

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки**

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виконав студент гр. 401-ФП .
_____. _____.2026 р. ____ О.В.Семенов
Керівник кваліфікаційної роботи .
_____. _____.2026 р. К.В.Седих

Робота допущена до захисту:
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
_____. _____.2026 р. _____ (підпис)

Полтава – 2026 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Психологічна природа почуття провини.....	6
1.2. Особливості переживання провини в юнацькому віці	10
1.3. Наслідки переживання почуття провини для психічного розвитку підлітка	16
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	22
2.1. Діагностика переживання почуття провини у підлітків Помилка! Закладку не визначено.	
2.2. Психотерапевтичні підходи до корекції почуття провини	24
2.3 Вивчення особливостей розвитку емоційної сфери у юнацькому віку	28
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ БАТЬКІВ, ПЕДАГОГІВ ТА ПСИХОЛОГІВ ЩОДО РОБОТИ З ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ У ПІДЛІТКІВ.....	34
3.1 Проблеми щодо роботи з почуттям провини у підлітків	34
3.2 Рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо роботи з почуттям провини у підлітків	40
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТОК А	51

ВСТУП

Почуття провини - це складна емоція, яка відіграє важливу роль у моральному та особистісному розвитку людини. Особливо гостро її переживають юнаки та юнки, які перебувають у складному перехідному етапі свого життя - на межі між підлітковістю та дорослістю. Юнацький вік характеризується активним формуванням моральних установок, самосвідомості, самооцінки, тому будь-які сильні переживання, зокрема почуття провини, можуть значно впливати на становлення особистості.

Актуальність дослідження цієї теми обумовлена зростанням кількості психоемоційних розладів серед підлітків, підвищенням рівня тривожності та депресивних станів, які часто мають своїм джерелом саме нерозв'язане або неправильно пережите почуття провини. У сучасному суспільстві, де високі вимоги до особистісних досягнень і соціальної відповідальності накладаються на нестабільний внутрішній світ юної людини, проблема адекватного переживання провини стає особливо гострою.

Крім того, важливим аспектом є той факт, що багато підлітків не мають достатньої емоційної підтримки з боку дорослих - батьків, учителів, психологів. Через це почуття провини нерідко переживається ними ізольовано, без зовнішньої допомоги, що може призводити до різних негативних наслідків - від розвитку комплексу меншовартості до серйозних психічних порушень. Саме тому дослідження механізмів переживання провини в юнацькому віці та розробка практичних рекомендацій для оточуючих набувають особливої значущості.

Окремо слід зазначити, що в юнацькому віці почуття провини часто має перебільшений характер. Юнаки і юнки можуть відчувати відповідальність навіть за ті події, на які вони реально не могли вплинути. Це свідчить про важливість правильного формування у підлітків уміння об'єктивно оцінювати

ситуацію та свої вчинки, що можливо лише за умови свідомої роботи з їхньою емоційною сферою.

Ступінь розробки теми. У сучасних дослідженнях питання почуття провини розглядаються з позицій когнітивно-біхевіоральної, гуманістичної та психоаналітичної психології. Зокрема, досліджується зв'язок почуття провини з рівнем тривожності, самооцінкою, мотивацією досягнень, розвитком емпатії, а саме, праці таких вчених, як: Анатова І.В., Будницька О.А., Кириленко Т.С., Софіна Л.В.

Об'єктом роботи є процес переживання почуття провини підлітками та юнаками у період їхнього психологічного розвитку.

Предметом роботи є психологічні особливості переживання почуття провини в юнацькому віці та можливі наслідки для емоційного та особистісного розвитку підлітків.

Мета роботи полягає у розробці рекомендацій для батьків, педагогів та психологів щодо роботи з почуттям провини у підлітків.

Завдання роботи:

- вивчити психологічну природу почуття провини;
- проаналізувати особливості переживання провини в юнацькому віці;
- визначити наслідки переживання почуття провини для психічного розвитку підлітка;
- провести діагностику переживання почуття провини у підлітків;
- вивчити психотерапевтичні підходи до корекції почуття провини;
- вивчити особливості розвитку емоційної сфери у юнацькому віці;
- проаналізувати проблеми щодо роботи з почуттям провини у підлітків;
- розробити рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо роботи з почуттям провини у підлітків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел з теми дослідження, класифікація, синтез, узагальнення результатів, психодіагностичне тестування.

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

Практична значимість роботи полягає в тому, що розроблені рекомендації можна використовувати для батьків, педагогів та психологів щодо роботи з почуттям провини у підлітків

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна природа почуття провини

Почуття провини є складним емоційним переживанням, яке виникає у відповідь на порушення людиною певних етичних чи моральних норм. Це внутрішній механізм саморегуляції поведінки, який допомагає людині оцінити свої вчинки, усвідомити заподіяну шкоду й прагнути до відновлення справедливості. Визначення почуття провини досить багатогранне: у психології його розглядають і як емоцію, і як стан свідомості, що супроводжується самозвинуваченням та переживанням моральної недосконалості. Почуття провини за своєю природою є морально забарвленою емоцією, яка відрізняється від страху чи сорому тим, що фокусується на внутрішній оцінці власної поведінки [11, с.53].

Структура почуття провини включає кілька важливих компонентів, які проявляються на різних рівнях особистості. Передусім це когнітивний компонент, що відповідає за усвідомлення факту порушення певних норм чи очікувань. Людина розуміє, що її дія або бездіяльність призвела до негативних наслідків для себе або для інших. Емоційний компонент виявляється у переживанні внутрішнього дискомфорту, тривоги, жалю, сорому, а інколи й у фізіологічних проявах - наприклад, у порушенні сну, апетиту чи загальній напруженості організму. І нарешті, мотиваційний компонент спонукає людину до активних дій, спрямованих на виправлення ситуації: вибачення, компенсації завданої шкоди чи зміну своєї поведінки в майбутньому.

Цікаво, що почуття провини нерідко виникає навіть у ситуаціях, де реальної провини об'єктивно немає. Це пов'язано з внутрішніми стандартами людини, її моральною вихованістю, схильністю до самокритики. У таких

випадках почуття провини може стати патологічним і негативно впливати на психологічне здоров'я. Часто саме в дитячому та юнацькому віці формується уявлення про те, що таке "бути винним", і ця установка залишається на все життя, впливаючи на характер переживань у дорослому віці.

Формування структури почуття провини залежить від соціального контексту, у якому зростає особистість. Родина, школа, культурне середовище визначають ті еталони й цінності, відповідно до яких дитина навчається оцінювати свою поведінку. Саме через порівняння власних вчинків із цими нормами виникає оцінювальний процес, що лежить в основі виникнення провини. Якщо оточення висуває надмірні чи суперечливі вимоги, дитина може сформувати внутрішній конфлікт, який у майбутньому проявлятиметься в хронічному почутті провини навіть у дрібних чи незначущих ситуаціях.

Важливо розуміти, що почуття провини виконує адаптивну функцію, коли його інтенсивність відповідає реальній ситуації. У такому випадку воно сприяє розвитку моральної самосвідомості, здатності до емпатії та відповідальності. Однак коли провинна стає надмірною, незбалансованою або нав'язаною зовнішніми факторами, вона може перетворитися на чинник руйнації особистості, призводячи до зниження самооцінки, депресії та соціальної ізоляції. Саме тому вивчення структури почуття провини є таким важливим для розуміння механізмів формування здорової особистості [22, с.17].

У психологічних дослідженнях також звертається увага на різницю між ситуативним і хронічним почуттям провини. Ситуативна провинна виникає як реакція на конкретний вчинок і минає після його виправлення або вибачення. Хронічна провинна, навпаки, характеризується стійким відчуттям власної неповноцінності або неправильності, яке переслідує людину незалежно від її реальних дій. Це свідчить про глибокі внутрішні проблеми і потребує особливої психологічної уваги.

Механізми виникнення почуття провини мають складну й багаторівневу природу, що пов'язана з різними аспектами психічної діяльності людини. Поява провини є результатом взаємодії внутрішніх переживань, моральних установок і

зовнішнього соціального середовища. Почуття провини не виникає автоматично - воно є продуктом процесу осмислення власної поведінки у контексті прийнятих норм і цінностей. Основу цього процесу становить здатність особистості до рефлексії, тобто до усвідомлення своїх вчинків, їхніх наслідків і відповідності чи невідповідності очікуванням інших людей або власним моральним уявленням [14, с.81].

Одним із головних чинників формування механізму виникнення провини є процес соціалізації, який починається з раннього дитинства. Дитина вчиться оцінювати свої дії через реакції значущих дорослих - батьків, вихователів, учителів. Якщо певні вчинки схвалюються, у дитини закріплюється позитивне самосприйняття, а у випадку засудження - формується розуміння, що якась дія була неправильною. З часом ці зовнішні оцінки інтеріоризуються, тобто переходять у внутрішні моральні стандарти, які і стають основою для самостійної оцінки власних вчинків. Таким чином, механізм виникнення провини тісно пов'язаний із формуванням моральної свідомості та здатності до самоконтролю.

Не менш важливим аспектом є емоційне забарвлення переживань, яке супроводжує осмислення власної поведінки. Коли людина усвідомлює, що своїми діями заподіяла шкоду іншій особі або порушила певні етичні норми, у неї виникає емоційний дискомфорт. Цей дискомфорт проявляється у почутті тривоги, сорому, жалю і бажанні виправити ситуацію. Саме емоційна реакція стає тим пусковим механізмом, який активізує подальший процес корекції поведінки або пошуку шляхів компенсації завданої шкоди. Якщо емоційна реакція відсутня або пригнічена, почуття провини може не сформуватися або мати спотворений характер.

Ще одним важливим механізмом виникнення почуття провини є ідентифікація з іншими людьми. В процесі розвитку особистості велике значення має здатність до емпатії - розуміння почуттів і переживань інших. Коли людина може уявити, як її вчинок вплинув на іншу особу, вона починає переживати провину за завдану шкоду або біль. Емпатія допомагає глибше усвідомити

моральні наслідки власних дій і сприяє розвитку моральної відповідальності. Без здатності до співпереживання почуття провини втрачає свою конструктивну роль і може перетворитися на формальне відчуття, що не має глибокого внутрішнього переживання [12, с.41].

Механізми виникнення провини також включають когнітивні процеси, пов'язані з оцінкою ситуації, аналізом власних дій і прогнозуванням їхніх наслідків. Людина оцінює не лише сам факт вчинку, а й його мотиви, обставини та результати. Саме цей аналіз дозволяє відрізнити виправдану провину від невинного самозвинувачення. Наприклад, якщо вчинок було здійснено ненавмисно, без злого наміру, а його наслідки виявилися негативними через обставини, незалежні від волі людини, почуття провини буде менш інтенсивним або навіть відсутнім. Натомість свідоме порушення моральних норм спричиняє глибше й триваліше переживання провини.

