

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра психології, педагогіки та філології

ЗОЛОТУХІНА НАТАЛІЯ

**КОГНІТИВНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ
ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

спеціальність 053 Психологія

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття освітньої кваліфікації магістр психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

 Золотухіна Наталія Вадимівна

 Науковий керівник: Приходько Дмитро Петрович, кандидат психологічних наук, доцент

Дата захисту

Вісімнадцять

Національна шкала

Вісімдесять

Кількість балів

90

оцінка ECTS

A

Харків –2025

АНОТАЦІЯ

Золотухіна Н. В. Когнітивні чинники переживання почуття провини вимушених переселенців. – Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр.

У роботі представлено результати дослідження когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців. Обґрунтовано, що почуття провини є складним емоційно-моральним феноменом, який у кризових обставинах може набувати деструктивного характеру, спричиняючи самозвинувачення, емоційне виснаження та зниження адаптаційних ресурсів особистості. З'ясовано, що ключову роль у перетворенні деструктивного переживання провини на конструктивне відіграють когнітивні механізми – базові переконання, когнітивна гнучкість, самоефективність та індивідуальні стилі мислення. Саме вони визначають, як особистість інтерпретує власний досвід, регулює емоційні реакції та обирає способи подолання складних ситуацій. Виявлено, що наявність позитивних базових переконань, високої впевненості у власних можливостях і гнучкого мислення сприяє зменшенню деструктивних форм провини та підвищенню рівня психологічної адаптації. Натомість когнітивна ригідність і знижене відчуття контролю над подіями підсилюють емоційну напругу, почуття безпорадності та внутрішнього конфлікту. На основі отриманих результатів теоретично обґрунтовано та створено програму розвитку когнітивних ресурсів подолання неконструктивного почуття провини, що інтегрує когнітивно-поведінкові, екзистенційні та арт-терапевтичні методи. Програма спрямована на осмислення травматичного досвіду, відновлення емоційної рівноваги та формування гнучких стратегій саморегуляції.

Ключові слова: почуття провини, когнітивні чинники, базові переконання, когнітивна гнучкість, самоефективність, стилі мислення, вимушені переселенці, психологічна адаптація.

ABSTRACT

Zolotukhina N. V. **Cognitive Factors of Experiencing Guilt among Internally Displaced Persons.** – Qualification work for obtaining a master's degree.

The paper presents the results of a theoretical and empirical study of the cognitive factors involved in overcoming maladaptive guilt among internally displaced persons. It is substantiated that guilt is a complex emotional and moral phenomenon which, under crisis conditions, may acquire a destructive character, leading to self-blame, emotional exhaustion, and a decrease in the individual's adaptive resources. It was found that positive basic beliefs, a strong sense of personal capability, and flexible thinking contribute to reducing maladaptive forms of guilt and enhancing psychological adaptation. In contrast, cognitive rigidity and a diminished sense of control over events intensify emotional tension, helplessness, and internal conflict. Based on the obtained results, a psychological program for developing cognitive resources to overcome maladaptive guilt was theoretically substantiated and created. The program integrates cognitive-behavioral, existential, and art-therapeutic methods and is aimed at facilitating the re-evaluation of traumatic experiences, restoring emotional balance, and forming flexible self-regulation strategies.

Keywords: guilt, cognitive factors, basic beliefs, cognitive flexibility, self-efficacy, thinking styles, internally displaced persons, psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	10
1.1. Теоретичний аналіз феномену почуття провини у сучасній психології.....	10
1.2. Когнітивні чинники психічного функціонування особистості: теоретичні підходи та емпіричні дослідження	19
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОГНІТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	31
2.1. Теоретична концепція когнітивних детермінант переживання почуття провини вимушених переселенців.....	31
2.2. Основні етапи дослідження та методики збору даних	35
2.3. Взаємозв'язки когнітивних чинників із показниками неконструктивного переживання почуття провини у вимушених переселенців	48
2.4. Взаємозв'язки когнітивних чинників із показниками міжособистісної провини у вимушених переселенців	64
Висновки до другого розділу.....	79
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ РЕСУРСІВ ПОДОЛАННЯ НЕКОНСТРУКТИВНОГО ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	83
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування програми розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців	83
3.2. Структура, зміст та етапи реалізації психологічної програми.....	96
Висновки до третього розділу	106
ВИСНОВКИ	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	112

ВСТУП

Актуальність дослідження

Сучасні соціальні потрясіння, війна, вимушене переселення, втрата домівки та соціальних зв'язків створюють глибокі психологічні наслідки для особистості, актуалізуючи потребу у вивченні механізмів її адаптації та відновлення після кризового досвіду. Одним із найважливіших емоційно-моральних феноменів, що виникають у таких умовах, є почуття провини – складне афективно-когнітивне утворення, яке може як підтримувати моральну цілісність особистості, так і ставати джерелом деструктивних переживань, що ускладнюють психологічну адаптацію.

У вимушених переселенців почуття провини часто набуває особливої інтенсивності: воно може бути спрямоване на себе (через неможливість захистити близьких, залишення домівки, втрату соціального статусу) або на зовнішній світ (через відчуття несправедливості, безсилля перед обставинами). Це почуття не лише відображає моральну оцінку подій, а й формує специфічну когнітивну систему інтерпретацій, яка визначає подальшу поведінку, рівень адаптивності та психічного благополуччя особистості.

У сучасній психології феномен провини розглядається в різних теоретичних контекстах: психоаналітичному (З. Фрейд, К. Юнг), гуманістичному (К. Роджерс, В. Франкл), когнітивно-поведінковому (А. Бек, А. Елліс) та екзистенційному (Р. Мей, І. Ялом). У межах цих підходів провини трактується як результат когнітивної оцінки ситуації, що суперечить внутрішнім моральним чи соціальним стандартам. Ключову роль у виникненні та подоланні неконструктивних форм провини відіграють когнітивні чинники – система базових переконань, рівень когнітивної гнучкості, самоефективність та стилі мислення, які визначають спосіб осмислення подій, регуляцію емоцій і вибір поведінкових стратегій.

Дослідження зарубіжних авторів – Р. Янофф-Бульман, А. Бека, А. Елліса, Д. Деніс, Дж. Вандер Вала, А. Бандури, Р. Шварцера, М. Єрусалема – доводять, що саме когнітивні механізми інтерпретації життєвого досвіду є

визначальними у процесах адаптації або дезадаптації в умовах кризи. Українські науковці – Н. Пов'якель, І. Ананова, О. Литвиненко, І. Уличний, Л. Березовська, В. Васютинський – підкреслюють, що провина, залежно від її когнітивного наповнення, може мати як саногенний, так і патогенний вплив на особистість, виконуючи функцію морального регулятора або, навпаки, джерела психологічного виснаження.

Попри зростання інтересу до проблеми адаптації вимушених переселенців, питання про когнітивні чинники переживання почуття провини залишається недостатньо розробленим. Зокрема, не визначено, які саме когнітивні механізми – базові переконання, гнучкість мислення, самоєфективність або стилі мислення – сприяють трансформації деструктивної провини у конструктивну та як ці процеси впливають на психологічне відновлення й адаптаційний потенціал особистості у ситуації втрати й невизначеності.

Отже, актуальність дослідження зумовлена потребою у науковому аналізі когнітивних чинників переживання почуття провини у вимушених переселенців як важливої умови їхнього психологічного відновлення, моральної стабілізації та конструктивного подолання травматичного досвіду.

Об'єктом дослідження є почуття провини вимушених переселенців як емоційно-моральний феномен, що відображає порушення системи особистісних смислів, моральних орієнтирів та соціальної ідентичності в умовах втрати, вимушеного розлучення й екзистенційної невизначеності.

Предметом дослідження є когнітивні чинники подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців, які визначають характер інтерпретації кризових подій і стратегії психологічної адаптації.

Метою дослідження було теоретична концептуалізація та емпіричне визначення когнітивних детермінант переживання почуття провини у вимушених переселенців, а також створити програму психологічних інтервенцій, спрямованих на подолання її неконструктивних форм.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми почуття провини та його психологічних функцій у контексті сучасних підходів.
2. Розкрити зміст і роль когнітивних чинників у психічному функціонуванні особистості.
3. Розробити теоретичну модель взаємозв'язку когнітивних чинників і форм почуття провини у вимушених переселенців.
4. Оцінити особливості взаємозв'язків між показниками базових переконань, когнітивної гнучкості, самоефективності, стилів мислення та типами переживання провини.
5. Теоретично обґрунтувати та створити програму розвитку когнітивних ресурсів подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців.

Методологічну основу дослідження становить сукупність сучасних психологічних підходів і концепцій, що забезпечують цілісне розуміння почуття провини як емоційно-морального феномену, детермінованого когнітивними механізмами саморегуляції. Теоретичним підґрунтям виступають: когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс), у межах якого почуття провини розглядається як наслідок ірраціональних переконань і когнітивних викривлень; концепція базових переконань Р. Янофф-Бульман, що пояснює емоційні переживання як реакцію на руйнування фундаментальних уявлень про доброту світу, справедливість і власну гідність; теорія самоефективності А. Бандури, Р. Шварцера та М. Єрусалема, яка розкриває роль віри у власні можливості у подоланні негативних емоцій і відновленні контролю над життєвими подіями; модель когнітивної гнучкості Д. Деніс та Дж. Вандер Вала, що підкреслює важливість варіативного мислення та здатності до переосмислення травматичного досвіду; типологія стилів мислення Р. Бремсона та А. Гаррісона, яка визначає індивідуальні способи опрацювання інформації та прийняття рішень у ситуаціях вибору; а також екзистенційно-гуманістичний підхід (В. Франкл, К. Роджерс, Р. Мей),

який інтерпретує провину як джерело особистісного зростання, смислотворення та самопізнання особистості.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація наукових праць із проблем почуття провини, когнітивних чинників, емоційно-моральної регуляції.

Емпіричні: Методика «Неконструктивне переживання почуття вини» (І. Ананова); Опитувальник міжособистісної провини IGQ-6 (Л. О'Коннор); Опитувальник базових переконань (Р. Янофф-Бульман у адаптації Г. Чайки); Опитувальник «Стилі мислення» (Р. Бремсон, А. Гаррісон); Опитувальник когнітивної гнучкості (CFI, Д. Деніс, Дж. Вандер Вал); Шкала самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем).

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз (r-коефіцієнт кореляції Пірсона).

База дослідження: 39 вимушених переселенців віком від 22 до 55 років (25 жінок та 14 чоловіків), які були вимушені змінити місце проживання внаслідок воєнних дій.

