю звинувачувати інших або себе)
- Який результат такої поведінки я зазвичай отримую? (наприклад, конфлікт, почуття сорому, нова хвиля провини)

Вибір (етап альтернативи):

Після короткого самоаналізу учасниця приймає свідоме рішення:

- Змінити свою реакцію на більш конструктивну (наприклад, зробити паузу, сказати спокійно про свої почуття, використати техніку дихання);
- Визнати власну емоцію, не переходячи до автоматичної дії.

Усвідомлене реагування (етап дії):

Учасниця обирає поведінку, яка відповідає її довготривалим цілям (збереження стосунків, повага до себе та інших, саморегуляція), а не імпульсу моменту.

Застосування техніки:

- Внутрішній сигнал: «Я зараз вибухну - Стоп!»
- Аналіз: Я злюсь, бо відчуваю втому і провину. Мені здається, що я знову «погана мама/дружина».
- Усвідомлення: «Зазвичай я кричу, потім шкодую. Це не допомагає.»
- Альтернатива: Я можу сказати: «Я дуже втомлена. Давайте поговоримо трохи пізніше або вирішимо це разом»

4. Рефлексія (10 хвилин)

Кожна учасниця має висловити свою думку з приводу того, що відбувалося у процесі групової роботи. Що було цікаво, з якими труднощами вона стикнулася, які емоції відчула.

Заняття №4

1. Дихальна техніка «4-7-8» (5 хвилин)

Мета: швидке зниження психофізіологічної напруги, активація парасимпатичної нервової системи, стабілізація емоційного стану.

Механізм: контрольоване дихання сприяє зменшенню частоти серцевих скорочень, зниженню рівня кортизолу та активації реакцій гальмування в ЦНС.

Алгоритм виконання:

- Вдих на 4 рахунки.
- Затримка дихання на 7 рахунків.
- Повільний видих на 8 рахунків.
- Повторити цикл 4–8 разів.

2. Техніка заземлення «5–4–3–2–1» (5 хвилин)

Мета: зниження рівня тривоги, відновлення зв'язку зі «тут і тепер», стабілізація уваги та сенсорного сприймання у станах гострого стресу або дисоціації.

Механізм: переключення уваги з внутрішніх переживань на зовнішні сенсорні стимули сприяє активації кортикальних структур і зменшенню активності лімбічної системи.

Алгоритм виконання:

- Назвати 5 об'єктів, які ви бачите.
- Назвати 4 звуки, які ви чуєте.
- Назвати 3 дотики/відчуття, які ви фізично відчуваєте.
- Назвати 2 запахи, які присутні.
- Назвати 1 смак, який ви відчуваєте (або пам'ятаєте).

Обидві техніки рекомендуються для щоденного використання в програмах емоційної саморегуляції.

3. Проективна вправа «Метафоричні асоціативні карти (МАК)» (30 хвилин)

Мета: активізація внутрішніх ресурсів особистості, формування позитивного образу «Я», розвиток навичок самопідтримки в умовах емоційного виснаження або напруження.

Механізм: Робота з метафоричними асоціативними картками (МАК) сприяє зовнішній проєкції внутрішніх психічних ресурсів, емоційної сили, стабільності та самопідтримки, що є ключовими факторами в подоланні почуття провини та регуляції імпульсивної агресивної поведінки.

Вправа базується на положеннях арт-терапії, теорії символічного мислення та концепції ресурсного стану. Візуальні метафори виступають проєкційними інструментами, що дозволяють обійти свідомі захисні механізми та звернутися до глибинних шарів особистісного досвіду.

Формат виконання:

Групова робота онлайн (з використанням вебплатформи metaphoriko.com)

4. Рефлексія (10 хвилин)

Кожна учасниця має висловити свою думку з приводу того, що відбувалося у процесі групової роботи. Що було цікаво, з якими труднощами вона стикнулася, які емоції відчула.

Заняття №5

1. Рольова гра «Конфлікт — альтернатива» в групах (30 хвилин)

Мета: розвиток навичок конструктивного реагування в конфліктних або емоційно напружених ситуаціях, формування альтернатив до деструктивної агресії чи пасивної провини.

Методична основа: вправа базується на принципах психодрами, когнітивно-поведінкової терапії та соціального навчання. Учасниці в безпечному середовищі мають змогу дослідити звичні реакції та практично відпрацювати нові моделі поведінки.