Особливу роль у механізмах виникнення провини відіграють установки й очікування, які формуються під впливом виховання та соціокультурного середовища. У різних культурах існують відмінності у визначенні меж припустимої поведінки, тому й відчуття провини за одні й ті самі дії може суттєво різнитися. У суспільствах із колективістськими цінностями провинна частіше пов'язується із порушенням інтересів групи, тоді як у культурах із акцентом на індивідуалізм - із порушенням особистої відповідальності перед собою. Ці культурні відмінності необхідно враховувати при аналізі механізмів формування провини в особистості.

Ще одним механізмом виникнення почуття провини є вплив авторитетних фігур, думка яких має для людини особливе значення. Часто саме оцінка дій із боку значущих дорослих, особливо в дитинстві й підлітковому віці, формує уявлення про те, що є правильним, а що неправильним. Якщо в дитинстві дитина отримує надмірно сувору або неконсистентну оцінку своїх вчинків, це може призвести до формування гіпертрофованого почуття провини, коли вона відчуває себе винною навіть у ситуаціях, де об'єктивно немає її провини.

Не можна не згадати і про роль внутрішнього критика, який є результатом інтеріоризації зовнішніх оцінок і норм. Внутрішній критик виконує функцію самонагляду, але якщо його голос стає надто суворим і безжальним, почуття провини набуває патологічного характеру. Людина починає сприймати себе як постійно винну, незважаючи на реальні обставини, що призводить до розвитку таких психологічних проблем, як тривожність, депресія, низька самооцінка та почуття безпорадності [5, с.73].

Важливим є також те, що механізм виникнення почуття провини пов'язаний із загальним рівнем емоційної зрілості особистості. Зріла особистість здатна диференціювати справжню провину від нав'язаної або невинуватої. Вона розуміє причини власних дій, бере відповідальність за свої вчинки, але при цьому не дозволяє руйнівним емоціям контролювати все її життя. Натомість емоційно незріла особистість може або заперечувати свою провину, або перебільшувати її до патологічного рівня, що свідчить про нездатність до здорової рефлексії та саморегуляції.

Таким чином, визначення і структура почуття провини є невід'ємними елементами розуміння механізмів регуляції поведінки людини. Правильне формування почуття провини на ранніх етапах розвитку забезпечує гармонійний особистісний розвиток і допомагає уникнути багатьох емоційних розладів у майбутньому. Водночас необхідно пам'ятати, що будь-яка емоція, у тому числі провина, потребує адекватної обробки й усвідомлення, щоб стати джерелом розвитку, а не руйнівним чинником.

1.2. Особливості переживання провини в юнацькому віці

Вікові умови формування почуття провини є надзвичайно важливим аспектом у розумінні розвитку особистості. Почуття провини не є вродженим, воно формується у процесі соціалізації через поступове засвоєння моральних норм і правил поведінки. На різних етапах розвитку дитини механізми формування цього почуття мають свої особливості, що пов'язано зі зміною

когнітивних здібностей, рівнем емоційної зрілості, а також зі змінами у характері взаємин із соціальним оточенням. Саме в залежності від віку змінюється глибина переживання провини, її причини та наслідки для психічного стану людини [8, с.22].

У ранньому дитинстві почуття провини ще не має чітко сформованого вигляду. Маленькі діти керуються переважно емоційними реакціями дорослих, які виступають для них своєрідними маркерами правильної чи неправильної поведінки. Реакція батьків на поведінку дитини визначає, чи буде вона переживати почуття незадоволення собою, яке є передвісником більш складного почуття провини. Діти цього віку ще не здатні повністю усвідомити моральний зміст своїх вчинків, але вони дуже чутливо реагують на схвалення або осуд з боку значущих дорослих. Саме емоційний зв'язок із батьками стає основою для розвитку перших елементів морального самоконтролю.

У вітчизняній психології звернення до феномена провини найчастіше здійснюється в межах загальної теорії емоцій і почуттів, у рамках теорії морального розвитку і виховання, в дослідженнях соціальної адаптації або у вивченні самосвідомості та самоствавлення. Почуття провини являє собою складний емоційний стан, який може виникати у людей у найрізноманітніших життєвих ситуаціях і з різних причин. Психоаналіз, як один із ключових напрямків дослідження людської психіки, пропонує глибоке вивчення цього явища, розкриваючи його динаміку та значення для особистості.

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

увагу приділяли впливу невротичної вини, яка здатна стати причиною глибоких переживань та внутрішніх конфліктів.

У дошкільному віці почуття провини починає набувати більш усвідомленого характеру. Діти вже можуть розуміти прості моральні категорії - добро і зло, правильне і неправильне. Вони вчаться співвідносити свої вчинки із цими поняттями. При цьому велике значення має стиль виховання: надмірно суворе або, навпаки, занадто поблажливе ставлення до порушення правил може або гіпертрофувати почуття провини, або, навпаки, знизити його значущість. Дошкільник ще багато в чому орієнтується на зовнішню оцінку, але водночас у нього починає формуватися і внутрішній контроль поведінки, що є основою для подальшого розвитку моральної відповідальності [19, с.42].

Молодший шкільний вік характеризується суттєвим ускладненням процесу формування почуття провини. Діти цього віку вже здатні логічно міркувати, аналізувати свої вчинки та розуміти їхні наслідки для інших людей. Виникає здатність до емпатії, що дозволяє більш глибоко усвідомлювати шкоду, яку може бути заподіяно іншим. Почуття провини перестає бути лише реакцією на осуд з боку дорослих і стає внутрішнім переживанням, пов'язаним із власними моральними уявленнями. Водночас у цьому віці велике значення мають правила й закони, яких діти прагнуть дотримуватися, що інколи робить їхні переживання провини дещо формалізованими.

Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні почуття провини. Саме в цей час відбувається активний процес самовизначення, становлення власної системи цінностей та моральних принципів. Підлітки стають здатними до глибокої рефлексії, що дозволяє їм критично оцінювати власні дії не тільки через призму зовнішніх норм, а й через власні переконання. Провина в цьому віці може бути дуже інтенсивною і супроводжуватися сильними емоційними переживаннями. Через високий рівень самокритичності та прагнення до ідеалів почуття провини часто переростає у самозвинувачення або навіть у почуття меншовартості, якщо підліток не бачить шляхів виправлення своїх помилок.

Юнацький вік продовжує розвиток механізмів переживання провини, але на новому, більш усвідомленому рівні. Юнаки і дівчата вже мають сформовану систему цінностей і здатні брати на себе відповідальність за свої вчинки. Почуття провини стає не лише реакцією на конкретну ситуацію, а й частиною глибинного усвідомлення своєї ролі у стосунках з іншими людьми та у суспільстві загалом. У цьому віці важливим стає прагнення до справедливості, чесності, самореалізації, тому провини може виникати не тільки за конкретні проступки, але й за невідповідність власним ідеалам чи моральним очікуванням [6, с. 53].

У дорослому віці механізми переживання провини ще більше ускладнюються і диференціюються. Доросла людина оцінює свої вчинки з урахуванням не лише моральних норм, але й особистих обставин, життєвого досвіду, індивідуальної системи цінностей. Провина може бути не тільки конкретною реакцією на певний проступок, а й більш загальним фоновим почуттям, пов'язаним із глибокими питаннями сенсу життя, боргом перед іншими, нездійсненими обіцянками чи втраченими можливостями. Водночас дорослі зазвичай краще навчені справлятися з почуттям провини, використовувати його для особистісного зростання та самовдосконалення.

Особливо слід звернути увагу на те, що у різні вікові періоди існує різна вразливість до переживання патологічної провини. Якщо в дитинстві почуття провини є необхідним етапом розвитку моральності, то у підлітковому й юнацькому віці надмірна чи невинуватна провини може призводити до формування стійких комплексів, депресивних станів та труднощів у побудові міжособистісних стосунків. Важливо, щоб на кожному етапі розвитку дитина та молода людина отримували адекватну підтримку, яка допомагає не лише розпізнавати свою відповідальність, а й конструктивно працювати із переживаннями, що виникають у процесі морального становлення.

Соціальне оточення відіграє вирішальну роль у формуванні та переживанні почуття провини. Починаючи з раннього дитинства, людина постійно перебуває у взаємодії з іншими людьми, які стають для неї не лише джерелом емоційної підтримки, але й головними регуляторами її поведінки. Через реакції оточуючих

дитина засвоює норми і правила, розуміє, що таке правильно, а що ні. Осуд чи схвалення з боку батьків, вихователів, вчителів, однолітків створює у свідомості образ "хорошої" чи "поганої" поведінки. Саме на основі цих оцінок поступово формується здатність до самостійного морального самоконтролю, а з ним і схильність до переживання провини за свої вчинки [9, с.15].

Особливе значення має емоційна близькість із тими, чії оцінки стають важливими для особистості. Чим важливішими є для людини інші, тим сильніше вона реагує на їхнє невдоволення або осуд. У дитинстві це, як правило, батьки або основні вихователі, в підлітковому віці важливішими стають однолітки, у дорослому житті – колеги, друзі, кохані, соціальні групи. Відповідно до того, як змінюється система значущих інших, змінюється і характер переживання провини. Реакція на невідповідність очікуванням близьких викликає глибоке внутрішнє страждання, а іноді - навіть прагнення змінити свою поведінку або компенсувати завдану шкоду.

Інтенсивність переживання провини значною мірою залежить від характеру соціальних очікувань і від того, наскільки вони є реалістичними чи завищеними. Якщо оточення пред'являє надмірно високі вимоги або жорстко карає за найменші відхилення, почуття провини може набувати хронічного, руйнівного характеру. Особливо небезпечно, коли дитина або підліток постійно стикається із завищеними стандартами, які вона об'єктивно не в змозі досягти. У таких умовах провини стає не конструктивною реакцією на реальні проступки, а стійким відчуттям власної неспроможності та негідності, що істотно ускладнює психічний розвиток [20, с.31].

Водночас підтримуюче і розуміюче соціальне оточення може суттєво знижувати інтенсивність переживання провини, навіть якщо людина об'єктивно припустилася помилки. Емоційне прийняття, готовність вислухати, допомогти зрозуміти, що саме було неправильно і як це можна виправити, дозволяють особистості сприймати провину як тимчасовий стан, що має виправлення, а не як вирок власній цінності. Таким чином, оточення може виконувати функцію

корекції переживання провини, допомагаючи уникнути її патологічного розвитку і сприяючи зростанню моральної відповідальності.

