

## ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

(Горецька О. В, кандидатка психологічних наук, доцентка)  
Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Війна, нестабільність соціальної ситуації, моральна криза суспільства впливають на життя особистості, її розвиток та психічне здоров'я. За таких найскладніший для України умов люди переживають зміни настрою та поведінки. Майже кожен відчуває тривожність і страх, апатію та нестачу сил, виснаження, дратівливість, загострення почуття провини, що підвищує ризик виникнення невротичних розладів, соціальної дезадаптації.

Одним з найсильніших почуттів, що пронизує різні сторони життєдіяльності людини, є почуття провини, яке заважає правильно оцінювати ситуацію, руйнує самоцінність, породжує невпевненість у собі, не дозволяє відчувати задоволеність життям.

Як суб'єктивний емоційний феномен почуття провини має соціальну природу й обумовлено багатьма причинами. За постійним почуттям провини може ховатися страх бути неприйнятним, втрати визнання або любові оточуючих, страх самотності, бажання відчувати себе потрібним тощо.

Грінбергер Д. і Падескі К., досліджуючи проблеми управління настроєм, визначають, що провину людина відчуває, порушивши важливі для неї правила, або тоді, коли розуміє, що не відповідає встановленим нею ж стандартам. Почуття провини, кажуть автори, виникає, коли людина думає, що «повинна» була повести себе інакше або «повинна» була зробити щось краще, ніж зробила [4].

Отже, коли людина вірить або усвідомлює, що порушила власні правила поведінки або загальнолюдські моральні норми та несе за це відповідальність, виникає так званий «вантаж совісті», який може бути раціональним, якщо існує можливість відстежити причинно-наслідкові зв'язки почуття провини і події, яка його сформуєвала, а також ірраціональним, що бере початок з формування Я-концепції в дитячому віці, не має об'єктивної причини, формується з досвіду взаємодії з батьками або батьківськими фігурами.

Один з відомих дослідників цього феномену – Дж. П. Тангней, розглядає провину як почуття ставлення до самого себе, яке виникає внаслідок негативної оцінки людиною своєї конкретної поведінки і супроводжується напруженою, каяттям і жалем, а також мотивує людину спокутувати або виправити скоєне [5].

Дж. Мессина наводить різні тлумачення почуття провини, розглядаючи цей феномен як сильне моральне почуття правильності або неправильності, яке не дає людині обирати невірні рішення; переживання жалю відносно реальних чи уявних негативних вчинків, які мали місце в минулому або теперішньому часі; переживання відповідальності за негативні обставини, котрі відбулися з людиною чи її оточенням; почуття докорів сумління за думки, переживання або погляди, які були або є негативними, несумісними чи не прийнятними щодо себе та інших [2].

Дослідження, присвячені феномену провини, охоплюють різні сфери наукового пізнання, причому вчені часто дотримуються протилежних поглядів

щодо ролі і функцій даного явища. Так, представники глибинної психології розглядали лише деструктивний аспект провини («тривога совісті»); у русі екзистенційно-гуманістичної психології виникнення почуття провини обумовлено прагненням людини до самовдосконалення; як соціальний регулятор почуття провини розглядають в межах вітчизняній психології [3].

Як зазначає Є. Ільїн, будь-яке почуття виражає більш тривале ставлення до суб'єкта або іншого об'єкта, а емоція – це реагування на конкретну ситуацію. Звідси, почуття провини – це тривала форма емоційного реагування, що викликає негативну оцінку власної поведінки у випадку порушення норм і правил поведінки, супроводжується дискомфортом, втратою самоповаги та викликає бажання вибачитися, розкаятися, виправити ситуацію. Також, говорячи про почуття провини, треба розуміти її відмінність даного прояву від сорому – це різні емоційні форми переживання незадоволеності собою і оточуючим. Почуття провини пов'язано з негативною оцінкою конкретної події й поведінки, менш інтенсивне і болісне переживання у порівнянні із соромом [1].

У зарубіжній психологічній практиці інший підхід: вчені розрізняють провину-стан як тимчасове, ситуаційне емоційне переживання, і провину-рису як стійку особистісну характеристику, яка виражається у схильності до переживання почуття провини.

Провина є складним психологічним феноменом зі своєю структурою і функціями. Традиційно у структурі провини розрізняють три компоненти: емоційний (негативні переживання); когнітивний (усвідомлення та аналіз вчинку) і мотиваційний (бажання виправити/змінити ситуацію або поведінку). В.А. Белік додає ще один компонент – психосоматичний, пов'язаний з переживанням неприємних фізичних відчуттів (головний біль, важкість у животі, грудях тощо) [2]. Більш ґрунтовно розглядає когнітивну складову Е. Кубані [3], яка, на думку автора, включає усвідомлення того, що людина порушила свої моральні принципи; самоосуд; прийняття відповідальності за негативні наслідки і роздуми про те, яким чином можна було б уникнути або запобігти негативному результату.