Наукова новизна дослідження

- теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено взаємозв'язки між когнітивними чинниками та формами переживання провини у вимушених переселенців;
- визначено роль когнітивних чинників у трансформації неконструктивної провини у конструктивну;
- запропоновано концептуальну модель когнітивного регулювання почуття провини як чинника психологічної адаптації;
- створено програму розвитку когнітивних ресурсів подолання неконструктивного почуття провини, спрямовану на гармонізацію емоційно-морального стану та зниження деструктивного впливу провини.

Практичне значення визначається потенційною користю використання результатів дослідження в роботі психологів центрів психосоціальної

допомоги, кризових служб, освітніх і реабілітаційних закладів. Розроблена програма може використовуватися групової терапії, тренінгів адаптації та психопрофілактичних заходів із підтримки вимушених переселенців.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (58 найменувань). Загальний обсяг – 115 сторінок, з них 106 сторінок основного тексту. Робота містить 9 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Теоретичний аналіз феномену почуття провини у сучасній психології

Почуття провини є одним із центральних морально-емоційних феноменів, що регулюють поведінку людини у соціальному та внутрішньоособистісному вимірах. У психологічній науці воно розглядається як складна інтегративна емоція, що виникає внаслідок невідповідності між власними діями та внутрішніми моральними стандартами, або як реакція на заподіяну чи уявну шкоду іншим [38; 56]. Почуття провини виконує важливу адаптивну функцію – воно сприяє збереженню соціальних зв'язків, підтриманню етичних норм та розвитку саморефлексії. Водночас, за надмірної інтенсивності або когнітивної спотвореності, провини може набувати деструктивного характеру, трансформуючись у хронічне самозвинувачення, сором чи депресивні реакції [48].

У сучасній психології феномен провини вивчається у межах кількох наукових парадигм, серед яких провідними є психоаналітичний, гуманістичний, когнітивний, екзистенційний та міжособистісний підходи. Кожен із них пропонує власну інтерпретацію джерел, функцій і механізмів цього почуття.

У психоаналітичній традиції почуття провини розглядається як наслідок внутрішнього конфлікту між інстанціями «Я» (Ego) та «Над-Я» (Superego). Згідно з концепцією З. Фрейда, провини виникає тоді, коли свідомі або несвідомі бажання суперечать внутрішнім моральним заборонам, інтеріоризованим через процес соціалізації [28]. Надмірна сила «Над-Я» зумовлює патологічні форми провини, що проявляються у нав'язливих

самозвинуваченнях, самопокаранні або мазохістичних тенденціях. Класичний психоаналіз підкреслює, що джерелом провини є не стільки зовнішня поведінка, скільки несвідомі імпульси агресії або ворожості, спрямовані на значущих інших [29].

У межах неофрейдизму Е. Фромм розрізняв два типи провини: раціональну, пов'язану з порушенням етичних принципів, та ірраціональну, що виникає внаслідок залежності від авторитетів або соціальних норм [30]. Такий підхід заклав підвалини для подальшого осмислення провини як соціально обумовленого феномена, що формується через внутрішню інтеріоризацію зовнішнього контролю.

У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) почуття провини трактується як індикатор відхилення від автентичного «Я» та власних цінностей. На думку К. Роджерса, провинина виникає, коли поведінка людини не узгоджується з її «Я-концепцією» або базовими потребами самореалізації [51]. У цьому контексті провинина не є суто негативним переживанням, а слугує механізмом саморозвитку, який стимулює інтеграцію розщеплених частин особистості.

А. Маслоу розглядав провинину як «метапатологію» – втрату духовного спрямування, що сигналізує про невикористаний потенціал зростання [43]. В. Франкл, у межах логотерапії, підкреслював, що провинина має сенс лише тоді, коли вона спрямована на відповідальне усвідомлення власних вчинків і стає поштовхом до морального вдосконалення [27]. Таким чином, гуманістичний підхід надає почуттю провини конструктивного виміру, розглядаючи його як частину процесу духовного дозрівання.

Когнітивна психологія інтерпретує провинину як результат спотворень у процесах мислення та оцінки ситуації. А. Бек розглядав деструктивну провинину як наслідок ірраціональних переконань, зокрема схильності до гіпервідповідальності, катастрофізації та персоналізації [13]. А. Елліс у межах раціонально-емотивної терапії підкреслював, що почуття провини часто

базується на вимогах типу «я повинен» або «я не маю права на помилку», які створюють надмірний внутрішній тиск [26].

У когнітивному підході провина розглядається як емоційний наслідок дисфункційних схем мислення. Її корекція передбачає ідентифікацію автоматичних думок, перегляд базових переконань і формування більш реалістичних оцінок власної поведінки. У цьому контексті провина постає не лише як емоція, а як когнітивно-емоційний процес, який можна змінювати через свідоме переосмислення.

В екзистенційній психології (Р. Мей, І. Ялом, В. Франкл) почуття провини розглядається як невід’ємна частина людського буття, пов’язана з відповідальністю за власний вибір. Р. Мей виокремлював екзистенційну провину, що виникає не через конкретні дії, а через усвідомлення невикористаних можливостей і моральну відповідальність перед іншими [44]. Така провина не є деструктивною – вона стимулює саморефлексію, свободу вибору та автентичність.

І. Ялом розглядав провину як наслідок зіткнення з «граничними ситуаціями» (смертю, самотністю, безглуздістю, свободою), коли людина відчуває власну відповідальність за сенс власного існування [58]. Отже, з погляду екзистенційної парадигми, провина є не патологічним станом, а проявом духовної зрілості, яка супроводжує процес пошуку сенсу.

Сучасні дослідження почуття провини у контексті міжособистісних стосунків (L. O’Connor, G. Horowitz, M. Bush) підкреслюють її соціально-когнітивну природу. У межах міжособистісної теорії провина трактується як емоційна реакція, що виникає через страх завдати болю або розчарування іншим, особливо значущим особам [57]. Модель інтерперсональної провини (Interpersonal Guilt Model) виокремлює кілька типів дезадаптивної провини: провину вижившого, провину зради, гіпервідповідальності та самоненависті [49]. Такий підхід демонструє, що провина формується у контексті міжособистісних зв’язків і виконує регулятивну функцію у збереженні емоційних відносин.

Отже, почуття провини у сучасній психології розглядається як емоційно-когнітивний феномен, що має як адаптивний, так і дезадаптивний потенціал. Його функції охоплюють морально-регуляційну, емпатійну, рефлексивну, соціально-інтеграційну та саморозвивальну. Завдяки провині особистість може усвідомлювати наслідки власних дій, відновлювати порушені стосунки, зміцнювати почуття відповідальності та моральної ідентичності [56]. Водночас, за наявності когнітивних спотворень або жорстких внутрішніх стандартів, провини трансформується у хронічний емоційний стан, що підриває психічну рівновагу, сприяє самозвинуваченню та зниженню самооцінності [49].

У сучасній науці найбільш поширеним є поділ почуття провини на конструктивну (адаптивну) та деструктивну (патологічну) форми. Конструктивна провини ґрунтується на реальному усвідомленні відповідальності за власні дії й має короточасний характер. Вона виконує моральну функцію – спонукає до виправлення помилки, примирення або зміни поведінки. Такий тип провини пов'язаний із зрілістю особистості, здатністю до рефлексії та прийняття власної недосконалості [27; 51].

Деструктивна провини, навпаки, базується на ірраціональних переконаннях або спотворених когнітивних схемах – наприклад, гіперболізованому відчутті відповідальності за події, що виходять за межі особистого контролю, або переконанні у власній моральній неповноцінності [13; 26]. Така форма провини часто супроводжується соромом, тривожністю, депресивними реакціями та схильністю до самоізоляції. У клінічному контексті вона розглядається як фактор ризику розвитку депресивних і тривожних розладів, а також посттравматичних симптомів [48].

Розмежування між конструктивною та деструктивною провинною має не лише теоретичне, а й терапевтичне значення. Перша сприяє моральному розвитку, друга – блокує особистісне зростання та перешкоджає адаптації. У когнітивно-поведінковій парадигмі цей поділ відповідає різниці між

раціональною (заснованою на реалістичному аналізі) та ірраціональною (вкоріненою у когнітивних спотвореннях) провиною [26].

Провина у контексті травматичного досвіду та вимушеного переселення

Особливу актуальність феномен провини набуває в умовах війни, втрати, травматичних подій і вимушеного переселення. У таких обставинах провина часто набуває екзистенційного та міжособистісного виміру, перетворюючись на один із центральних афективних симптомів посттравматичного досвіду. Люди, які змушені були залишити свої домівки, рідних або місця служби, нерідко переживають провину вижившого – почуття несправедливості щодо того, що вони залишилися живими, тоді як інші постраждали або загинули [48].

Крім того, для вимушених переселенців характерним є почуття міжособистісної провини, яке формується через сприйняття власної безпорадності чи невиконаних соціальних ролей (захист родини, збереження дому, турбота про батьків тощо). Такі переживання мають не лише емоційний, а й когнітивний компонент, оскільки зумовлені специфічною системою переконань – наприклад, «я не зміг уберегти близьких», «я залишив інших у біді», «я не заслуговую на спокій» [57].

Згідно з теорією міжособистісної провини (Interpersonal Guilt Theory), провина виникає внаслідок когнітивного конфлікту між прагненням до автономії та потребою підтримувати емоційний зв'язок з іншими. Людина несвідомо обмежує власні можливості, аби не перевищити успіхом чи добробутом тих, хто постраждав більше. Це породжує почуття відповідальності, яке виходить за межі реальних подій і підтримує хронічний стан емоційного напруження [49].

Таким чином, у контексті вимушеного переселення провина виступає морально-когнітивним феноменом, що відображає складну взаємодію емоцій, переконань і соціальних норм. Її переживання поєднує елементи моральної відповідальності, ідентичності та самооцінки, а тому має двоїстий потенціал –

може слугувати поштовхом до самопізнання й соціальної активності або призводити до самозвинувачення, ізоляції та депресії.

Вивчення провини у переселенців вимагає врахування когнітивних чинників, що визначають, як людина інтерпретує свій досвід, формує уявлення про відповідальність і справедливість, а також відновлює відчуття моральної цілісності після кризи.

Узагальнюючи результати зарубіжних теоретичних і емпіричних підходів, можна зробити висновок, що почуття провини є багатовимірним психологічним феноменом, який поєднує емоційний, когнітивний, моральний та соціальний аспекти. Його конструктивна або деструктивна спрямованість залежить від змісту когнітивних оцінок, системи базових переконань та рівня рефлексії особистості.