Соціальні норми і правила, притаманні певному суспільству чи групі, також значною мірою визначають, за які саме вчинки людина буде переживати провини, і наскільки глибоким буде це переживання. В одних культурах акцент робиться на колективну відповідальність, де провини за особисту провину розглядається через призму шкоди всій спільноті. В інших культурах домінує індивідуалістичний підхід, де провини зосереджується на особистісних моральних принципах. Залежно від цього вплив соціального оточення може або посилювати переживання провини через почуття сорому перед усією групою, або навпаки - акцентувати на внутрішніх стандартах і особистій відповідальності перед собою.

Важливим чинником є також рівень підтримки або критики, яку людина отримує від свого оточення у випадку помилки. Якщо соціальне середовище схильне до конструктивної критики, що передбачає не лише вказування на помилку, а й пропозицію шляхів її виправлення, то переживання провини має більш здоровий характер. Людина відчуває, що навіть після помилки залишається прийнятною, гідною, здатною на виправлення. Навпаки, у середовищі, де панують принизливі осуди, агресія або емоційна відчуженість, провини легко переростає у почуття сорому, страх бути відкинутим, що може викликати тривалі емоційні порушення та проблеми з самооцінкою.

Окрему роль у впливі соціального оточення на переживання провини відіграють засоби масової інформації та соціальні мережі. У сучасному світі людина дедалі частіше стикається з оцінками і нормами, що транслюються через різноманітні інформаційні платформи. Ідеалізовані образи успіху, правильності, моралі, які активно пропагуються у масовій культурі, створюють завищені стандарти поведінки. Це, у свою чергу, підсилює внутрішній тиск, змушуючи людину почуватися винною навіть тоді, коли її поведінка об'єктивно не є порушенням моральних норм. Соціальні мережі створюють ефект постійного

порівняння себе з іншими, що часто посилює переживання провини через невідповідність очікуванням колективу чи суспільства в цілому [4, с.52].

Таким чином, соціальне оточення виступає не лише фактором, що сприяє розвитку почуття провини, але й потужним регулятором його інтенсивності та характеру. Залежно від того, наскільки середовище підтримує, реалістичне у своїх очікуваннях і готове приймати особистість з її недоліками, провини може стати або конструктивним інструментом морального розвитку, або чинником руйнівного впливу на психічне здоров'я. Враховуючи це, особливо важливо будувати такі взаємини у сім'ї, школі, професійних і соціальних групах, які дозволяють людині вчитися на своїх помилках без руйнівного самозвинувачення і водночас формувати відповідальне ставлення до своїх вчинків.

1.3. Наслідки переживання почуття провини для психічного розвитку підлітка

Почуття провини є важливою складовою морального розвитку людини та виконує низку позитивних функцій у процесі особистісного становлення. Усвідомлення власної провини свідчить про сформованість моральної чутливості, здатності співвідносити свої вчинки з етичними нормами, прийнятими у суспільстві або внутрішньо засвоєними особистістю. Коли людина відчуває провину за скоєний проступок або завдану комусь шкоду, це означає, що вона володіє розвиненим почуттям відповідальності і не байдужа до наслідків своїх дій. Таким чином, провини стимулює саморефлексію, заохочує до критичного осмислення власної поведінки та сприяє глибшому усвідомленню моральних принципів [9, с.114].

Через переживання провини особистість вчиться бачити себе не ізольовано, а у взаємозв'язку з іншими людьми. Провина відкриває можливість зрозуміти, що вчинки мають вплив на оточення, і що відповідальність за цей

вплив лежить на самій людині. Це сприяє розвитку емпатії, здатності розуміти почуття інших, співчувати їм і брати до уваги їхній емоційний стан. Людина, яка здатна переживати провину, вчиться враховувати інтереси інших у своїй поведінці, що стає підґрунтям для побудови зрілих і гармонійних міжособистісних відносин.

Почуття провини виконує також регулятивну функцію в розвитку моральної самосвідомості. Саме завдяки внутрішньому переживанню провини людина отримує зворотний зв'язок про відповідність або невідповідність своєї поведінки власним моральним переконанням. Це дає змогу самостійно коригувати свою поведінку, уникати повторення помилок і розвивати вміння брати на себе відповідальність за свої дії. Формування внутрішнього морального контролю, що ґрунтується на переживанні провини, стає запорукою того, що людина діятиме етично не лише під зовнішнім примусом або страхом покарання, а й з внутрішнього переконання.

Переживання провини нерідко стає поштовхом до особистісного зростання. Здатність усвідомити свою провину, визнати її та прагнути виправити помилку сприяє розвитку зрілості, сили характеру, здатності до самоперевершення. Людина, яка пройшла через досвід провини і змогла вийти з нього з новим розумінням себе та своїх цінностей, стає більш стійкою, самостійною, морально відповідальною. Вона отримує важливий життєвий досвід, який дозволяє краще розуміти складність морального вибору і розвиває здатність робити свідомі рішення, орієнтуючись на власну систему цінностей.

Провина стимулює також розвиток таких рис, як чесність, відкритість, здатність до вибачення і примирення. Коли людина визнає свою провину і готова відкрито говорити про свої помилки, це сприяє встановленню довіри у стосунках, знижує напругу і сприяє відновленню взаєморозуміння. Така здатність стає основою для розвитку здорових міжособистісних контактів і дозволяє будувати стосунки, засновані на взаємоповазі та емоційній відкритості. Вміння просити вибачення і приймати свою відповідальність допомагає не

тільки зберігати стосунки, а й розвивати внутрішню гідність і повагу до себе [22, с.52].

Важливою позитивною стороною почуття провини є його роль у розвитку моральної мотивації. Переживання провини за неправильний вчинок може стати стимулом для активної допомоги іншим, для участі у соціально корисних справах, для розвитку альтруїстичних установок. Людина прагне компенсувати заподіяну шкоду добрими вчинками, що збагачує її моральний досвід і сприяє розвитку гуманістичних цінностей. Таким чином, провини не лише викликає страждання, а й спонукає до позитивної діяльності, яка приносить користь як самій людині, так і її оточенню.

Переживання провини сприяє також глибшому розумінню власної особистості. У моменти, коли людина стикається з усвідомленням своїх моральних промахів, вона має можливість задуматися над своїми істинними прагненнями, цілями, принципами. Це дає поштовх до переосмислення життєвих установок, до розвитку самопізнання і формування більш усвідомленого ставлення до життя. Саме завдяки критичному аналізу своїх вчинків і переживанню провини людина може переходити від поверхневого самосприйняття до глибшого розуміння своєї внутрішньої сутності.

Не можна не відзначити, що конструктивно пережите почуття провини сприяє підвищенню емоційної зрілості. Людина, яка вміє працювати зі своїми емоціями, визнавати власні слабкості і при цьому не втрачати віру у свою цінність, здатна більш стійко переносити життєві труднощі, уникати руйнівних емоційних реакцій і краще адаптуватися до соціального середовища. Емоційна зрілість, що розвивається через подолання переживань провини, стає основою для впевненого і відповідального життя, для здатності приймати себе і інших такими, якими вони є.

Отже, незважаючи на те що почуття провини часто супроводжується болісними емоціями, воно має великий позитивний потенціал у процесі особистісного становлення. Через провини людина вчиться розрізняти добро і зло, брати відповідальність за свої дії, розвиває емпатію, моральну чуйність,

здатність до самовдосконалення і справжньої зрілості. Саме завдяки переживанню і осмисленню власних помилок формується міцний фундамент для морально свідомого, гуманістичного і повноцінного життя [13, с.31].

Хронічне переживання почуття провини може мати серйозні негативні наслідки для особистісного розвитку та психічного здоров'я людини. Постійне відчуття провини поступово підриває віру людини в себе, змушуючи сумніватися у власній цінності та значущості. Людина, яка тривалий час перебуває у стані внутрішнього самозвинувачення, починає сприймати себе як нездатну до змін, негідну любові чи поваги, що формує стійкий негативний образ себе і сприяє розвитку низької самооцінки. Хронічна вина часто переростає у самозвинувачувальні думки, які поступово заповнюють свідомість і стають домінуючими, не залишаючи місця для конструктивного аналізу ситуацій і особистісного зростання.

Тривале переживання провини також сприяє розвитку тривожних розладів. Людина, яка постійно відчуває вину за реальні або уявні провини, знаходиться у стані постійної емоційної напруги. Вона очікує негативної оцінки з боку інших, боїться зробити нову помилку, що призводить до підвищення тривожності, емоційного виснаження і навіть панічних атак. У такому стані особистість втрачає здатність спокійно і раціонально аналізувати свої вчинки, адже будь-яка ситуація інтерпретується через призму власної неспроможності і нездатності виправдати очікування. Тривожність посилює внутрішній тиск, змушує людину уникати соціальних контактів, ухилятися від прийняття рішень, що ще більше поглиблює почуття провини і самотності.

Одним із серйозних наслідків хронічного переживання провини є виникнення депресивних станів. Коли людина постійно осуджує себе, знецінює власні досягнення, переживає безкінечне почуття невинуватості відповідальності за все, що відбувається навколо, це неминуче призводить до емоційного виснаження. Депресія у такому випадку проявляється у вигляді втрати інтересу до життя, зниження активності, байдужості до оточення, поглиблення почуття безнадійності та провини. Постійне самозвинувачення не

залишає людині можливості побачити свої позитивні сторони, що призводить до поступового руйнування особистості та відмови від спроб змінити ситуацію на краще [11, с.41].

Хронічне переживання провини негативно позначається і на фізичному здоров'ї. Постійна психологічна напруга, викликана почуттям провини, призводить до порушень сну, апетиту, розвитку психосоматичних захворювань, таких як гастрити, виразкова хвороба, серцево-судинні розлади. Організм, який перебуває у стані постійного стресу, виснажується, що знижує імунітет і робить людину вразливою до різних інфекційних і хронічних хвороб. Таким чином, переживання провини не обмежується лише емоційною сферою, а має реальні фізичні наслідки, які суттєво погіршують якість життя.

У міжособистісних стосунках хронічна вина також має руйнівний вплив. Людина, яка постійно відчуває провину, часто прагне догодити іншим за будь-яку ціну, поступатися власними інтересами, аби лише уникнути чергового осуду. Така поведінка призводить до втрати автентичності, накопичення внутрішнього невдоволення, розвитку пасивно-агресивних реакцій. Водночас у партнерських або дружніх стосунках це може викликати нерозуміння, зловживання довірою з боку інших, що ще більше посилює почуття провини і безпорадності. Таким чином, людина поступово втрачає здатність будувати здорові і рівноправні стосунки, замкнувшись у колі самозвинувачення і залежності від чужої оцінки.