Провина переживається як стан дискомфорту, пов'язаний із порушенням моральних і правових норм, які існують у суспільстві, а отже є моральним регулятором для підтримки соціально прийнятної поведінки. Провина також виступає і як внутрішній регулятор, а отже впливає на формування самоставлення. Якщо людина скоїла невідповідний вчинок, то вона здатна оцінювати наскільки правомірною, справедливою була її конкретна дія. Цей момент супроводжується емоційною напругою, каяттям, жалем, однак мотивує людину виправити вчинене. Реалізація цих функцій можлива за умови певної міри інтенсивності й тривалості переживання провини. Якщо переживання почуття провини тривале, необґрунтоване і перебільшене, воно викликає у людині внутрішнє напруження, емоційне перенавантаження, невинуватану самокритику, хронічну незадоволеність собою, виснаження, бездіяльність, знецінення себе, чутливість до наслідків будь-якої дії, завищену тривогу через побоювання прийняти неправильне рішення, породжує у неї невротичні симптоми [1].

У дослідженнях М. Реуцького розглянуто види провини, які можуть стати причиною невротичних станів: «провина народженої дитини», «соціальної взаємодії», «жертви насильства», «втрати», «провина за гріхи», «провина в системах «батьки – дитина/дитина – батьки»», «провина-маніпуляція», «сексуальна провина», «саморуїнівна» [2]. Всі ці види деструктивні, породжують різні страхи (відповідальності, втрати, руйнування відносин, самотності, неприйняття), невпевненість людини у власних силах, зациклення на переживаннях, застрягання в минулому, бездіяльність.

Отже, провина є самостійним складним феноменом, сутність якого у здатності людини відчувати невдоволення собою і оточенням та регуляції її поведінки.

У зв'язку із воєнними подіями, які для будь-якої людини – екстремальні, багато українців говорять про появу у себе почуття провини. Багато хто покинув власні домівки, виїхав за межі країни, однак їх рідні можуть залишатися у небезпечних містах. Хвилювання за близьких, країну, розуміння того, що залишилися живими, коли інші померли чи скалічені, що не змогли нічого зробити або допомогти, що власне життя більш благополучне, а інші не мали змогу захистити себе, приводить до ситуації виникнення у деякого почуття провини.

Для визначення почуття провини було застосовано методику «Опитувальник провини», адаптовану І. Белік, яка дозволяє констатувати прояви провини-стану (тимчасовий емоційний стан, який переживається в даний момент за нещодавно скоєний вчинок), провини-риси (стійка особистісна характеристика, яка полягає у наявності у людини жалю, каяття, бажання виправити помилки) і прихильність до моральних вимог (готовність переживати провину на основі прихильності до моральних цінностей, принципів, норм).

В опитуванні брали участь 28 здобувачок вищої освіти віком від 21 до 54 років.

Результати наведено у таблиці 1.

*Таблиця 1.*

**Результати за опитувальником провини**

<b>Показники</b>	<b>Середні дані</b>	<b>Рівень прояву</b>
Провина-стан	27,5	Нижчий за середній
Провина-риси	60,3	Вищий за середній
Моральні норми	46,5	Середні показники

Як ми бачимо, респондентки демонструють середні показники моральної норми, тобто вони мають чіткі уявлення про моральні норми, однак підвищений показник провини-риси підтверджує, що жінки відчувають жаль, сором, смуток, відчуття дискомфорту, незручності, приниження, тяжкості на душі, образи і незадоволеність собою за деякі власні вчинки. Вони часто замислюються про те, що якщо б вони вчинили по-іншому, передбачили, попередили б, то зараз все було б інакше, що наступного разу вони будуть обачніше, розумніше, робити правильно. Більшість констатують завищені вимоги до себе (те, що не в їх компетенції, відповідальності, сфері впливу), що призводить до самобичування, розгубленості, розчарування, оглядання на оточуючих й очікування від них

осудження. Як зазначають більшість респонденток, вони постійно прокручують думки як їм бути далі, що робити для виправлення ситуації, що допоможе спокутувати провину, а отже намагаються виправити помилки.

Таким чином, провина-риси є тривалим і болісним переживанням морального характеру, що негативно впливає на самоствалення, взаємини, активність, здатність конструктивно діяти.

Дослідження феномену провини є на сьогодні актуальною психологічною проблемою, теоретичне і практичне вирішення якої надає розуміння ефективних шляхів надання кваліфікованої психологічної допомоги і самопомоги.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Ананова І.В. Процес переживання почуття вини у неконструктивний спосіб. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка*. Том. X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. К., 2014. Вип. 26. С. 38–54.

2. Іванченко О. С. Психокорекція ірраціональної дезадаптивної провини у працівників аварійно-рятувальних підрозділів державної служби України з надзвичайних ситуацій : дисс. канд. психол. наук: спец. 19.00.09: Психологія діяльності в особливих умовах. Харків, 2019. 172 с.

3. Малєєва О.Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини : дисс. канд. психол. наук: спец. 19.00.01: Загальна психологія, історія психології. Одеса, 2007. 285 с.

4. Greenberger D., Padesky C. A. *Mind Over Mood: Change how You Feel by Changing the Way You Think*. Guilford Publications, 1995. 215 p.

5. Tangney J. P. Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory II *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990 V. 59, N.1. P. 102–111.