Водночас, специфіка переживання провини в умовах війни, втрати та вимушеного переселення набуває унікальних ознак у межах українського соціокультурного контексту. Саме тому важливим є аналіз сучасних українських психологічних досліджень, у яких розкривається феномен провини як чинник морального болю, травматизації та посттравматичного зростання, а також вивчаються його когнітивні детермінанти.

І. Ананова визначила, що неконструктивне переживання провини характеризується актуалізацією конфліктних смислів, надмірною фіксацією на власному «Я», активацією психологічних захистів та нездатністю до виправлення ситуації через дію. Наголошується, що неконструктивна провинна є невротичною формою самосприйняття, яка порушує адаптацію та потребує когнітивно-регуляторної корекції, спрямованої на усвідомлення, прийняття та конструктивне переосмислення моральних переживань [1]. Дослідниця також визначила типологію переживання почуття провини, емпірично довівши, що існують п'ять типів її прояву, зумовлені особливостями ставлення до себе, рівнем емоційної стабільності та копінг-стратегій. Вона показала, що провинна може виконувати як конструктивну функцію (сприяючи рефлексії та

відновленню взаємин), так і неконструктивну – спричиняти самозвинувачення, тривожність та депресивність [2].

Н. Пов'якель та В. Климчук показали, що у структурі провини важливо розрізняти когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які визначають її конструктивну або деструктивну спрямованість. прийняття та мотиваційної готовності до виправлення ситуації. Автори наголошують, що деструктивна форма провини супроводжується когнітивною ригідністю, глобалізацією самозвинувачення та порушенням самоприйняття, тоді як конструктивна – сприяє моральній рефлексії та відновленню особистісної цілісності. Доведено, що ефективне подолання провини пов'язане з розвитком когнітивної гнучкості, емоційної зрілості та смислової інтеграції морального досвіду, що потребує комплексного психокорекційного впливу на когнітивному та ціннісно-смисловому рівнях [7].

Д. Селезньов показав, що почуття провини є одним із центральних психологічних чинників, які зумовлюють виникнення та розвиток сімейних конфліктів. Автор визначає провину як соціально сформоване переживання, що виконує функцію контролю та маніпуляції у міжособистісній взаємодії, зокрема у системах «батьки – діти» та «подружжя». Автор підкреслив, що провинна, яка не отримує конструктивного осмислення, набуває деструктивного характеру, спричиняючи емоційні розлади, соматичні порушення та психосоціальну дезадаптацію [8].

А. Четверик-Бурчак та В. Матях довели, що рівень особистісної зрілості суттєво впливає на характер переживання почуття провини. У їхній роботі показано, що особи з низьким рівнем особистісної зрілості мають вищі показники провини-стану та провини-рис, що супроводжується румінаціями, емоційною напругою та схильністю до самозвинувачення. Провина у цьому контексті трактується як показник моральної рефлексії, яка за умов особистісної зрілості виконує регуляційну функцію, а за її низького рівня набуває невротичних рис [11].

Г. Коваль та Н. Шелкован довели, що переживання почуття провини має виражені міжстатеві відмінності, зумовлені як емоційною чутливістю, так і соціальними очікуваннями. У їхній роботі показано, що жінки схильні до глибшого та тривалішого переживання провини, демонструють більшу емпатійність і моральну відповідальність, тоді як чоловіки частіше виявляють прагматичне ставлення до власних дій і нижчий рівень емоційного включення [6].

В. Васютинський показав, що почуття провини є ключовим психологічним чинником, який визначає характер оцінки міжособистісних відносин. Дослідження засвідчило, що почуття провини виконує складну соціально-регуляторну функцію – воно може сприяти як рефлексії та етичній відповідальності, так і формуванню деструктивних установок, пов'язаних із внутрішнім конфліктом та напругою у міжгрупових взаєминах [3].

О. Іванченко показала, що провини має складну структуру, яка охоплює емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти, і може виконувати як регуляторну, так і деструктивну функцію. Зроблено висновок, що оптимальний рівень переживання провини є показником психічного здоров'я та моральної зрілості особистості, тоді як її крайні прояви свідчать про ризик емоційного виснаження або девіантної поведінки [5].

І. Уличний у своїй роботі показав, що почуття провини є фундаментальним морально-психологічним механізмом, який виконує як регуляторну, так і адаптивну функцію в розвитку особистості. Автор визначає провину як емоційно-когнітивний феномен, що забезпечує узгодження між внутрішніми моральними нормами та реальною поведінкою, виступаючи ключовим чинником самоконтролю та морального саморозвитку. У праці обґрунтовано, що конструктивне почуття провини сприяє формуванню моральної зрілості, соціальної відповідальності та здатності до саморегуляції, тоді як надмірне – призводить до емоційної напруги, тривожності й особистісної дезадаптації. Автор також підкреслює роль виховання в розвитку

адекватного рівня провини як бази для становлення внутрішнього контролю та відповідальності [9].

Аналіз українських наукових праць засвідчує зростання інтересу до проблеми почуття провини як складного морально-емоційного феномену, що поєднує когнітивні, афективні та поведінкові компоненти. У сучасних дослідженнях почуття провини розглядається як емоційно-когнітивний механізм моральної регуляції, здатний виконувати як конструктивну, так і деструктивну функцію.

Отже, у сучасній психології почуття провини розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує емоційне переживання, когнітивну оцінку ситуації, моральне судження та поведінкову реакцію. Воно виконує важливі регуляційні функції – сприяє усвідомленню меж відповідальності, формуванню моральних норм, соціальній інтеграції та відновленню міжособистісних зв'язків.

Водночас деструктивна форма провини супроводжується когнітивними викривленнями, ригідністю мислення, фіксацією на власній недосконалості та втратою відчуття контролю. Переживання провини у таких випадках стає чинником психологічного дистресу та потребує корекції через розвиток когнітивної гнучкості, рефлексії та самоприйняття.

Проведений теоретичний аналіз дав змогу визначити почуття провини як емоційно-когнітивний феномен моральної саморегуляції, що опосередковує ставлення особистості до власних дій, інших людей і світу загалом. Його конструктивне опрацювання є важливою умовою психологічної адаптації, самоприйняття та збереження внутрішньої цілісності особистості, що особливо актуально в умовах воєнних втрат і вимушеного переселення.

1.2. Когнітивні чинники психічного функціонування особистості: теоретичні підходи та емпіричні дослідження

Когнітивна сфера посідає центральне місце у структурі психічного функціонування особистості, оскільки саме вона забезпечує процеси пізнання, інтерпретації та оцінки подій, що визначають характер емоційних реакцій і поведінкових стратегій. Через систему когнітивних утворень – переконань, установок, схем, очікувань і стратегій мислення – людина осмислює власний досвід, формує уявлення про себе, інших і світ, а також вибудовує способи взаємодії з реальністю. У цьому контексті когнітивні чинники розглядаються як фундаментальні регулятори внутрішньої рівноваги, адаптаційної ефективності та здатності до саморегуляції.

Сучасна психологія трактує когнітивні процеси не лише як інтелектуальні операції, а як динамічну систему, що поєднує пізнавальні, емоційні та поведінкові компоненти. Вони визначають, яким чином індивід сприймає й осмислює життєві події, як інтерпретує власні дії та які висновки робить про можливості впливу на ситуацію. Саме когнітивна сфера формує суб'єктивну картину світу, яка слугує орієнтиром для вибору рішень, оцінки моральних вчинків і переживання емоцій, зокрема почуття провини.

Таким чином, дослідження когнітивних чинників дозволяє пояснити, чому різні люди по-різному реагують на подібні життєві ситуації, чому одні здатні зберігати психологічну стійкість у кризах, а інші схильні до емоційної дезадаптації. Когнітивний підхід створює підґрунтя для розуміння того, як процеси мислення та переконань регулюють емоційний стан особистості, визначають ефективність подолання стресу та забезпечують відновлення внутрішньої цілісності після травматичних подій.

Вагомий внесок у розвиток когнітивної парадигми зробив Дж. Келлі, автор теорії особистісних конструктів. Він розглядав особистість як «вченого», який постійно формує, перевіряє та змінює свої когнітивні моделі реальності. Кожна людина має унікальну систему конструктів –

індивідуальних категорій, через які сприймає світ. Невідповідність між новим досвідом і наявними конструкціями породжує тривогу та провину, а їх реконструкція виступає основним механізмом психологічної адаптації. Дж. Келлі наголошував, що гнучкість когнітивної системи визначає здатність особистості до саморегуляції, переосмислення досвіду та конструктивного подолання внутрішніх конфліктів [36].

Згідно з когнітивною теорією А. Бека, емоційні стани та поведінкові реакції людини визначаються не самими подіями, а їх інтерпретацією. Центральну роль у цьому процесі відіграють когнітивні схеми – глибинні переконання, які формують сталі способи сприйняття себе, інших і світу. А. Бек підкреслював, що спотворення когнітивних процесів призводить до появи ірраціональних емоцій, таких як тривога, сором або провина. До найпоширеніших когнітивних викривлень він відносив «персоналізацію» (схильність брати надмірну відповідальність за події), «надгенералізацію» (поширення негативного досвіду на всі життєві сфери) та «катастрофізацію» (очікування найгіршого результату). Такі схеми зумовлюють тенденцію до самозвинувачення, хронічної провини та внутрішньої критики. У межах когнітивної терапії корекція цих викривлень спрямована на формування реалістичного мислення, розвиток самоефективності та зниження інтенсивності деструктивних емоцій [13].

А. Елліс у своїй раціонально-емотивній моделі розглядав емоційні розлади як наслідок ірраціональних переконань, що виникають у процесі когнітивної оцінки ситуацій. Він виділив закономірність «А–В–С»: подія (А) не викликає емоції безпосередньо, емоційна реакція (С) опосередковується переконаннями (В). Ірраціональні переконання на кшталт «я повинен бути ідеальним» або «іншим слід завжди схвалювати мої дії» стають основою для формування почуття провини, сорому чи тривоги. На думку А. Елліса, подолання таких станів можливе через усвідомлення ірраціональності власних думок, їхню раціональну переоцінку та формування гнучкішої когнітивної системи [26].

Розвиток когнітивного підходу у напрямі розуміння емоційно-мотиваційних процесів продовжив Р. Лазарус, який інтегрував когнітивну та емоційну регуляцію у своїй теорії стресу та копіngu. Він розглядав емоції як результат когнітивної оцінки ситуації – її значущості для особистості та власних ресурсів для подолання труднощів. На думку автора, переживання провини або сорому виникає тоді, коли людина оцінює свої дії як такі, що суперечать її цінностям або соціальним нормам. Р. Лазарус підкреслював, що зміна когнітивної оцінки події (рефреймінг) є ключовим чинником емоційного відновлення та адаптації [37].