Окремо варто зазначити, що хронічна вина ускладнює процес самореалізації. Постійне відчуття провини блокує ініціативу, стримує творчу активність, змушує людину уникати ризику, боячись можливих помилок. У результаті особистість поступово втрачає здатність ставити перед собою амбітні цілі, розвивати свої таланти, досягати успіху.

Відчуття провини паралізує волю, породжує страх перед невдачею, а будь-які досягнення здаються недостойними або випадковими. Такий стан призводить до стагнації, зниження самооцінки і переконання у власній неспроможності, що значною мірою гальмує особистісний розвиток [12, с.72].

Особливу небезпеку становить хронічне переживання провини в періоди життєвих криз або значних змін. У такі моменти людина і без того переживає підвищений рівень стресу, сумніви у правильності своїх рішень і страх перед невідомим. Якщо до цього додається ще й постійне самозвинувачення, то ризик розвитку глибоких депресивних станів або навіть суїцидальних настроїв суттєво зростає. Втрата внутрішньої опори, нездатність пробачити собі минулі помилки і рухатися вперед ускладнюють адаптацію до нових умов і можуть призвести до важких психоемоційних розладів.

Таким чином, хронічне переживання почуття провини не лише не сприяє моральному вдосконаленню, а навпаки, руйнує особистість зсередини. Воно підриває віру в себе, спотворює самосприйняття, сприяє розвитку тривожних і депресивних станів, негативно впливає на фізичне здоров'я, ускладнює міжособистісні стосунки і гальмує самореалізацію.

Відсутність механізмів ефективного опрацювання провини призводить до замкненого кола самозвинувачення і страждань, вихід із якого часто потребує професійної психологічної допомоги.

Лише навчання конструктивному ставленню до власних помилок, вміння прощати собі і брати відповідальність без саморуйнування дозволяють зберегти психологічне здоров'я і забезпечити подальший особистісний розвиток.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Діагностика переживання почуття провини у підлітків

Для дослідження особливостей переживання почуття провини у підлітків було використано дві психодіагностичні методики: тест «Шкала провини» Р. Бертрана та методика «Діагностика внутрішнього конфлікту» Л. І. Божович. У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком від 15 до 17 років, які навчаються у старших класах загальноосвітньої школи. Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження.

Першою була застосована методика «Шкала провини» Р. Бертрана, яка дозволяє визначити рівень переживання почуття провини та схильність особистості до самозвинувачення. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь своєї згоди із запропонованими твердженнями за п'ятибальною шкалою.

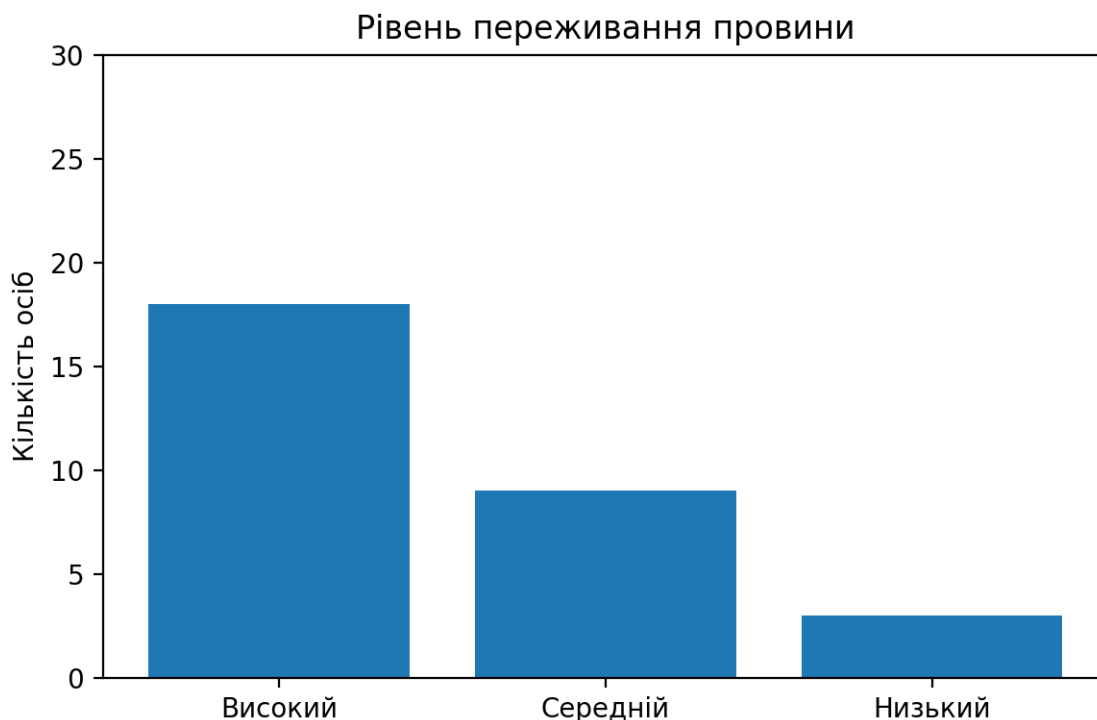
Таблиця 1

Результати дослідження за методикою «Шкала провини» Р. Бертрана

Рівень переживання провини	Кількість осіб	%
Високий	18	60,0
Середній	9	30,0
Низький	3	10,0
Разом	30	100,0

На основі отриманих результатів побудовано діаграму.

Рис. 1. Результати дослідження за методикою «Шкала провини» Р. Бертрана



Аналіз результатів показав, що високий рівень переживання провини виявлено у 18 підлітків (60 %). Середній рівень встановлено у 9 респондентів (30 %), а низький рівень – у 3 осіб (10 %). Отримані дані свідчать про те, що більшість досліджуваних схильні до підвищеного переживання провини та самозвинувачення. Такі результати можуть бути пов'язані з віковими особливостями підліткового періоду, підвищеною чутливістю до оцінки оточення та прагненням відповідати соціальним очікуванням.

Для більш повного вивчення особливостей переживання провини було використано методика «Діагностика внутрішнього конфлікту» Л. І. Божович. Дана методика дозволяє визначити рівень внутрішньої суперечливості особистості та її зв'язок із переживанням негативних емоційних станів.

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою «Діагностика внутрішнього конфлікту» Л. І. Божович

Рівень внутрішнього конфлікту	Кількість осіб	%

Високий	17	56,7
Середній	10	33,3
Низький	3	10,0
Разом	30	100,0

Аналіз результатів показав, що високий рівень внутрішнього конфлікту мають 17 підлітків (56,7 %). Середній рівень виявлено у 10 осіб (33,3 %), а низький рівень – у 3 респондентів (10 %). Отримані результати свідчать про наявність внутрішніх суперечностей у більшості досліджуваних, що може бути пов'язано з особливостями становлення особистості в юнацькому віці.

Порівняння результатів двох методик дозволяє зробити висновок про наявність взаємозв'язку між переживанням почуття провини та внутрішнім конфліктом. Більшість підлітків, які продемонстрували високий рівень переживання провини, також характеризуються високим рівнем внутрішнього конфлікту. Це свідчить про те, що схильність до самозвинувачення та підвищена вимогливість до себе можуть супроводжуватися внутрішнім психологічним напруженням.

Таким чином, результати проведеного дослідження показали, що значна частина підлітків характеризується підвищеним рівнем переживання провини та внутрішнього конфлікту. Отримані дані підтверджують необхідність проведення психологічної роботи, спрямованої на розвиток навичок самоприйняття, емоційної саморегуляції та формування адекватної самооцінки.

2.2. Психотерапевтичні підходи до корекції почуття провини

Почуття провини є одним із основних емоційних станів, з якими психологи і психотерапевти зустрічаються в своїй практиці. Це почуття може бути як конструктивним, так і деструктивним, залежно від того, наскільки інтенсивно воно переживається і як особистість справляється з ним. Невиправдане або

надмірне переживання провини може привести до серйозних психічних проблем, таких як депресія, тривожність, самоізоляція або навіть суїцидальні нахили. Тому психотерапевтичні підходи до корекції почуття провини є важливими для підтримки психічного здоров'я та загального благополуччя пацієнта.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найбільш ефективних методів для корекції почуття провини. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що думки, почуття і поведінка взаємопов'язані. Почуття провини часто є результатом негативних переконань про себе або інших людей. КПТ допомагає пацієнтові ідентифікувати ці переконання, оскільки вони часто не є об'єктивними або реалістичними. Наприклад, підліток може відчувати, що він завжди має бути бездоганним або не може робити помилок, що призводить до хронічного переживання провини.

Основна мета КПТ - це зміна негативних або ірраціональних переконань, які лежать в основі переживання провини. Психотерапевт допомагає пацієнтові побачити, що його думки не завжди відповідають реальності і що він має право робити помилки. Завдяки когнітивним технікам, таким як переформулювання, пацієнт вчиться змінювати свої переконання, що дозволяє знизити рівень переживання провини.

Крім того, КПТ використовує поведінкові техніки, щоб змінити реакції пацієнта на ситуації, що викликають провину. Наприклад, це може бути навчання пацієнта стратегій управління стресом або прийняття рішень без надмірної самокритики.

Психоаналітична терапія, заснована на працях З. Фрейда, є одним з найбільш традиційних підходів до роботи з почуттям провини. Вона ґрунтується на вивченні підсвідомих процесів, які можуть бути причиною виникнення цього емоційного стану. Згідно з психоаналітичною теорією, почуття провини може бути результатом конфлікту між несвідомими бажаннями людини і моральними або соціальними обмеженнями, які накладаються на неї.

Психоаналітична терапія фокусується на виявленні цих конфліктів і допомозі пацієнтові усвідомити їх. Психоаналітик працює з пацієнтом для того, щоб виявити глибші, несвідомі джерела почуття провини, які можуть бути

пов'язані з дитячими переживаннями, травмами чи сімейними стосунками. Часто почуття провини кореняться в відносинах з батьками або іншими важливими фігурами в житті людини.

Важливою частиною психоаналітичної терапії є техніка вільних асоціацій, коли пацієнт висловлює всі свої думки, не фільтруючи їх. Це допомагає виявити приховані емоції та почуття, які можуть бути пов'язані з провинною. Психоаналітик також допомагає пацієнтові працювати з перенесенням - процесом, коли емоції, пов'язані з однією особою або ситуацією, переносяться на терапевта.

Гештальт-терапія - це ще один підхід, що фокусується на усвідомленні та інтеграції емоційних переживань. Гештальт-терапевт працює з пацієнтом, щоб допомогти йому зосередитися на своїх емоціях в «тут і тепер», а також навчити його бути уважним до своїх почуттів, в тому числі й провини.