Хід виконання:

- Група отримує картки з описом типових конфліктних ситуацій, що пов'язані із сім'єю та роботою;
- Учасниці розподіляють ролі (учасник конфлікту, опонент, спостерігач);
- Відбувається розігрування ситуації у двох варіантах:
- Автоматичний сценарій (типова реакція з провиною й агресією);
- Альтернативний сценарій (з конструктивною, усвідомленою реакцією);

Після гри проводиться обговорення: які стратегії виявилися ефективними, що було складним, що варто змінити.

Картка СІМ'Я

Ситуація: Жінка приходить додому після важкого робочого дня. Вдома безлад, діти не виконали домашні завдання, чоловік вимагає уваги або критикує («ти знову нічого не встигаєш», «я весь день на роботі, а ти не можеш навести порядок»). Жінка відчуває почуття провини, що не встигає поєднати всі ролі (дружини, матері, господині), а у відповідь реагує роздратуванням, агресією або звинуваченнями у зворотному напрямку.

Мета моделювання:

- Усвідомити, як тиск очікувань і внутрішня вина можуть провокувати агресію;
- Відпрацювати сценарій з конструктивною комунікацією: визнання емоцій, прохання про підтримку, встановлення кордонів.

Картка РОБОТА

Ситуація: Керівниця робить зауваження працівниці через невчасно виконане завдання, не враховуючи її перевантаженість. Колеги підтримують керівницю або мовчать. Жінка відчуває провину та приниження, але замість конструктивного діалогу починає захищатися агресивно, звинувачуючи інших у некомпетентності або демонструє пасивно-агресивну поведінку.

Мета моделювання:

Виявити типові патерни поєднання почуття провини із захисною агресією та опанувати навички конструктивного формулювання меж, висловлення прохань і визнання відповідальності без самозвинувачення чи агресивної поведінки.

Підсумкове обговорення

Психолог модерує обговорення, задає питання:

- Що було складно або ново у другому варіанті?
- Які почуття виникали в обох сценаріях?
- Які стратегії виявилися ефективними?
- Як можна застосувати ці навички в реальному житті?

2. Вправа «sharing circle» (15 хвилин)

Метою є підвищення рівня самооцінки та самоприйняття учасниць, активізація ресурсів групової підтримки й позитивного зворотного зв'язку, а також зниження рівня внутрішньої психоемоційної напруги, зумовленої надмірною самокритикою або переживанням почуття провини.

Правила проведення:

Кожна учасниця по черзі отримує «дощ» з позитивних характеристик або вражень від інших учасниць (усно або в чаті/на аркуші). Інші учасниці називають 1–2 якості, дії або прояви цієї людини, які були приємними, цінними, ресурсними під час занять. Учасниця слухає мовчки або з вдячністю приймає ці слова, без заперечення чи знецінення. В кінці - коротке коло рефлексії: що з почутого було новим, що підтримало.

3. Вправа «Лист: Пробачення собі» (20 хвилин)

Метою є сприяння усвідомленню та подальшій трансформації деструктивного почуття провини, формування внутрішнього ресурсу емоційної підтримки через досвід самопрощення, а також зниження психоемоційного навантаження, зумовленого переживанням минулого негативного досвіду.

Правила проведення:

Учасниця письмово звертається до себе у формі листа, у якому визнає ситуацію, за яку досі відчуває провину. У листі вона дозволяє собі пробачити себе - за незнання, слабкість, втому, імпульсивність тощо. Лист залишається приватним (не читається вголос, якщо немає бажання). За бажанням після написання можна поділитися емоціями або символічно «відпустити» лист (згорнути, сховати, знищити)

4. Повторне проходження опитувальника (15 хвилин)

- Опитувальник діагностики агресії Басса-Перрі;

Мета: Це опитування проводиться з метою визначення ефективності психокорекційної роботи.

5. Зворотній зв'язок (15 хвилин)

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Отримання зворотного зв'язку після проходження вебінару, присвяченого регулюванню почуття провини та агресивної поведінки, дозволяє оцінити ефективність запропонованих методик, виявити індивідуальні труднощі учасниць, а також адаптувати подальші психологічні інтервенції з урахуванням їхніх потреб і особливостей.