Особливе місце у когнітивній психології займає концепція самоефективності А. Бандури. Учений довів, що віра у власну здатність ефективно діяти визначає не лише рівень мотивації, а й характер емоційного реагування. Люди з високим рівнем самоефективності сприймають труднощі як виклик, тоді як особи з низькою самоефективністю – як загрозу, що викликає провину, безсилля та уникання дії. Бандура розглядав самоефективність як центральний когнітивний ресурс, який забезпечує саморегуляцію поведінки, стійкість до стресу та позитивне переосмислення травматичних подій [12].

Узагальнюючи, можна зазначити, що когнітивна парадигма сформувала основу сучасного розуміння психологічного функціонування людини. Її ключовим положенням є визнання провідної ролі когнітивних процесів у формуванні емоцій та поведінки: те, як людина думає, визначає те, що вона відчуває і як діє. У цьому контексті когнітивні чинники – переконання, схеми, гнучкість мислення та самоефективність – постають центральними регуляторами адаптації, моральної рефлексії та емоційної стабільності особистості.

Ядро когнітивної системи особистості становлять базові переконання, які визначають спосіб сприйняття, інтерпретації та оцінки подій. Вони формуються на основі життєвого досвіду, соціального навчання та емоційних взаємодій, поступово утворюючи внутрішню модель світу, яка задає орієнтири

для саморегуляції поведінки та емоцій [13]. Згідно з когнітивною теорією А. Бека, саме базові переконання визначають автоматичні думки, що безпосередньо впливають на емоційні реакції та поведінкові патерни. Якщо ці переконання є надмірно узагальненими або ірраціональними, вони спричиняють спотворене сприйняття реальності, тривожність та почуття провини. Наприклад, глибинна установка «Я повинен бути ідеальним» формує схильність до самозвинувачення у випадку будь-якої помилки.

А. Елліс у межах раціонально-емотивної терапії розглядав базові переконання як ключові регулятори емоційного стану людини [26]. На його думку, саме ірраціональні переконання – вимогливі, категоричні та глобальні – лежать в основі емоційних порушень. Такі переконання, як «усі повинні мене любити» або «помилки неприйнятні», ведуть до формування неадекватного почуття провини, сорому та страху відторгнення. Зміна цих переконань через усвідомлення їхньої ірраціональності та заміну на більш адаптивні є основою емоційного відновлення. Таким чином, А. Елліс розглядав когнітивну реструктуризацію як головний шлях подолання емоційної дезадаптації.

Значний внесок у розуміння базових когнітивних структур зробила Р. Янофф-Бульман, яка у своїй теорії «розбитих припущень» описала систему фундаментальних переконань, що формують почуття безпеки та передбачуваності світу [32]. На її думку, в основі когнітивної рівноваги лежать три ключові переконання: «світ є добрим», «світ є справедливим» та «Я є гідною і компетентною людиною». Ці уявлення створюють внутрішню структуру, завдяки якій людина відчувається захищеною та здатною впливати на власне життя. Однак травматичні події руйнують цю систему, спричиняючи кризу світоглядної стабільності, втрату довіри до себе та інших, а також появу інтенсивного почуття провини чи безсилля [32].

Р. Янофф-Бульман підкреслювала, що відновлення базових переконань після травми відбувається шляхом когнітивної реконструкції – переосмислення власного досвіду та поступового формування нової, більш гнучкої системи уявлень про світ. Цей процес виступає основою психологічної

адаптації та розвитку резильєнтності. У цьому контексті базові переконання виконують роль когнітивного фундаменту, на якому вибудовується здатність до саморегуляції, моральної рефлексії та конструктивного подолання внутрішніх конфліктів [32].

Отже, у теоретичних підходах А. Бека, А. Елліса та Р. Янофф-Бульман базові переконання розглядаються як системоутворюючі когнітивні утворення, що визначають емоційну стабільність та поведінкову адаптивність особистості. Їхня дезінтеграція призводить до порушення психологічної рівноваги, тоді як когнітивна реструктуризація сприяє відновленню цілісності, самоприйняття та внутрішньої впевненості у власній цінності.

Одним із ключових у дослідженні когнітивних детермінант психічного функціонування особистості є феномен стилів мислення.

Стиль мислення визначається як індивідуально-типологічний спосіб обробки інформації, що охоплює характер пізнавальної активності, способи аналізу, узагальнення та прийняття рішень. На відміну від інтелекту, який відображає рівень пізнавальних можливостей, стиль мислення демонструє «як» саме людина мислить, тобто як вона організовує, структурує та використовує інформацію в різних ситуаціях [17].

Згідно з концепцією Р. Бремсона та А. Гаррісона, стиль мислення є стійкою когнітивною характеристикою, що поєднує когнітивні, мотиваційні та особистісні аспекти інтелектуальної діяльності. Автори виділили п'ять основних стилів: синтетичний, ідеалістичний, прагматичний, аналітичний та реалістичний. Кожен із них відображає певний спосіб сприйняття, інтерпретації та організації інформації, а також визначає характер взаємодії з навколишнім середовищем [17].

Синтетичний стиль характеризується схильністю до поєднання різномірних ідей у цілісну систему, здатністю бачити приховані зв'язки між явищами та використовувати нестандартні підходи. Особи з цим стилем мислення відзначаються креативністю, інтуїтивністю та гнучкістю у вирішенні проблем. Вони легко сприймають нову інформацію, здатні до

генерації оригінальних рішень і проявляють толерантність до невизначеності [17].

Ідеалістичний стиль відображає орієнтацію на моральні та гуманістичні принципи, пошук смислу та гармонії у власних діях і вчинках інших людей. Люди з таким типом мислення схильні до самоаналізу, емпатійного розуміння та інтеграції етичних міркувань у процес прийняття рішень. Вони прагнуть узгодження між цінностями, переконаннями та поведінкою, що робить їхні рішення морально виваженими, але іноді менш прагматичними [17].

Прагматичний стиль пов'язаний із практичним, орієнтованим на результат мисленням. Його носії схильні до швидкої оцінки ситуації, прийняття конкретних рішень і мінімізації ризиків. Вони мислять у категоріях ефективності та користі, демонструють адаптивність і здатність діяти у складних обставинах. Такий тип мислення вважається функціонально важливим для виживання та оперативного реагування у стресових ситуаціях [17].

Аналітичний стиль ґрунтується на логічності, структурованості та схильності до системного підходу. Особи з цим стилем детально аналізують інформацію, дотримуються послідовності у міркуваннях і віддають перевагу раціональним рішенням. Вони ефективні у плануванні, прогнозуванні та критичній оцінці альтернатив, але іноді демонструють ригідність і труднощі в умовах невизначеності [17].

Реалістичний стиль передбачає опору на факти, конкретний досвід і наочні результати. Такі особи уникають надмірної абстракції, орієнтуючись на перевірені шляхи вирішення завдань. Реалісти вирізняються практичністю, емоційною стабільністю та здатністю підтримувати рівновагу між теоретичним осмисленням і практичним виконанням [17].

Р. Бремсон і А. Гаррісон підкреслювали, що ефективне когнітивне функціонування забезпечується не домінуванням одного стилю, а їхньою гнучкою взаємодією. Збалансованість стилів мислення формує адаптивність, здатність до творчого вирішення проблем і конструктивного подолання

стресу. Навпаки, ригідність мисленнєвого стилю може призводити до фіксації на одній стратегії, емоційного виснаження та повторення неефективних моделей поведінки [17].

Отже, стилі мислення виступають когнітивним регулятором поведінки, визначаючи індивідуальну стратегію обробки інформації, прийняття рішень і розв'язання конфліктів. Вони відображають спосіб організації внутрішнього світу особистості, її здатність інтегрувати досвід, формувати смислові зв'язки та підтримувати когнітивну рівновагу у складних життєвих ситуаціях.

Значне місце у структурі когнітивного функціонування займає когнітивна гнучкість, оскільки саме вона забезпечує здатність людини змінювати способи мислення, адаптуватися до нових умов і переосмислювати досвід у відповідь на змінні життєві обставини. Ця характеристика визначає, наскільки індивід здатен варіювати свої когнітивні стратегії, обирати альтернативні точки зору та гнучко реагувати на невизначеність або стрес [21].

Дж. Деніс та Дж. Вандер Вал трактують когнітивну гнучкість як метакогнітивну здатність, що дозволяє людині регулювати власне мислення, знаходити нові інтерпретації подій і підтримувати контроль над ситуацією навіть у складних умовах. Вони визначають два основних компоненти цієї властивості: здатність до пошуку альтернатив (варіативність мислення, уміння бачити декілька можливих рішень) та почуття контролю (віра у можливість впливати на події через власні дії). Особи з високим рівнем когнітивної гнучкості сприймають зміни не як загрозу, а як можливість для розвитку, виявляють стійкість у стресових ситуаціях та схильність до конструктивного переосмислення проблем [21].

Згідно з моделлю Л. Мартіна та Р. Рубіна, когнітивна гнучкість є інтегральним показником зрілості когнітивної системи, що забезпечує баланс між стабільністю переконань і готовністю до їхньої ревізії [41]. Автори підкреслюють, що когнітивна гнучкість включає три ключові аспекти: усвідомлення наявності альтернатив, готовність сприймати нову інформацію та самоефективність у використанні гнучких стратегій мислення. Вона не

означає відсутність стабільності, а навпаки – передбачає внутрішню гармонію між відкритістю новому досвіду та здатністю зберігати узгодженість власної системи переконань [41].

Когнітивна гнучкість є також важливим предиктором психологічної адаптації та емоційного благополуччя. Високий рівень цієї характеристики корелює з оптимізмом, стресостійкістю, емпатією та толерантністю до невизначеності. Люди з розвиненою когнітивною гнучкістю схильні оцінювати складні події як контрольовані, використовувати активні копінг-стратегії та знижувати інтенсивність негативних емоцій через переоцінку ситуації. Натомість когнітивна ригідність зумовлює тенденцію до фіксації на проблемах, звуження перспективи, емоційну нестабільність і підвищену схильність до почуття провини.

Таким чином, когнітивна гнучкість виступає ключовим механізмом когнітивної адаптації та регуляції емоційного стану. Вона дозволяє людині не лише ефективно пристосовуватися до мінливих умов, а й зберігати внутрішню цілісність, переосмислюючи складний досвід через призму нових смислів. У цьому сенсі когнітивна гнучкість є основою психологічної стійкості, морального розвитку та подолання деструктивних емоцій, зокрема провини.