В основі гештальт-терапії лежить ідея, що люди часто не усвідомлюють своїх емоцій, що може призвести до їх пригнічення або проєкції на інших людей. Під час терапії пацієнти вчаться бути більш усвідомленими в своїх реакціях і не ігнорувати почуття провини, а приймати їх як частину власного досвіду. Це дає змогу людям розібратися в тому, чому вони відчувають провинну, і навчитися правильно реагувати на ці почуття, без зайвих самокритичних оцінок.

Гештальт-терапія також використовує техніки, такі як «порожній стілець», коли пацієнт уявляє себе в ситуаціях, що викликають провинну, і розмовляє з уявними людьми. Це дає змогу пацієнтові переглянути свої емоції і реакції, а також розібратися з непростими чи незавершеними ситуаціями.

Сімейна терапія є важливим інструментом для корекції почуття провини, особливо якщо це почуття виникло внаслідок сімейних конфліктів або неправильного виховання. Почуття провини може виникнути через надмірну вимогливість батьків, недооцінку потреб дитини або неправильно зрозумілі батьківські очікування. Сімейна терапія фокусується на тому, щоб змінити динаміку в сім'ї, вивести на поверхню приховані конфлікти та навчити всіх членів сім'ї більш ефективно комунікувати.

Завдяки роботі з сім'єю, психолог може допомогти підлітку усвідомити, що багато з його переживань провини можуть бути пов'язані з батьківськими вимогами, а також зокрема з динамікою взаємодії в родині. Батьки вчаться розуміти, як їхні дії або слова можуть сприяти формуванню провини у дітей, і як вони можуть підтримати своїх дітей в процесі корекції цього емоційного стану.

Терапія через мистецтво є нестандартним, але ефективним методом роботи з почуттям провини. Цей підхід дозволяє пацієнту вивести свої глибокі переживання через творчі вираження, такі як малювання, музика, театр або письмо. Така форма терапії дозволяє людям виразити ті емоції, які можуть бути важкими для вербалізації. В процесі творчості пацієнт може символічно працювати з почуттям провини, пережити складні моменти і шукати можливості для змін.

Мистецька терапія може допомогти підліткам, які переживають провину, уявити альтернативні шляхи до розв'язання конфліктів, не занурюючи себе в емоційне самознищення. Через художнє самовираження пацієнт отримує можливість відновити свою самоповагу, а також впоратися з негативними емоціями.

Групова терапія також є потужним інструментом у корекції почуття провини. Робота в групі дозволяє учасникам бачити, що вони не є єдиними, хто переживає подібні емоції, а також дає можливість вчитися підтримувати один одного. Обговорення почуття провини в групі може призвести до усвідомлення, що не завжди варто бути настільки суворим до себе, і що інші люди мають схожі переживання.

Групова терапія також дає можливість отримати зворотній зв'язок від інших людей, що може бути дуже корисним для корекції надмірного почуття провини. Взаємодія з іншими людьми в групі дозволяє пацієнтові побачити свої слабкі та сильні сторони, а також підтримати інших в їхньому шляху до подолання почуття провини.

Корекція почуття провини є важливим етапом психотерапевтичної роботи, оскільки це емоційне переживання може суттєво впливати на психічне здоров'я

і якість життя людини. Існує багато психотерапевтичних підходів, кожен з яких має свої переваги і специфіку застосування. Когнітивно-поведінкова терапія фокусується на зміні переконань, психоаналітична терапія вивчає підсвідомі процеси, гештальт-терапія робить акцент на усвідомленні емоцій, а сімейна терапія вирішує питання взаємодії в родині. Терапія через мистецтво і групова терапія також є корисними інструментами для того, щоб пацієнти могли ефективно працювати з почуттям провини і відновлювати своє емоційне благополуччя.

2.3 Вивчення особливостей розвитку емоційної сфери у юнацькому віку

Юність – це період, коли емоції особливо чутливі. У цей час, за сприятливих умов, відбувається активний розвиток усіх потенцій людських емоцій, які закладені природою. Емоційне життя молодих людей характеризується не лише переживанням конкретних почуттів, але й формуванням узагальнених емоцій, таких як почуття прекрасного, трагічного чи гумору. Ці емоції вже відображають загальні та більш-менш стабільні світоглядні установки особистості [7, с.49].

При обговоренні емоційної сфери важливо звернути увагу на емоційну культуру та вихованість почуттів; рівень розвитку емоцій передбачає емоційну чуйність і відповідальність за власні переживання перед самим собою та оточуючими.

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

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

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

Емоційна сфера юнаків набагато багатша і тонша за змістом, підвищуючи емоційну чутливість та співпереживання. Емоційна сфера молоді характеризується підвищеною ситостістю та гнучкістю, підвищенням контролю та підвищенням емоційної інтенсивності та стабільності. Молоді люди характеризуються розширенням емоційно забарвлених, особисто важливих кол відносин (моральні почуття, співпереживання, потреба у дружбі, співпраці та любові, політичних та релігійних почуттів). Також зростають естетичні емоції, гумор, сарказм, та спеціальні зв'язки. Одне важливе місце починає приймати емоційний досвід мислених процесів, внутрішнього життя, радості думки та творчості [23, с.81].

Що стосується емоційного і вольового аспекту та пізнавальних процесів, то в цей період поліпшується загальне емоційне самопочуття, знижується імпульсивність, збільшується самоконтроль і розвивається внутрішнє гальмування.

Настає час інтелектуального пробудження, який характеризується підвищенням інтелектуальної активності та початком діалектичного мислення.

Водночас зростає пам'ять, особливо словесно-логічне запам'ятовування, а також вибірковість уваги, які залежать від індивідуальних інтересів особистості.

Основою розвитку емоційної сфери у житті юнаків є майбутній досвід. Емоційна сфера молоді характеризується: різноманітні емоції, які вони відчувають, емоційна стабільність, здатність реагувати на емоції інших, розвиток естетичних емоцій, що допомагає розвивати такі характеристики, як гальмування, м'якість, реакція, збентеження та співчуття. Здатність помічати позитивні аспекти навколишньої реальності [11, с.38].

У юнаків можуть виникати такі емоційні відхилення, як тривожність, агресивність, фрустрація, почуття сорому та провини тощо. Проблеми також можуть виникати у вигляді складності або нездатності пристосовуватись до виконання завдань, якщо цього вимагають обставини. У пізнавальній діяльності це проявляється у повільній зміні уявлень при зміні умов життя і діяльності. В емоційному житті це проявляється у застиглоті, млявості, нерухомості почуттів. У поведінці це виявляється в негнучкості, інертності мотивів та морально-етичних вчинків навіть при очевидності їхньої недоцільності [24, с.30].

Юнацький вік характеризується емоційною чутливістю через протиріччя в образі «Я», внутрішньому світі, почутті приналежності та самооцінці. Норми психічного здоров'я у юнаків відрізняються від тих, які застосовуються до дорослих. Відношення до любові та прив'язаності формується залежно від комунікативних властивостей особистості.

Комунікативні труднощі можуть виникати не тільки через нестабільний образ «Я», а й через статево-вікові та індивідуально-психологічні відмінності. Деякі проблеми також пов'язані з психосексуальними особливостями цього віку, розв'язання яких можливе за умови наявності само прийняття, позитивної та адекватної Я-концепції, а також позитивного ставлення до себе [21, с.30].

Особливості емоційного розвитку підлітків базуються не лише на гормональних та фізіологічних змінах. Стиль виховання та специфіка дитячо-батьківських взаємин відіграють значну роль у формуванні емоційної стабільності.

Емоційний та психічний стан підлітка надзвичайно вразливий, тому чим напруженіші стосунки з батьками, тим більша ймовірність виникнення несприятливих емоційних ситуацій. Підлітки особливо сильно реагуватимуть на найгостріші ситуації, підкріплюючи негативний досвід у своєму характері та особистості, що згодом може призвести до психопатії [1].

Підлітки характеризуються тим, що «застрягають» на своїх емоціях, як позитивних, так і негативних. Підлітки стикаються з широким спектром емоційних проявів, розрізняють більше нюансів та переживають їх глибше та яскравіше, ніж раніше [2].

Виникнення певних емоцій значною мірою пов'язане з основною діяльністю підлітків, а саме з міжособистісною взаємодією. Підлітки прагнуть знайти своє місце в соціальній ієрархії, починають відчувати потяг до представників протилежної статі та часто відчують тривогу щодо своєї зовнішності та уявної популярності.

Зовнішній вигляд підлітків постійно змінюється, їхнє тіло може непропорційно зростати, гормональні зміни викликають запалення обличчя, і загалом підліткам часто не подобається їхня зовнішність. Це впливає на їхню самооцінку, впевненість у собі та настрій. Підлітки дуже критично ставляться до своєї зовнішності, що породжує подальшу тривожність.

У підлітковому віці діти прагнуть самоствердження, особливо серед однолітків. Відторгнення з боку інших стає трагедією, а відсутність близьких дружніх стосунків викликає тривогу. Щоб впоратися з цими почуттями, підлітки можуть замикатися у своєму власному світі - віртуальних друзів, комп'ютерних ігор, книг [19, с.39].

Якщо підлітку вдається побудувати близькі дружні стосунки, він починає ставитися до таких дружніх стосунків з особливою шаною та глибиною, відкриваючи в собі нові почуття - чуйність, чутливість, вірність, здатність розуміти та співпереживати.

У міру дорослішання підлітків відзначається значне розширення словника емоцій. Підлітки реагують на різні прояви навколишнього світу інтенсивніше,

ніж дорослі та діти. Діаметрально протилежні емоційні стани у підлітків можуть швидко змінювати один одного. Сплеск емоційного життя підлітків почерговою активацією нервових процесів збудження та гальмування. У підлітковому віці загальне збудження посилюється, а процеси гальмування послаблюються [3].

Емоції підлітка впливають на процес функціонування та формування особистості та визначають його поведінку. Часто дорослі, в процесі взаємодії з підлітками, відзначають підвищення агресивності, дратівливості та вразливості дітей. Це пов'язано з підвищеною емоційною збудливістю та низькою адаптивністю до різних ситуацій [24, с.33].

Бажання виглядати дорослим, характерне для підлітків, змушує їх чинити опір надмірному батьківському контролю та опіці. Підліток може дуже активно чинити опір обмеженню своєї свободи, що часто стає основою для конфліктів у дитячо-батьківських стосунках. Дорослі ще не бачать у своїй дитині здатності самостійно піклуватися про себе, тоді як підліток прагне до самовираження.

Для розвитку емоційного інтелекту підлітка необхідно навчити його розпізнавати свої та чужі емоції. Підліток повинен розуміти причини певних емоційних станів та вміти правильно їх називати.