Одним із базових когнітивних чинників, що визначає рівень саморегуляції, мотивації та психологічної адаптації особистості, є самоефективність. Вона відображає віру людини у власну здатність організовувати дії, ефективно справлятися з перешкодами та рухатися до бажаних результатів, навіть за умов нестабільності або підвищеного напруження. У руслі соціально-когнітивної теорії А. Бандури самоефективність трактується як ключовий механізм саморегуляції, що інтегрує когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові компоненти функціонування особистості [12].

Згідно з концепцією А. Бандури, самоефективність не є просто вірою у власні здібності, а являє собою когнітивну оцінку – суб'єктивне судження про можливість досягти бажаного результату. Вона визначає, як людина мислить,

відчуває і діє: висока самоефективність сприяє оптимізму, наполегливості та самоконтролю, тоді як низька – супроводжується безпорадністю, униканням викликів і схильністю до негативних емоцій, зокрема провини та сорому. Люди з високою самоефективністю сприймають невдачі як тимчасові труднощі, тоді як особи з низькою – як підтвердження власної неспроможності [12].

Розвиваючи ідеї Бандури, Р. Шварцер та М. Єрусалем створили модель загальної самоефективності, яка описує цю характеристику як стабільне когнітивне утворення, що відображає узагальнене відчуття внутрішньої компетентності [53]. Автори зазначають, що самоефективність охоплює три взаємопов'язані компоненти:

- когнітивний – усвідомлення власних можливостей і віра у здатність впливати на події;
- мотиваційний – готовність до активної діяльності та прийняття відповідальності;
- афективний – емоційна стабільність, впевненість і зниження тривожності у складних ситуаціях [53].

Дослідження показують, що висока самоефективність корелює з кращими результатами подолання стресу, підвищеною резильєнтністю та нижчим рівнем емоційного виснаження. Люди з високим рівнем самоефективності зазвичай обирають активні способи подолання труднощів, демонструють готовність приймати відповідальність за власні дії та сприймають складні ситуації радше як можливість для зростання, ніж як небезпеку. [55].

З точки зору когнітивної психології, саме самоефективність є тим інтегративним чинником, який поєднує переконання про власну компетентність із практичною здатністю реалізовувати цілі. Її розвиток знижує ризик формування деструктивних когнітивних схем, таких як глобальне самозвинувачення або знецінення власних досягнень.

Таким чином, самоефективність виступає ключовим когнітивно-регуляційним механізмом, що визначає рівень адаптивності, внутрішньої стійкості та здатності долати негативні емоційні стани. Висока самоефективність сприяє формуванню конструктивного мислення, зниженню схильності до почуття провини та підтримує цілісність «Я-концепції», забезпечуючи особистісну автономію та відчуття контролю над власним життям.

Отже, когнітивні чинники є ключовими регуляторами психічного функціонування особистості, оскільки саме вони визначають спосіб інтерпретації подій, формування емоційних реакцій і вибір поведінкових стратегій. У межах сучасної когнітивної парадигми (А. Бек, А. Елліс, Р. Лазарус, А. Бандура, Р. Янофф-Бульман, Дж. Келлі) мислення розглядається як головний детермінант емоційного стану та ефективності адаптації.

Базові переконання виступають когнітивним ядром особистості, визначаючи уявлення про світ, інших і себе. Когнітивна гнучкість забезпечує здатність змінювати способи мислення, переосмислювати досвід і зберігати адаптивність у мінливих умовах. Самоефективність формує відчуття внутрішньої компетентності та контролю, підтримуючи стійкість до стресу. Стили мислення, своєю чергою, задають індивідуальну стратегію пізнання, прийняття рішень і розв'язання життєвих проблем.

Таким чином, когнітивні чинники функціонують як взаємопов'язана система, що визначає якість саморегуляції, стресостійкість та емоційний баланс особистості. Вони формують основу для розуміння механізмів подолання деструктивних емоцій, зокрема почуття провини, і становлять фундамент подальшого емпіричного дослідження їх ролі у процесах психологічної адаптації вимушених переселенців.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного аналізу проблеми почуття провини та ролі когнітивних чинників у психічному функціонуванні особистості дали змогу сформулювати такі узагальнення:

1. Почуття провини є складним морально-психологічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і виконує функцію моральної саморегуляції. У конструктивній формі воно сприяє розвитку відповідальності, емпатії та рефлексії, тоді як у деструктивній – зумовлює румінації, самозвинувачення, тривожність і дезадаптацію. Конструктивність або неконструктивність цього переживання визначається особливостями когнітивної оцінки ситуації, глибинними переконаннями та рівнем рефлексивності особистості.

2. У межах зарубіжних і українських психологічних підходів (З. Фрейд, К. Роджерс, В. Франкл, А. Бек, А. Елліс, Н. Пов'якель, І. Ананова, В. Васютинський, Л. Березовська, І. Уличний та ін.) почуття провини розглядається як показник моральної зрілості, що водночас може перетворюватися на джерело психологічного дистресу. Дослідники підкреслюють значення когнітивних процесів – інтерпретації власних дій, оцінки відповідальності та моральної значущості події – у формуванні інтенсивності та спрямованості почуття провини.

3. Когнітивні чинники психічного функціонування (базові переконання, когнітивна гнучкість, самоефективність і стилі мислення) є регуляторними механізмами, що визначають характер емоційного реагування та адаптивність особистості. Базові переконання формують цілісну когнітивну картину світу, когнітивна гнучкість забезпечує варіативність у переоцінці досвіду, самоефективність визначає віру у власну здатність впливати на події, а стилі мислення задають індивідуальні стратегії розв'язання проблем. Їхня узгодженість є передумовою психологічної стійкості, саморегуляції та збереження внутрішньої рівноваги.

4. У психологічному контексті почуття провини виступає феноменом, тісно пов'язаним із когнітивними детермінантами. Ригідність мислення, ірраціональні переконання, низький рівень самоефективності та спотворені схеми інтерпретації досвіду зумовлюють розвиток неконструктивних форм провини. Натомість когнітивна гнучкість, позитивні базові переконання та здатність до рефлексії сприяють її трансформації у конструктивне переживання, що підтримує моральну цілісність і адаптаційний потенціал особистості.

Отже, когнітивні чинники визначають не лише інтелектуальний, а й емоційно-моральний вимір функціонування людини. Їхній розвиток створює основу для гармонійного подолання почуття провини, відновлення внутрішньої узгодженості та формування психологічної стійкості, що зумовлює необхідність їх подальшого емпіричного вивчення у контексті переживання провини вимушеними переселенцями.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОГНІТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ НЕКОНСТРУКТИВНОГО ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Теоретична концепція когнітивних детермінант переживання почуття провини вимушених переселенців

Проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми почуття провини у контексті вимушеного переселення показав, що цей феномен виступає складним емоційно-когнітивним утворенням, у якому тісно взаємодіють моральні переживання, когнітивні оцінки та механізми саморегуляції. Почуття провини у вимушених переселенців формується внаслідок зіткнення з травматичними подіями, втрати контролю над життям, розриву соціальних зв'язків і необхідності приймати складні моральні рішення в умовах невизначеності. Воно може виконувати як адаптивну функцію моральної відповідальності, так і деструктивну – спричинювати хронічне самозвинувачення, почуття безсилля або сором [33; 39].

Сучасні когнітивні моделі підкреслюють, що саме структура базових переконань, стиль мислення, когнітивна гнучкість і рівень самоефективності визначають, яким чином особистість осмислює події вимушеного переселення, інтегрує морально-психологічні наслідки втрат та регулює інтенсивність переживання провини [13; 21].

З урахуванням результатів теоретичного узагальнення було розроблено концептуальну модель когнітивних чинників переживання почуття провини вимушених переселенців, яка інтегрує чотири взаємопов'язані компоненти – когнітивно-оціночний, атрибутивно-рефлексивний, регуляторний та адаптаційно-смиловий, – що спільно визначають характер, інтенсивність та наслідки емоційного переживання провини.

1. Когнітивно-оціночний компонент

Когнітивно-оціночний компонент відображає особливості базових переконань особистості про світ, людей та власне «Я», які утворюють когнітивну основу сприйняття реальності. Саме через ці уявлення людина інтерпретує події втрати, несправедливості або вимушеної евакуації. Високий рівень довіри до світу, віра у справедливість та відчуття контролю над життям пом'якшують емоційний дистрес, тоді як руйнування базових переконань («світ небезпечний», «люди жорстокі», «я безсилий») спричинює глибоке переживання провини та безпорадності [34].

Цей компонент виконує функцію когнітивного фільтра, який визначає, чи буде провина сприйматися як моральна відповідальність, що стимулює розвиток, чи як самозвинувачення, яке веде до деструктивного самоосуду.

2. Атрибутивно-рефлексивний компонент

Атрибутивно-рефлексивний компонент характеризує індивідуальні особливості пояснення причин подій, аналізу власної ролі у них та рефлексії моральних наслідків. Його структура визначається поєднанням когнітивних стилів мислення (аналітичного, ідеалістичного, прагматичного, реалістичного та синтетичного) [17].

Домінування аналітичного або прагматичного стилів сприяє реалістичній оцінці ситуації, тоді як ідеалістичний стиль може зумовлювати схильність до морального перфекціонізму та переживання «надмірної провини». Рефлексивність, у свою чергу, визначає здатність осмислювати свої дії, відділяючи реальну відповідальність від ірраціонального самозвинувачення. Таким чином, цей компонент опосередковує взаємозв'язок між когнітивною оцінкою подій і моральними емоціями.

3. Регуляторний компонент

Регуляторний компонент репрезентує здатність особистості до когнітивного контролю, переоцінки ситуації та зміни мисленнєвих стратегій залежно від контексту. Його основою виступає когнітивна гнучкість, що забезпечує варіативність суджень, відкритість до нової інформації та готовність переглядати власні переконання. Люди з розвиненою когнітивною

гнучкістю здатні бачити альтернативи, переосмислювати власну роль у подіях, знижуючи інтенсивність деструктивної провини. Натомість когнітивна ригідність підтримує фіксацію на образах провини й обмежує можливості адаптивної самокорекції [41].

Регуляторна функція когнітивної гнучкості полягає у тому, щоб спрямовувати мислення на пошук конструктивних пояснень замість руйнівних самозвинувачень, забезпечуючи баланс між емоцією та раціональним аналізом ситуації.

4. Адаптаційно-смісловий компонент

Адаптаційно-смісловий компонент визначає ступінь інтеграції когнітивних ресурсів у процес подолання наслідків травматичного досвіду. Його ядром є самоефективність, яка відображає віру у власну здатність впливати на події, долати труднощі та досягати цілей навіть у стані невизначеності [53].

Висока самоефективність знижує інтенсивність деструктивних форм провини, посилює відповідальне ставлення до власних дій і стимулює конструктивне осмислення досвіду переселення. Низький рівень самоефективності, навпаки, спричинює фіксацію на безпорадності, формує відчуття «втрати контролю» та посилює переживання провини як невідворотного морального тягаря.

5. Когнітивно-емоційна інтеграція як механізм переживання провини

Усі зазначені компоненти функціонують у єдиній системі когнітивно-емоційної регуляції, яка визначає, яким чином людина інтерпретує власну провину та трансформує її у досвід самопізнання або дистрес. Центральним механізмом є процес когнітивної інтеграції, який охоплює три послідовні фази:

- усвідомлення (помічання власних емоцій і думок, пов'язаних із провинною);
- переоцінка (раціональний аналіз ситуації, пошук альтернативних пояснень);

- адаптація (зміна переконань і поведінкових стратегій, що веде до конструктивного прийняття себе).

У цьому контексті когнітивна система виконує функцію психологічного медіатора між травматичним досвідом і переживанням провини: від гнучкості мислення, базових переконань та самоефективності залежить, чи переросте провина у рефлексивну відповідальність, чи трансформується у деструктивне самозвинувачення.

Узагальнена структура моделі

Запропонована модель передбачає, що переживання почуття провини у вимушених переселенців є результатом взаємодії чотирьох когнітивних систем:

- когнітивно-оціночної – визначає базові переконання щодо доброти, справедливості та контрольованості світу;
- атрибутивно-рефлексивної – формує спосіб інтерпретації подій, стилі мислення та схильність до самозвинувачення;
- регуляторної – забезпечує когнітивну гнучкість і здатність до переосмислення досвіду;
- адаптаційно-смиислової – інтегрує віру у власну ефективність і спроможність керувати життям.

Їхній синергетичний вплив визначає напрям емоційної динаміки: від деструктивного самозвинувачення – до конструктивного усвідомлення відповідальності, від фіксації на втраті – до прийняття нового досвіду, від морального болю – до відновлення внутрішньої рівноваги.

Представлена модель відображає системний характер когнітивної регуляції почуття провини та показує, що процес її переживання є не лише емоційною реакцією, а й когнітивно-інтегративним механізмом, який визначає якість адаптації після втрати. Центральне місце у цій системі посідає когнітивна гнучкість і самоефективність, які забезпечують перехід від

неадаптивних форм мислення до конструктивних стратегій осмислення досвіду.

Модель демонструє, що когнітивні чинники переживання почуття провини утворюють взаємопов'язану систему, у якій базові переконання, когнітивні стилі, гнучкість мислення та самоефективність взаємодіють між собою, формуючи індивідуальний спосіб осмислення травматичного досвіду. Центральним механізмом виступає емоційно-когнітивна інтеграція, яка забезпечує перехід від деструктивних форм самозвинувачення до конструктивного прийняття відповідальності та внутрішньої адаптації.

Отже, переживання провини у вимушених переселенців можна розглядати як процес когнітивної реконструкції, у ході якої відбувається перегляд базових переконань, зміна атрибутивних схем, розвиток саморефлексії та формування нових способів прийняття себе. Такий підхід дозволяє інтерпретувати провину не лише як симптом посттравматичного страждання, а як потенційне джерело когнітивного та морального зростання, що відкриває можливості для подальшої адаптації та інтеграції життєвого досвіду.

2.2. Основні етапи дослідження та методики збору даних

На першому етапі дослідження було визначено мету, завдання, гіпотези та методологічні орієнтири роботи. Здійснено добір валідного психодіагностичного інструментарію, який відповідає предмету дослідження – вивченню когнітивних чинників переживання почуття провини у вимушених переселенців. На цьому етапі також сформовано вибірку дослідження з урахуванням статево-вікових характеристик, тривалості перебування у статусі переселенця, рівня соціальної адаптації та наявності досвіду втрати або

вимушеного розлучення із близькими.

На другому етапі було проведено емпіричне обстеження респондентів із використанням комплексу психодіагностичних методик:

- методики «Неконструктивне переживання почуття вини» (І. Ананова) – для оцінки змістових характеристик почуття провини та виявлення деструктивних способів її переживання;
- опитувальника міжособистісної провини (Interpersonal Guilt Questionnaire – IGQ-67) Л. О’Коннора та співавт. – для аналізу ірраціональних форм міжособистісної провини, пов’язаних із гіпервідповідальністю, самозвинуваченням та уникненням автономії;
- опитувальника базових переконань (World Assumptions Scale – WAS) Р. Янофф-Бульман (україномовна адаптація Г. Чайки) – для вивчення когнітивних структур світоглядних уявлень, які детермінують характер осмислення провини;
- опитувальника «Стилі мислення» Р. Бремсона та А. Гаррісона – для визначення провідних типів когнітивної діяльності та домінуючих стратегій мислення;
- опитувальника когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory – CFI) Д. Деніса та Дж. Вандер Вала – для оцінки здатності респондентів переосмислювати досвід і змінювати мисленнєві стратегії;
- шкали загальної самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (україномовна адаптація І. Галецької) – для визначення рівня віри у власну здатність долати труднощі та впливати на події життя.

1. *Методика «Неконструктивне переживання почуття вини»* (І. Ананова) призначена для діагностики індивідуальних відмінностей у схильності до деструктивного способу емоційного реагування на провину. Вона дає змогу не лише визначити рівень інтенсивності цього переживання, але й окреслити його особливості, які можуть виступати чинниками емоційної

дезадаптації, підвищеної тривожності, депресивних тенденцій і психосоматичних проявів [1].

Теоретично методика спирається на уявлення про неконструктивне проживання провини як процес, у якому емоція втрачає регулятивну функцію і перетворюється на джерело внутрішнього конфлікту. У такому випадку людина фіксується на власних помилках і негативному образі себе, що активує психологічні захисти – самозвинувачення, уникнення або раціоналізацію. Це, у свою чергу, знижує здатність приймати відповідальність і змінювати поведінку у конструктивному напрямі [1].

Методика дає змогу отримати як інтегральний показник неконструктивного переживання провини, так і значення за п'ятьма окремими шкалами, що відображають специфічні компоненти цього емоційного процесу:

- очікування покарання – характеризує тенденцію інтерпретувати провину як необхідність бути покараним. Особи з високими балами очікують осуду або негативної реакції з боку інших, часто внутрішньо відчують потребу у спокуті, що може проявлятися у формі самопокарання, фізичної напруги, відчуття провини як «боргу», який неможливо відплатити;

- зацікавленість в інших – відображає орієнтацію на зовнішнє схвалення та залежність від емоційних реакцій значущих осіб. Людина бере на себе надмірну відповідальність за почуття інших, схильна відчувати провину за події, які не залежать від неї. Така форма переживання часто підтримує гармонію у стосунках або слугує способом уникнення конфліктів, проте обмежує автономію й сприяє формуванню співзалежних моделей поведінки;

- вимогливість до себе – свідчить про наявність жорстких внутрішніх стандартів і перфекціоністичних установок. Людина із високими показниками цієї шкали постійно прагне до бездоганності, надмірно контролює себе, схильна різко оцінювати власні помилки. Це зумовлює хронічну незадоволеність собою, страх втратити любов чи повагу через недосконалість і може призводити до емоційного виснаження;

- орієнтація на нормативність – відображає підпорядкування поведінки зовнішнім нормам і правилам, прагнення відповідати моральним, соціальним або релігійним очікуванням. Високі результати за цією шкалою вказують на схильність придушувати власні імпульси, уникати суперечностей і конфронтації, що знижує внутрішню свободу, спонтанність і самоприйняття;

- жалкування – фіксує схильність до румінацій, повторного переживання минулих подій і невміння емоційно «відпустити» ситуацію. Такі особи зазвичай зосереджуються на своїх помилках, не здатні трансформувати почуття провини у дію, що підтримує відчуття безсилля, емоційного виснаження та може супроводжуватись депресивними тенденціями [1].

У контексті даного дослідження методика «Неконструктивне переживання почуття вини» дала змогу виявити індивідуальні особливості емоційного реагування вимушених переселенців на ситуації провини, визначити характер її переживання та міру схильності до деструктивних способів самоприйняття й саморегуляції. Отримані показники відображають, наскільки провини зберігає адаптивну, морально-регуляторну функцію або трансформується у неадаптивний стан, що перешкоджає конструктивному осмисленню травматичного досвіду переселення. Застосування методики дало змогу простежити, як когнітивні переконання, пов'язані з відповідальністю, самокритичністю та соціальною оцінкою, впливають на емоційну інтенсивність і зміст переживання провини, а також виявити внутрішні когнітивні патерни, що підтримують румінації, самозвинувачення та почуття безсилля у респондентів.

2. *Опитувальник міжособистісної провини (IGQ-67)*, розроблений Л. О'Коннором та ін. [48], призначений для оцінювання схильності особистості до різних форм дезадаптивної провини, що проявляються у сфері міжособистісних взаємин. Методика побудована на положеннях міжособистісної когнітивної теорії Дж. Вайса, відповідно до якої провини розглядається не лише як наслідок порушення норм або агресивних імпульсів

(як у психоаналітичній традиції), а як емоція, що виникає із глибинних механізмів емпатії, альтруїзму та прагнення підтримувати позитивні емоційні зв'язки з іншими людьми [48].

У межах цієї концепції провина може виконувати як адаптивну, так і патогенну функцію. У першому випадку вона сприяє моральній регуляції поведінки, емпатії та гармонізації соціальних контактів. Проте за надмірної вираженості, генералізації чи поєднання з почуттям сорому провина набуває ірраціонального, дезадаптивного характеру. Вона викликає інтенсивний внутрішній дистрес, руйнує міжособистісні стосунки, спричинює зниження самооцінки та підтримує патогенні переконання про те, що власне щастя чи самореалізація неминуче завдають шкоди іншим [48].