Далі, необхідно обговорити з ним методи регуляції емоційних станів. Підліток повинен оцінювати наслідки прояву певних емоцій та самостійно переходити до безпечнішого способу їх вираження для себе та інших. Ці навички дуже допоможуть у розвитку емоційної сфери підлітка [4].

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

Аналіз досліджень довів, що почуття провини може проявлятися у декількох формах. До основних видів належать: конструктивна провинна веде до прийняття відповідальності; тимчасова провинна є корисною в короткій термін, завершуючись пробаченням або спокутуванням; хронічна провинна переслідує особистість і веде до самопокарання чи психосоматичних проблем; раціональна провинна виникає через конструктивну оцінку допустимості поведінки в соціумі,

є наслідком надмірних вимог до себе або прийняття чужої відповідальності та нормальна провина [9, с.38].

Почуття провини у осіб юнацького віку пов'язане з їхнім віковим і психофізіологічним розвитком, взаєминами з однолітками та стилем батьківського виховання, а також багатьма іншими факторами.

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

РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ БАТЬКІВ, ПЕДАГОГІВ ТА ПСИХОЛОГІВ ЩОДО РОБОТИ З ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ У ПІДЛІТКІВ

3.1 Проблеми щодо роботи з почуттям провини у підлітків

Почуття провини в підлітковому віці розвивається як складний психологічний досвід, пов'язаний з розвитком самосвідомості, моральних норм та здатності оцінювати власні дії крізь призму соціальних очікувань. Підлітковий вік характеризується активною перебудовою особистості, пошуком ідентичності та підвищеною чутливістю до осуду інших. У цей час емоційні реакції стають глибшими та стабільнішими, а внутрішній світ набуває особливого значення. Саме тому почуття провини може бути особливо вираженим і мати значний вплив на загальне психологічне благополуччя [31, с.20].

Однією з ключових причин виникнення почуття провини у підлітків є процес розвитку моральних норм. Діти поступово переходять від зовнішнього до внутрішнього контролю поведінки, коли їхня оцінка власних дій починає залежати не лише від реакції дорослих, а й від власних уявлень про правильне і неправильне. Однак ці уявлення ще нестабільні та часто суперечливі. Підлітки можуть одночасно зосереджуватися на вимогах батьків, вчителів, однолітків та власних бажаннях, які часто суперечать одне одному [29, с.97].

В результаті будь-яке відхилення від очікувань значущих людей сприймається як помилка, що викликає внутрішню напругу та почуття провини. Сімейне виховання відіграє значну роль. Якщо в сім'ї панує суворий контроль, часті докори та акцент на помилках, у підлітка розвивається підвищена схильність до самокритики. За таких обставин навіть незначні провини можуть сприйматися як серйозні, що супроводжуються сильним почуттям провини. У цьому випадку підліток часто не вміє відокремлювати провину від власної особистості та починає сприймати себе в негативному світлі. Це призводить до внутрішнього конфлікту, зниження самооцінки та постійного емоційного стресу.

Протилежна ситуація виникає при емоційній холодності або відсутності уваги з боку батьків. У цьому випадку підліток може відчувати провину не за конкретні дії, а за сам факт своїх емоційних потреб. Відсутність підтримки посилює внутрішню невпевненість, а будь-який прояв незалежності чи незгоди з батьками може супроводжуватися почуттям провини та тривоги. Таким чином, сімейні стосунки стають важливим джерелом емоційних реакцій, пов'язаних із самооцінкою та сприйняттям власних дій [10, с.49].

Вплив однолітків є не менш значущим фактором. У підлітковому віці взаємодія з однолітками стає особливо цінною, оскільки вона сприяє почуттю приналежності. Бажання відповідати очікуванням однолітків може призвести до внутрішніх конфліктів, особливо якщо особисті переконання суперечать груповим нормам. У таких ситуаціях підлітки стикаються з вибором між збереженням власної позиції та страхом відторгнення. Порушення групових правил або невиконання очікувань може викликати сильне почуття провини, навіть якщо вчинок об'єктивно незначний.

Вплив шкільного середовища заслуговує на особливу увагу. Академічні досягнення часто стають одним із головних критеріїв оцінювання особистості підлітка дорослими. Високі очікування, порівняння з іншими учнями та акцент на результатах створюють у підлітків відчуття постійної пильності. Академічні невдачі можуть сприйматися не як природна частина навчального процесу, а як особиста невдача. Це сприяє вкоріненому почуттю провини за невдачі, знижує впевненість у собі та підвищує тривожність [25, с.81].

Психологічний стан підлітків значною мірою залежить від їхньої емоційної зрілості. Здатність аналізувати ситуацію, відокремлювати наміри від наслідків та об'єктивно оцінювати свої дії ще розвивається. Тому почуття провини часто перебільшені. Підлітки можуть брати на себе відповідальність за події, на які вони не мали реального впливу. Це пов'язано з нерозвиненою здатністю раціонально оцінювати ситуацію та схильністю сприймати події емоційно.

Внутрішні конфлікти також посилюють почуття провини. Підлітковий вік характеризується прагненням до незалежності, зберігаючи при цьому залежність

від дорослих. Ця суперечність призводить до частих зіткнень між бажанням діяти самостійно та необхідністю дотримуватися правил. Коли підліток порушує встановлені межі, навіть свідомо, він може відчувати сильну внутрішню напругу та жаль. Більше того, почуття провини можуть зберігатися протягом тривалого часу, особливо якщо немає можливості обговорити ситуацію та отримати підтримку [10, с.39].

Самооцінка особливо важлива. При низькій самооцінці підліток схильний сприймати себе крізь призму помилок та недоліків. Будь-яка невдача підкріплює негативний образ себе та увічне почуття неповноцінності. За таких обставин почуття провини стає не тимчасовою реакцією на конкретну дію, а стійким емоційним станом. Це може призвести до зниження активності, уникнення нових ситуацій та обмеження соціальних контактів.

Емоційний стан підлітка тісно пов'язаний з рівнем його тривожності. Підвищена тривожність посилює схильність до відчуття провини навіть у ситуаціях, коли для цього немає об'єктивних підстав. Підлітки можуть передбачати негативні оцінки своїх дій, що створює постійну внутрішню напругу. Як наслідок, будь-яка взаємодія з іншими супроводжується страхом зробити помилку та зіткнутися з осудом [14, с.49].

Вплив почуття провини на психологічний стан підлітка може бути багатограним. У помірних проявах воно сприяє відповідальності, допомагає враховувати наслідки своїх дій та формує моральний компас. Однак, коли воно надмірно тяжке, воно стає фактором психологічного дискомфорту. Постійне почуття провини призводить до емоційного виснаження, зниження мотивації та погіршення загального самопочуття. Підлітки можуть замкнутися в собі, уникати соціальної взаємодії та втрачати інтерес до раніше значущої діяльності.

Тривале почуття провини може впливати на розвиток особистості. Воно може посилювати негативні образи себе, сприяти стійкій невпевненості та залежності від зовнішньої оцінки. У деяких випадках підлітки починають уникати ситуацій, де можливі помилки, що обмежує їхній розвиток та перешкоджає розвитку самостійності. Це може поступово впливати на життєві

стратегії, знижуючи готовність приймати рішення та брати на себе відповідальність за них [7, с.39].

Емоційний стрес, пов'язаний з почуттям провини, часто супроводжується фізіологічними проявами. Підлітки можуть відчувати втому, порушення сну та зниження концентрації. Їхній психологічний стан стає нестабільним, а перепади настрою посилюються. Внутрішня напруга може знайти вихід у дратівливості або агресивних реакціях, які часто не розпізнаються підлітком в результаті накопиченого досвіду.

Здатність конструктивно обробляти почуття провини є особливо важливою. У сприятливому середовищі підлітки здатні розмірковувати над своїми діями, визнавати помилки та робити висновки, не завдаючи шкоди своїй самооцінці. За таких обставин почуття провини виконує регулюючу функцію, сприяючи особистісному зростанню. Однак за відсутності підтримки або при постійній критиці з боку інших вона стає джерелом внутрішнього конфлікту та емоційного стресу [18, с.31].

Першим кроком у подоланні почуття провини є розвиток здатності розрізняти реальну та уявну відповідальність. Підлітки часто схильні брати на себе відповідальність за події, що знаходяться поза їхнім контролем або лише частково пов'язані з їхніми діями. Це впливає з емоційної незрілості та схильності перебільшувати власну роль у подіях. Це призводить до стійкої внутрішньої напруги, яка може зберігатися протягом тривалого часу. Поступове навчання аналізу ситуацій допомагає зменшити самозвинувачення та більш об'єктивно бачити межі власної відповідальності [24, с.20].

Розвиток навички усвідомленого управління своїми емоціями є надзвичайно важливим. Підліток, який розуміє, що почуття провини – це емоційна реакція, а не об'єктивний доказ своєї «поганості», може легше справлятися з внутрішнім стресом. Усвідомлення того, що емоції можуть виникати автоматично і не завжди відображають реальність подій, допомагає зменшити їхній вплив на самооцінку. Підліткам важливо навчитися спостерігати за своїм досвідом, а не повністю ототожнювати себе з ним.

Розвиток навичок самопідтримки є надзвичайно важливим. У підлітковому віці внутрішній критик часто переважає, посилюючи переживання помилок і сприяючи негативному образу себе. Робота з цим внутрішнім голосом передбачає поступовий розвиток більш співчутливого ставлення до власних дій. Це не означає виправдання помилок, а радше здатність визнавати їх без деструктивного самоосуду. Підлітки вчаться сприймати себе як людей, які можуть помилятися і при цьому зберігати свою цінність як особистості [3, с.91].

Важливою сферою уваги є навчання аналізу наслідків дій без емоційного перевантаження. Коли підліток робить помилку, він часто сприймає її як катастрофу, що посилює почуття провини. Поступовий розвиток раціонального мислення дозволяє їм відокремлювати факти від емоційних суджень. У таких ситуаціях корисно враховувати не лише сам вчинок, а й його реальні наслідки, які часто виявляються менш значними, ніж здаються на той момент.

Розвиток самооцінки особливо важливий. Підлітки зі стійко низькою самооцінкою схильні сприймати провину як підтвердження власної неадекватності. У таких випадках важливо розвивати більш збалансоване самосприйняття, включаючи не лише помилки, а й досягнення, сильні сторони та позитивні якості. Поступове розширення власного образу себе допомагає зменшити залежність самооцінки від індивідуальних дій та зменшити емоційні реакції на невдачі [28, с.39].