Опитувальник включає чотири шкали, які відображають окремі типи дезадаптивної міжособистісної провини:

- провина того, хто вижив пов'язана з переконанням, що власне благополуччя, успіх або навіть саме існування досягаються ціною страждань інших. Люди з високими показниками цієї шкали часто сприймають свій успіх як несправедливість щодо оточення, уникають ситуацій змагання або переваги, відчуваючи потребу «вирівняти» становище, аби не відчувати себе винними;

- провина відокремлення (або зради) виникає при прагненні до автономії, коли особистість інтерпретує власну незалежність або віддалення від близьких як прояв егоїзму чи зради. Такі люди схильні жертвувати власними інтересами заради збереження гармонії у стосунках, що часто веде до фрустрації й внутрішніх конфліктів;

- провина гіпервідповідальності відображає надмірне почуття морального обов'язку за благополуччя, емоційний стан і долю інших людей. Особи з високими показниками цієї шкали відчувають потребу постійно допомагати й підтримувати інших, навіть ціною власних ресурсів. Така форма провини базується на альтруїстичних переконаннях, однак у дезадаптивному варіанті призводить до виснаження, тривоги та розмиття особистісних меж;

- провина самоненависті – найглибший і найпатогенніший тип міжособистісної провини, який поєднує інтенсивне самозвинувачення, почуття негідності, сорому та самознецінення. Зазвичай формується у результаті дитячого досвіду емоційного відторгнення або байдужості з боку значущих інших, коли дитина несвідомо бере на себе провину за негативне ставлення, щоб зберегти емоційний зв'язок [48].

У контексті нашого дослідження опитувальник IGQ-67 дозволив оцінити когнітивно-емоційні механізми міжособистісної провини у вимушених переселенців, зокрема тенденцію до самозвинувачення, гіпервідповідальності та уникнення автономії. Це дало змогу простежити, як характер міжособистісних переконань і типи провини впливають на інтенсивність переживання власної провини, підтримують почуття сорому та ускладнюють процес адаптації після втрати соціальних зв'язків і звичного життєвого середовища.

3. *Опитувальник базових переконань Р. Янофф-Бульман* (World Assumptions Scale, WAS) призначено для оцінювання глибинних когнітивних установок, що формують уявлення людини про закономірності світу, особливості взаємодії з іншими людьми та образ власного «Я». Ці уявлення формують систему когнітивних схем, які впливають на сприйняття реальності, емоційне реагування, оцінку життєвих подій і вибір поведінкових стратегій у ситуаціях стресу чи втрати [32].

Методика базується на положенні, що базові переконання забезпечують відчуття безпеки, передбачуваності світу та довіри до власних можливостей. Вони формуються в ранньому досвіді взаємодії з навколишнім середовищем і підтримують цілісність світогляду. Травматичні події можуть руйнувати цю когнітивну систему, що спричинює втрату почуття контролю, довіри та сенсу, посилюючи переживання провини, тривоги й безпорадності [32].

Опитувальник містить вісім змістових шкал, кожна з яких відображає окремий компонент когнітивної картини світу:

- доброта світу – вимірює загальне ставлення до навколишнього світу як до безпечного, передбачуваного й упорядкованого простору. Високі показники свідчать про впевненість у тому, що навколишня реальність несе радше добро, ніж зло, а події мають закономірний і зрозумілий характер. Низькі значення вказують на сприйняття світу як хаотичного, небезпечного й загрозливого, що зумовлює почуття постійної тривоги й недовіри;

- доброта людей – характеризує уявлення про природу людини. Особи з високими балами вірять у доброзичливість, чесність і щирість інших, схильні до емпатії та довіри. Низькі показники, навпаки, відображають переконання, що люди егоїстичні, заздрісні або схильні до агресії, що може зумовлювати соціальну ізоляцію, уникнення близьких контактів і страх зради;

- справедливість – відображає віру в існування морального порядку світу, де події відбуваються відповідно до людських вчинків. Людина з високим рівнем цього показника вважає, що добрі дії винагороджуються, а погані караються, що підтримує почуття контролю та надії. Натомість низькі результати свідчать про досвід розчарування у справедливості, що може супроводжуватись почуттям безсилля, фаталізмом і провиною за несправедливі події;

- контрольованість – показує ступінь переконання у власній здатності впливати на перебіг подій, планувати та керувати своїм життям. Високі показники відображають активну життєву позицію, самодетермінацію та готовність брати відповідальність. Низькі – свідчать про фаталістичні уявлення, безініціативність, переконання у власній безпорадності та залежності від зовнішніх обставин;

- випадковість – виявляє схильність сприймати життєві події як непередбачувані або такі, що не залежать від особистих дій. Перевага таких переконань призводить до зниження почуття контролю, формує віру у «фатум» чи «долю». Це часто супроводжується тривожністю, униканням активних дій і схильністю до румінацій про несправедливість подій;

- цінність власного «я» – визначає рівень самоповаги, прийняття себе,

відчуття власної гідності та значущості. Особи з високими показниками відзначаються позитивною самооцінкою, упевненістю у своїх моральних якостях і внутрішній цілісності. Низькі результати можуть свідчити про самозвинувачення, сором, знецінення власних досягнень і схильність до самокритики;

- самоконтроль – фіксує переконання у власній здатності регулювати поведінку, емоції та реакції на стресові події. Високі показники демонструють розвинені навички саморегуляції, внутрішню дисципліну та усвідомленість. Низькі ж значення пов'язані з імпульсивністю, афективною нестабільністю, відчуттям нездатності впоратися з емоціями або обставинами;

- везіння – характеризує віру у прихильність долі, удачу й сприятливий збіг обставин, що допомагають людині долати труднощі. Високі показники свідчать про оптимістичне сприйняття життя, упевненість у можливості позитивного результату навіть у складних ситуаціях. Низькі показники відображають песимістичне бачення світу, очікування невдач і схильність приписувати успіх лише зовнішнім силам [32].

Загальний профіль за шкалами WAS дозволяє відтворити когнітивну модель сприйняття світу та себе, виявити баланс між довірою й недовірою, активністю й фаталізмом, самоповагою й самозвинуваченням.

У даному дослідженні використано україномовну адаптацію опитувальника, здійснену Г. Чайкою [10].

У контексті даного дослідження методика WAS дозволила визначити когнітивні підґрунтя переживання почуття провини у вимушених переселенців, простежити, як зміни базових переконань – насамперед у сфері справедливості, контрольованості та доброти світу – пов'язані з емоційною дезадаптацією, самозвинуваченням і труднощами у відновленні довіри до себе та навколишнього середовища.

4. Опитувальник «Стили мислення» Р. Бремсона та А. Гаррісона спрямована на дослідження індивідуальних відмінностей у способах

опрацювання інформації та характерних підходах до розв'язання проблемних ситуацій. Її теоретичною основою є концепція когнітивної диференціації, яка стверджує, що стиль мислення визначає не лише особливості інтелектуальної активності, але й типові стратегії аналізу, інтерпретації та оцінки інформації, що відтворюють індивідуальну специфіку мислення. [31].

Опитувальник описує п'ять провідних стилів мислення, які репрезентують різні підходи до розв'язання життєвих і професійних завдань:

- синтетичний стиль – характеризує здатність поєднувати різні, навіть суперечливі ідеї у цілісні, творчі рішення. Люди з вираженим синтетичним стилем вирізняються гнучкістю мислення, високим рівнем креативності, умінням бачити неочевидні зв'язки між явищами, пропонувати нові, нестандартні підходи до вирішення проблем. Вони легко переходять від аналізу до узагальнення, від конкретного до абстрактного, що забезпечує оригінальність та інноваційність їхніх рішень;

- ідеалістичний стиль – відображає орієнтацію на моральні цінності, гуманістичні ідеали та пошук гармонії у взаєминах. Для осіб із цим стилем мислення характерні інтуїтивність, чутливість до етичних аспектів вибору, прагнення до справедливості й взаєморозуміння. Вони схильні оцінювати події через призму моральних наслідків і відповідності загальному благу, а не лише практичній доцільності;

- прагматичний стиль – свідчить про схильність орієнтуватися на конкретні цілі, ефективність і досягнення результатів. Представники цього стилю мислять у категоріях користі, доцільності та часу, вміють швидко приймати рішення, раціонально використовувати ресурси, адаптуватися до змін і обирати найпростіший шлях до успіху. Для них мислення є інструментом практичного впливу на дійсність;

- аналітичний стиль – відображає системність, логічність і послідовність у процесі пізнання. Такі особи детально аналізують інформацію, розкладають складне на частини, перевіряють кожне припущення та прагнуть до аргументованості висновків. Вони схильні планувати, зважувати

альтернативи, будувати чіткі логічні схеми, уникаючи імпульсивних або інтуїтивних рішень. Їм властиві ретельність, структурність і дисциплінованість у мисленні;

- реалістичний стиль – фіксує орієнтацію на факти, емпіричні дані та конкретні умови реальності. Люди цього типу мислення довіряють перевіреним інформації, прагнуть об'єктивності, не схильні до надмірних узагальнень або фантазування. Для них важливими є стабільність, практичність і досяжність результату, що робить їх мислення раціональним, зваженим і ґрунтовним [31].

У даному дослідженні опитувальник «Стилі мислення» застосовано для виявлення індивідуальних відмінностей у когнітивних стратегіях вимушених переселенців, які впливають на ефективність адаптації до нових умов життя, на вибір способів прийняття рішень і подолання труднощів. Методика дозволила простежити зв'язок між провідними когнітивними стилями, гнучкістю мислення, схильністю до рефлексії та інтенсивністю переживання почуття провини.

5. Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale)

Р. Шварцера та М. Єрусалема [54] використовується для оцінювання рівня переконаності особистості у власній здатності ефективно діяти, долати труднощі та досягати бажаних результатів у різних сферах життя. Інструмент базується на положеннях теорії самоефективності А. Бандури, згідно з якою суб'єктивна віра у власну спроможність визначає поведінкову активність, стійкість до невдач і загальний рівень адаптаційного потенціалу.

Методика вимірює узагальнене відчуття внутрішньої компетентності, яке охоплює впевненість у здатності організовувати власні дії, мобілізувати ресурси, зберігати цілеспрямованість навіть за умов невизначеності чи стресу. Особи з високими показниками самоефективності схильні сприймати труднощі як виклик, демонструють стійкість до фрустрації, готовність до прийняття відповідальності та віру у можливість контролювати події життя. Низькі показники, навпаки, свідчать про сумніви у власних силах, залежність

від зовнішніх факторів, уникнення відповідальності та пасивну позицію у складних ситуаціях [54].

У цьому дослідженні Шкала загальної самоефективності застосовувалася в україномовній адаптації І. Галецької [4]. Рівень самоефективності розглядався як ключовий когнітивний чинник адаптаційного потенціалу вимушених переселенців, що зумовлює ефективність їхньої соціально-психологічної адаптації, здатність до відновлення внутрішніх ресурсів і підтримання конструктивної активності у нових життєвих умовах. Застосування шкали дало змогу простежити, як переконання у власній спроможності долати перешкоди та контролювати події пов'язане з інтенсивністю переживання почуття провини та стратегій когнітивного подолання наслідків травматичного досвіду.