Розвиток комунікативних навичок та відкрите вираження емоцій не менш важливі. Підлітки, які не мають можливості обговорити свій досвід, частіше залишаються наодинці з почуттям провини, що посилює його. Можливість обговорити ситуацію з довіреною людиною допомагає зменшити внутрішню напругу та побачити ситуацію з іншої точки зору. Під час спілкування події часто переоцінюються, що допомагає зменшити самокритику [9, с.81].

Підтримка дорослих відіграє значну роль. Емоційно стабільна реакція батьків чи вчителів допомагає підліткам уникнути застрягання в почутті провини. Якщо дорослі реагують на помилки не через осуд, а через пояснення та обговорення, підлітки поступово вчаться сприймати помилки як частину

процесу розвитку. За таких умов розвивається здоровіше ставлення до власних дій, що запобігає перетворенню почуття провини на тривале самозвинувачення.

Важливим аспектом роботи з почуттям провини є розвиток навички самопрощення. Підліткам потрібно поступово прийняти ідею про те, що визнання помилки не вимагає постійного самопокарання. Самопрощення не означає заперечення відповідальності, а радше передбачає припинення емоційного циклу переживань. Це дозволяє звільнитися від тривалої внутрішньої напруги та перейти до конструктивних дій [16, с.30].

Емоційна регуляція також відіграє значну роль. Підліткам, які здатні керувати своїми емоційними реакціями, легше справлятися з почуттям провини. Навички саморегуляції включають здатність зменшувати тривожність, переорієнтовувати увагу та повертатися до раціонального аналізу ситуації. Поступовий розвиток цих навичок допомагає зменшити інтенсивність негативних переживань та стабілізувати емоційний стан [24, с.49].

Фізична активність може бути додатковим способом зниження емоційної напруги. Рух допомагає знизити рівень стресу та сприяє внутрішній рівновазі. У підлітковому віці, коли емоційні реакції особливо сильні, фізична активність може бути природним способом обробки внутрішньої напруги.

Важливо також розвивати відповідні життєві очікування. Підлітки часто ставлять перед собою нереалістичні вимоги, прагнучи відповідати ідеалізованим уявленням про себе. Коли реальність не відповідає цим очікуванням, виникають почуття провини та розчарування. Поступова розробка більш реалістичних цілей допомагає зменшити внутрішній тиск і зменшити кількість ситуацій, що сприймаються як особисті невдачі [18, с.39].

Робота з почуттям провини неможлива без розвитку здатності переоцінювати минулі події. Підлітки поступово вчаться розглядати свої дії з урахуванням часу, відстані та нового досвіду. Те, що на той час здавалося серйозною помилкою, з часом може сприйматися як природний етап розвитку. Така переоцінка зменшує емоційний стрес і сприяє більш стабільному самосприйняттю.

Особливо важливо розвивати внутрішню стійкість до осуду інших. Підлітки часто відчувають провину через страх осуду або втрати схвалення. Розвиток внутрішньої основи допомагає зменшити залежність від зовнішнього осуду та сприяти більш стабільному емоційному стану. Поступове формування впевненості у власних рішеннях відіграє важливу роль у цьому процесі [5, с.91].

У деяких випадках почуття провини виникає через накопичену емоційну напругу, яка потребує поступового вивільнення. Для підлітків важливо мати безпечні способи вираження своїх емоцій, такі як творче письмо, ведення щоденника або розмова з близькою людиною. Це допомагає зменшити внутрішній тиск і обробляти переживання більш конструктивно [28, с.138].

Поступово, з розвитком усіх цих навичок, почуття провини перестає бути деструктивним фактором і стає елементом внутрішньої регуляції поведінки. Воно допомагає їм розуміти наслідки своїх дій, не руйнуючи самооцінку та не призводячи до тривалого емоційного дискомфорту. Підлітки вчать сприймати себе як особистості, що розвиваються, які можуть робити помилки, аналізувати свої дії та рухатися далі, не застрягаючи в негативному досвіді. Таким чином, подолання почуття провини в підлітковому віці – це складний процес, який включає розвиток емоційної зрілості, саморозуміння, комунікативних навичок та саморегуляції. Поступове оволодіння цими механізмами допомагає покращити емоційне благополуччя, підвищити стійкість до стресу та сприяти більш гармонійним стосункам із собою та навколишнім світом.

3.2 Рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо роботи з почуттям провини у підлітків

Почуття провини є природною емоцією, яка виконує важливу регулюючу функцію у розвитку особистості підлітка. Однак неправильне ставлення до цієї емоції з боку дорослих може призвести до її деформації, надмірного загострення або навпаки, повного її заперечення. Тому робота з почуттям провини в юнацькому віці вимагає від батьків, педагогів та психологів особливої уважності,

делікатності та глибокого розуміння вікових особливостей психіки підлітка. Надзвичайно важливо створити для підлітка умови, у яких почуття провини не стане руйнівним чинником, а буде сприйматися як сигнал до аналізу своїх вчинків та можливість для самовдосконалення. Перш за все, дорослим необхідно навчитися бачити у почутті провини ресурс, а не лише проблему, і допомагати підліткові працювати з ним усвідомлено, не допускаючи переходу у хронічну форму чи формування деструктивного образу себе.

Однією з базових умов є встановлення довірливих, відкритих стосунків з підлітком. Саме через довіру дитина отримує можливість без страху розповісти про свої переживання, помилки, сумніви і провини. Батькам та педагогам потрібно показувати готовність слухати підлітка без осуду, без поспішних висновків і нав'язування власних оцінок. Важливо дати зрозуміти, що будь-яке почуття, зокрема й вина, є допустимим і нормальним, і що помилки – це частина розвитку, а не привід для остаточного осуду особистості. Такий підхід дозволяє сформувати у підлітка відчуття базової безпеки, в якій він може шукати шляхи вирішення проблеми, а не закриватися у почутті безнадійності.

Педагогам варто враховувати, що шкільне середовище є одним із найпотужніших чинників формування почуття провини. Часто саме в школі підліток стикається з надмірною критикою, публічним осудом або порівнянням, що може сприяти розвитку токсичної вини. Тому вчителям необхідно обирати такі способи взаємодії, які сприяють формуванню у підлітків адекватної самооцінки і відповідальності без приниження гідності. Зауваження мають бути спрямовані на конкретну дію, а не на особистість дитини. Наприклад, замість фрази «Ти поганий учень», доцільніше сказати «У тебе є можливість краще підготувати цю тему». Такий підхід дозволяє уникнути формування стійкого почуття провини за сам факт своєї недосконалості і підтримує прагнення розвиватися.

Батькам важливо пам'ятати, що діти дуже чутливо сприймають оцінки дорослих, особливо якщо вони висловлюються у формі емоційного тиску чи шантажу. Фрази на кшталт «Ти мене розчарував», «Через тебе мені соромно»

глибоко ранять психіку підлітка і закладають основу для хронічного переживання провини. Натомість необхідно вчити дитину брати відповідальність за свої вчинки без зайвого драматизму, допомагаючи побачити, що кожна дія має наслідки, але це не робить підлітка поганою людиною. Адекватне ставлення до помилок, розгляд їх як навчального досвіду допомагає формувати вміння справлятися з почуттям провини конструктивно.

У роботі психолога з підлітками особливу увагу потрібно приділяти розвитку навичок саморефлексії. Підліток має навчитися розрізняти реальну провину від нав'язаної або ірраціональної. Часто діти відчувають вину за обставини, на які не мали впливу, наприклад, через розлучення батьків або конфлікти в сім'ї. У таких випадках завдання психолога – допомогти відділити сфери відповідальності і зняти з підлітка тягар зайвої вини. Робота може включати використання технік когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, методів казкотерапії, які дозволяють безпечно опрацьовувати важкі переживання і поступово змінювати уявлення про себе.

Також важливо навчати підлітків методам емоційної саморегуляції. Під час переживання провини можуть виникати сильні емоційні стани – сором, страх, злість на себе або інших. Якщо дитина не має навичок справлятися з цими почуттями, вони накопичуються і призводять до емоційних зривів або глибокої апатії. Психологи і педагоги можуть навчати простим технікам роботи з емоціями: прийняттю почуттів без боротьби з ними, усвідомленню і називанню емоцій, пошуку способів безпечного вираження переживань через творчість, фізичну активність або розмову з близькою людиною.

Окрему увагу варто приділити формуванню у підлітка вміння вибачити собі. Це одна з найскладніших і водночас найважливіших навичок, яка допомагає уникати хронічної вини. Дорослі можуть показувати приклади, як вони самі справляються з помилками, обговорювати з підлітками ситуації, коли вибачення собі допомагає рухатися вперед. Важливо донести думку, що прийняття своєї недосконалості є нормальним і необхідним етапом дорослішання, що провини має спонукати до змін, а не бути причиною саморуйнування.

Ще один аспект роботи полягає у розвитку емпатії. Справжнє розуміння почуттів інших людей допомагає підліткам усвідомлювати наслідки своїх вчинків без потреби у надмірному самозвинуваченні. Виховання емпатії відбувається через обговорення життєвих ситуацій, читання літератури, перегляд фільмів із подальшим обговоренням поведінки героїв. Важливо підтримувати атмосферу взаємної поваги, де думки і почуття кожного є важливими і прийнятими.

Батькам і педагогам слід бути уважними до ознак того, що переживання провини стає хронічним або надмірним. Якщо підліток часто висловлює думки про свою нікчемність, боїться висловлювати власну думку, замикається в собі після помилок, уникає ситуацій, де може бути оцінений, це привід для занепокоєння і звернення до спеціаліста. Рання допомога дозволяє запобігти розвитку серйозних психологічних проблем у майбутньому.

У підлітковому віці важливо допомагати формувати здорове розуміння відповідальності, де провина сприймається як частина досвіду, а не як вирок особистості. Через підтримку, відкритий діалог, навички саморефлексії і саморегуляції підліток вчиться краще розуміти себе, приймати власні помилки і будувати стійку самооцінку. Від якості цієї роботи залежить не лише психічне здоров'я підлітка сьогодні, а й його здатність бути зрілою, відповідальною і щасливою особистістю у дорослому житті.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що почуття провини є важливим елементом внутрішнього світу підлітка та відіграє одну з ключових ролей у становленні його особистості. У юнацькому віці цей емоційний стан набуває особливої гостроти через інтенсивний процес формування моральних переконань, розвиток самосвідомості та становлення системи цінностей. Саме в цей період молода людина починає активно осмислювати свої вчинки у контексті соціальних норм, що часто супроводжується емоційним напруженням, сумнівами, самозвинуваченням і навіть глибокими внутрішніми конфліктами.

В основі переживання провини в юнацькому віці часто лежить не стільки об'єктивне порушення норм чи завдана комусь шкода, скільки суб'єктивне сприйняття власної недостатності, невідповідності очікуванням значущих дорослих або групи однолітків. У багатьох випадках почуття провини виникає навіть у ситуаціях, де відповідальність підлітка мінімальна або зовсім відсутня. Це свідчить про те, наскільки сильно юнаки та юнки вразливі до думки інших і наскільки важливим для них є визнання з боку оточення.

Водночас переживання провини в юнацькому віці може мати як позитивні, так і негативні наслідки. У конструктивному варіанті почуття провини сприяє розвитку емпатії, відповідальності, моральної чутливості, бажанню виправити помилки та уникати їх у майбутньому. У деструктивному випадку надмірна або хронічна провина веде до формування заниженої самооцінки, відчуття безпорадності, емоційної ізоляції, а інколи - до розвитку тривожних або депресивних розладів. Саме тому важливо своєчасно розпізнавати неконструктивне переживання провини у підлітків і вживати заходів для його корекції.

Діагностика рівня переживання провини у підлітків показує, що ця емоція часто поєднується з високою тривожністю, внутрішньою напругою та зниженим емоційним фоном. Підлітки, які гостро переживають провину, зазвичай

характеризуються підвищеною чутливістю до критики, схильністю до самозвинувачення навіть у випадку об'єктивної відсутності вини, а також прагненням уникати конфліктних ситуацій ціною власних інтересів. Все це вимагає уважного ставлення з боку дорослих - батьків, учителів, шкільних психологів, які повинні розпізнавати ознаки гіпертрофованого почуття провини та своєчасно надавати підтримку.

Результати проведеного дослідження свідчать, що ефективна допомога у переживанні провини передбачає не просто моральну підтримку, а цілеспрямовану психолого-педагогічну роботу, спрямовану на формування у підлітків навичок рефлексії, критичного осмислення власних вчинків, вміння об'єктивно оцінювати як власну поведінку, так і поведінку інших. Дуже важливим є також розвиток емоційного інтелекту, навчання юнаків і юнок розпізнавати свої почуття та виражати їх у соціально прийнятний спосіб.

Психотерапевтичні підходи до роботи з почуттям провини в підлітків включають методи когнітивно-біхевіоральної терапії, які допомагають скорегувати ірраціональні переконання, змінити деструктивні моделі мислення та навчити навичкам самопідтримки. Використовуються також техніки гуманістичної психології, зокрема емпатійне слухання, що дозволяє підлітку відчувати безумовне прийняття і поступово прийняти власні недосконалості як частину нормального людського розвитку. Не менш важливою є робота над формуванням позитивної самооцінки, розвитком упевненості у собі та усвідомленням особистісної цінності незалежно від окремих помилок.

Окремо слід звернути увагу на важливість роботи не лише з підлітком, але й з його найближчим оточенням. Батьки та педагоги часто несвідомо підсилюють або провокують деструктивне переживання провини своїми очікуваннями, критикою або надмірною вимогливістю. Тому важливо навчати дорослих розуміти вікові особливості підлітків, підтримувати відкриту комунікацію, допомагати дітям реалістично оцінювати свої вчинки без осуду і таврування.

На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що профілактика деструктивного переживання почуття провини має починатися

задовго до появи явних психологічних проблем. Формування здорової самооцінки, розвиток емоційної компетентності, виховання відповідальності за власні вчинки без переходу в самозвинувачення мають бути складовими виховного процесу у родині та школі. Підліток має отримувати чіткі, але справедливі моральні орієнтири, засновані на розумінні, що помилки є невід'ємною частиною розвитку і можуть бути джерелом цінного досвіду, а не лише підставою для сорому чи осуду.

Завдяки правильно організованій роботі з почуттям провини підліток набуває здатності не лише переживати цей складний емоційний стан, але й конструктивно використовувати його для власного особистісного зростання. Він вчиться брати на себе відповідальність, вибачатися, робити висновки зі своїх помилок та рухатися вперед без руйнівного самозвинувачення. Таке ставлення до себе і до своїх вчинків у майбутньому стає основою для формування психологічної стійкості, зрілої особистості та здорових міжособистісних стосунків.

Таким чином, переживання почуття провини в юнацькому віці є природним і необхідним етапом розвитку, однак його перебіг потребує чуйного супроводу і підтримки.

Підсумовуючи викладене, слід підкреслити, що робота з почуттям провини у юнаків і юнок є багатогранним процесом, який вимагає поєднання глибокого розуміння внутрішнього світу підлітка, терпіння, емпатії, знань вікової психології та володіння ефективними методами психолого-педагогічної підтримки. Лише за таких умов можна допомогти молодій людині пройти через цей складний етап свого розвитку з мінімальними емоційними втратами та максимальними можливостями для особистісного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анатова І.В., Диференційна характеристика типів переживання почуття провини // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип 2. Т. 1., С. 13-20.
2. Анатова І.В., Методика діагностики неконструктивного переживання почуття вини // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за заг ред. С.максименка, Л.Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. Вип 30. С. 33-50.
3. Анатова І.В., Типи переживання почуття провини особистості // Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність: Тези всеукраїнської наук.-практичної конференції, 25 вересня 2015р. С.7-10.
4. Балл Г.А. Концепція самоактуалізації личности в гуманистической психологии. Донецк: Ровесник, 1993. 32 с.
5. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Харків, 1996. 237 с.
6. Бех І. Д. Моральність особистості у психологічному ракурсі. Філософська і соціологічна думка. 1994. № 3, 4. С. 172-184.
7. Бех І. Д. Загартування особистості вчинком як освітня мета. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2017 р. Івано-Франківськ: НАІР, 2018. С. 7–20.
8. Будницька О.А. «Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психології травмуючи ситуацій». Дисертаційна робота. К., 2001 – 174 с.
9. Гуменюк О.Є. Психологія Я – концепції : [Монографія] // Психологія і суспільство. 2004. №2. С. 125-143.

10. Демиденко В. К. Совість: Навч.- метод. посіб. / Науково- методичний центр середньої освіти. К., 2000. 86с.
11. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів: Навчальний посібник / Інститут післядипломної освіти Київського національного ун-ту ім. Тараса Шевченка. К., 2002.
12. Кириленко Т.С. Виховання почуттів / Т.Кириленко [монографія]. К.: Політвидав України 1989. 93 с.
13. Кириленко Т.С. Емоційні переживання та цінності особистості : проблема співвідношення. // Вісник Київ. Ун-ту. Психологія. Соціологія. Педагогіка. 2004. № 20-21. вип.17. С. 24-27.
14. Кириленко Т.С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинкові-орієнтований підхід) [монографія]. К.: Видавничоорієнтований центр «Київський університет», 2004. 100с.
15. Кириленко Т.С. Суб'єктність емоційних переживань. // Вісник Київ. ун-ту. Психологія. Соціологія. Педагогіка. 2001. вип.12. С. 35-37. 16. Корольов Д.К. Структура, детермінанти та функції емоційнооціночного ставлення до життя: автореф. дис. На здобуття наук. Ступеня канд. Психолог. Наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2001. 18 с.
17. Лерш Ф. Розуміння особи у психології. // Гуманістична психологія. К., 2000 250 с.
18. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії / заг. ред. В.О. Татенка. К., 2006. 435 с.
19. Малаєва О. психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини: дис. Канд.психол.наук: спец. 19.00 01 «загальна психології, історія психології», Одеса 2007, 285с.
20. Маноха І.П. Психологія потаємного «Я»: [монографія]. К.: Либідь, 2001. 356 с.
21. Павелків Р. В. Когнітивно-ціннісні та емоційні аспекти розвитку моральної сфери у молодшому шкільному віці. Психологія: реальність і перспективи. 2015. Вип. 5. С. 4-10.

22. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків: НАУ імені М. Є. Жуковського «ХАІ», 2016. 244 с. URL [http://psychology.univer.kharkov.ua/16_17_doki/Piven 03/Piven diss.pdf](http://psychology.univer.kharkov.ua/16_17_doki/Piven%2003/Piven%20diss.pdf)
23. Психологія внутрішнього світу / Упоряд. Т. Гончаренко. К.: Редакції загально педагогічних газет, 2003. 128 с.
24. Софіна Л. Індивідуально психологічні відмінності переживання почуття провини дис. Канд.психол.наук: спец. 19.00 01 «загальна психології, історія психології», КНУШ, Київ, 2009, 175 с.
25. Софіна Л.В., Кириленко Т.С. Особливості зіставлення переживання почуття провини з емоційними переживаннями особистості // Актуальні проблеми психології / За редакцією: С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. 2007. Т.1. Ч.19. С. 173-177.
26. Софіна Л.В. Аналіз дослідження характеристик почуття провини // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. 2005. Т.7. Вип. 26. С. 309-315.
27. Уличний І.Л. Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти // Наукові записки, Серія: Педагогічні науки , Випуск 188 С. 155-160.
28. Франкл В. Доктор и душа. Логотерапия и экзистенциальный анализ. пер. с нем. Л.Б. Сумм, 2016. – 338 с. URL overead.ec/view_global.php?id=73483
29. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. К.: Основи, 1998. 204с.
30. Цалькова А.В. Почуття провини як один із аспектів розвитку особистості та її соціальної взаємодії // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки, Вип. 1., том 2., 2014 С.79-83.
31. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: ПНЦ АПН України, 2009. 238 с. 33.
32. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с

ДОДАТОК А

Методика 1: Тест "Шкала провини" Р. Бертрана

Запитання, які були використані в тесті:

Я часто відчуваю, що мої вчинки не відповідають моїм власним моральним стандартам.

Я відчуваю провину навіть за дрібні помилки.

Я часто переживаю через те, що розчарував інших.

Я часто турбуюсь про те, що не відповідаю очікуванням інших людей.

Мені важко пробачити себе за помилки, навіть якщо вони не були великими.

Для кожного з цих питань підлітки обирали відповідь, що відображала їхнє ставлення до кожного із запитів.

Методика 2: Методика "Діагностика внутрішнього конфлікту" Л.І. Божович

Другу методику, запропоновану Л.І. Божович, було застосовано для оцінки рівня внутрішнього конфлікту у підлітків, що може бути пов'язано з їхнім переживанням провини. Запитання в цій методиці були прості та зручні для підлітків, відповіді на них фіксувалися за шкалою: "так", "ні", "частково".

Запитання:

Ви відчуваєте внутрішній конфлікт через ваші вчинки, навіть якщо вони здаються незначними?

Ви часто переживаєте, що ваші дії не відповідають вашим власним стандартам?

Коли ви робите помилку, вам складно пробачити себе?

Ви переживаєте за те, щоб не розчарувати людей, які на вас покладаються?