6. *Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory – CFI)*, розроблений Д. Денісом та Дж. Вандер Валом, є валідним інструментом для оцінювання індивідуальних відмінностей у когнітивному функціонуванні, що визначають здатність особистості адаптивно переосмислювати події, знаходити нові способи реагування та змінювати мисленнєві стратегії відповідно до вимог ситуації. Методика дозволяє дослідити, наскільки людина здатна варіативно мислити, залишаючись при цьому емоційно врівноваженою, відкритою до нового досвіду та конструктивною у поведінці за умов невизначеності або стресу [23].

Опитувальник базується на концепції когнітивної гнучкості як центральної складової психологічної адаптації. Вона визначається як здатність особистості змінювати когнітивні схеми, інтерпретації та поведінкові стратегії, коли старі виявляються неефективними. Когнітивна гнучкість допомагає людині долати когнітивну ригідність, підтримує реалістичність суджень, здатність бачити альтернативи й контролювати внутрішній стан у складних життєвих обставинах.

Методика CFI включає дві субшкали та інтегральний показник

когнітивної гнучкості, що разом відображають різні аспекти когнітивної адаптації:

- альтернативи – характеризує здатність індивіда створювати, усвідомлювати та оцінювати різні можливі варіанти тлумачення ситуацій, поведінки інших або власних дій. Високі результати за цією шкалою свідчать про розвинену відкритість новим ідеям, уміння розглядати проблеми з кількох точок зору, швидко змінювати когнітивні установки та відмовлятися від стереотипних схем мислення. Такі особи здатні виявляти креативність, розпізнавати приховані можливості в складних обставинах і приймати нестандартні рішення. Низькі бали вказують на ригідність мислення, схильність до фіксації на одній інтерпретації подій, труднощі у переосмисленні досвіду, що обмежує ефективність адаптації;

- контроль – відображає переконання людини у власній здатності впливати на події, керувати власними думками, емоціями та поведінкою. Високі показники за цією шкалою свідчать про інтернальний локус контролю, віру у власну ефективність і спроможність організовувати конструктивне реагування навіть у кризових обставинах. Такі люди схильні брати відповідальність за власні рішення, зберігати емоційну стійкість і проявляти гнучкість при зіткненні з труднощами. Низькі значення свідчать про фаталістичні установки, почуття безсилля, переконання у залежності від зовнішніх обставин та уникнення відповідальності за результат;

- інтегральний показник когнітивної гнучкості – розраховується як сума балів за обома субшкалами та відображає загальний рівень адаптивності мислення. Високий інтегральний показник характеризує когнітивну пластичність, здатність особистості до швидкого перебудовування мислення, відкритість новим поглядам і готовність змінювати стратегії реагування у разі неефективності попередніх. Такі люди вміють зберігати внутрішню стабільність у процесі змін, приймати рішення з урахуванням нових даних і навчатися на власному досвіді. Низькі показники, навпаки, свідчать про когнітивну ригідність, тенденцію до стереотипності суджень, негнучкість у

прийнятті нових підходів і схильність до переживання безпорадності у стресових ситуаціях [23].

У цьому дослідженні опитувальник когнітивної гнучкості (CFI) використовувався для вивчення здатності вимушених переселенців до когнітивної адаптації, варіативного мислення та переосмислення травматичного досвіду. Методика дала змогу визначити, як рівень когнітивної гнучкості пов'язаний з інтенсивністю переживання почуття провини, схильністю до самозвинувачення та ефективністю когнітивних стратегій подолання у ситуаціях втрати, невизначеності та соціальної дезадаптації.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 39 осіб, які мають статус вимушених переселенців і проживають на території України після початку активних воєнних дій. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі. До вибірки увійшли 25 жінок (64,1 %) та 14 чоловіків (35,9 %) віком від 22 до 55 років.

Участь у дослідженні була анонімною. Респонденти були поінформовані про мету та зміст дослідження, а також мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. Отримані дані оброблялися узагальнено з дотриманням етичних принципів конфіденційності та недопущення психологічної шкоди.

На третьому етапі проведено кількісну обробку результатів, яка включала виявлення взаємозв'язків між когнітивними чинниками та особливостями переживання провини за допомогою кореляційного аналізу.

На четвертому етапі було здійснено інтерпретацію отриманих результатів у контексті теоретичних положень когнітивної психології, аналіз закономірностей взаємозв'язків між показниками, формулювання узагальнених висновків та визначення перспектив подальших досліджень, спрямованих на розробку психокорекційних програм для осіб із

деструктивними формами переживання почуття провини.

2.3. Взаємозв'язки когнітивних чинників із показниками неконструктивного переживання почуття провини у вимушених переселенців

Метою цього етапу дослідження було встановлення специфіки взаємозв'язків між когнітивними чинниками – базовими переконаннями, когнітивною гнучкістю, самоефективністю та індивідуальними стилями мислення – і показниками неконструктивного переживання провини у вимушених переселенців. Центральним завданням стало з'ясування того, як структура світоглядних уявлень, здатність до варіативного мислення, рівень упевненості у власній спроможності впливати на події та особливості інтелектуальної діяльності визначають інтенсивність і характер переживання провини, зокрема схильність до самозвинувачення, очікування негативних наслідків, румінаційних процесів та труднощів у прийнятті особистої відповідальності.

В основі нашого дослідження лежить гіпотеза про провідний вплив когнітивних факторів на динаміку емоційного досвіду провини. Це пояснюється тим, що саме ці механізми (когнітивні чинники) обумовлюють, як індивід усвідомлює та пояснює обставини, пов'язані з втратами, відчуттям несправедливості або внутрішнім переміщенням. Очікується, що наявність стійких позитивних переконань, виражена когнітивна маневреність, самостійна ефективність та конструктивні стилі осмислення сприятимуть мінімізації деструктивних проявів провини, забезпечуючи здорове осмислення ситуацій і внутрішній локус контролю емоційного стану. Натомість ригідність мислення, деструктивні переконання щодо себе та світу, низька віра у власну спроможність і схильність до моралістичного перфекціонізму можуть поглиблювати почуття провини, посилювати самозвинувачення та

ускладнювати когнітивне переосмислення травматичного досвіду.

На першому етапі емпіричного аналізу було проведено кореляційне дослідження взаємозв'язків між показниками базових переконань (за опитувальником World Assumptions Scale Р. Янофф-Бульман) та компонентами неконструктивного переживання почуття провини (за методикою І. Ананової). Отримані результати дали змогу виявити, які аспекти когнітивної картини світу – доброта й справедливість світу, довіра до людей, почуття контролю та власної цінності – пов'язані з деструктивними способами переживання провини, такими як очікування покарання, вимогливість до себе, румінації або надмірна орієнтація на соціальне схвалення.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками базових переконань і компонентами неконструктивного переживання почуття провини подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Кореляції між показниками базових переконань та показниками неконструктивного переживання почуття провини у вимушених переселенців (n = 39)

Показники базових переконань (WAS, Р. Янофф-Бульман)	Очікування покарання	Зацікавленість в інших	Вимогливість до себе	Орієнтація на нормативність	Жалкування	Загальний показник
Доброта світу	-0,38*		-0,36*		-0,41**	-0,44**
Доброта людей	-0,34*	-0,43**			-0,36*	-0,39*
Справедливість світу	-0,40**		-0,37*	-0,35*		-0,42**
Контрольованість	-0,45**		-0,39*		-0,42**	-0,48**
Випадковість			0,33*	0,37*		0,35*
Цінність власного «Я»	-0,42**		-0,46**		-0,38*	-0,47**
Самоконтроль	-0,36*		-0,44**		-0,40**	-0,45**
Везіння		-0,35*			-0,33*	-0,34*

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Аналіз результатів кореляційного дослідження, поданих у таблиці 2.1, дав змогу виявити низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками базових переконань особистості та компонентами

неконструктивного переживання почуття провини у вимушених переселенців. Отримані результати підтверджують, що когнітивна структура світоглядних уявлень виконує важливу регуляторну функцію у процесі емоційного реагування на травматичний досвід втрати, переселення або розриву соціальних зв'язків.

Насамперед було встановлено, що показник «доброта світу» має негативні кореляції з більшістю компонентів неконструктивного переживання провини, зокрема з очікуванням покарання ($r = -0,38, p < 0,05$), вимогливістю до себе ($r = -0,36, p < 0,05$), жалкуванням ($r = -0,41, p < 0,01$) та загальним показником неконструктивного переживання провини ($r = -0,44, p < 0,01$). Це свідчить, що чим нижчою є віра у доброзичливість і безпечність навколишнього світу, тим більшою є схильність до самозвинувачення, румінацій та відчуття необхідності «спокутувати» власні дії. Втрата відчуття світу як упорядкованого середовища актуалізує почуття небезпеки та морального тягара, що сприяє формуванню деструктивних форм провини.

Показник «доброта людей» також продемонстрував низку статистично значущих обернених зв'язків – з зацікавленістю в інших ($r = -0,43, p < 0,01$), очікуванням покарання ($r = -0,34, p < 0,05$), жалкуванням ($r = -0,36, p < 0,05$) та загальним рівнем неконструктивного переживання провини ($r = -0,39, p < 0,05$). Це означає, що недовіра до оточення, переконання у ворожості чи байдужості людей супроводжується тенденцією надмірно брати на себе відповідальність за почуття та дії інших, а також підвищеною чутливістю до моральних оцінок. У цьому контексті провини стає засобом збереження міжособистісної гармонії, але водночас підтримує емоційне виснаження та залежність від зовнішнього схвалення.

Важливе значення має також переконання у справедливості світу, яке обернено пов'язане з очікуванням покарання ($r = -0,40, p < 0,01$), вимогливістю до себе ($r = -0,37, p < 0,05$), орієнтацією на нормативність ($r = -0,35, p < 0,05$) та загальним рівнем неконструктивного переживання провини ($r = -0,42, p < 0,01$). Цей результат підтверджує, що втрата віри у

справедливість подій посилює моральний дистрес, створюючи у переселенців відчуття невідворотності покарання чи власної провини за обставини, які не залежать від них. Людина, яка не сприймає світ як упорядкований за принципом «добро винагороджується», схильна інтерпретувати свої дії через призму особистої моральної провини навіть у ситуаціях вимушеного вибору.

Особливо виражені зв'язки виявлено між показником «контрольованість» та різними формами неконструктивного переживання провини: очікуванням покарання ($r = -0,45, p < 0,01$), вимогливістю до себе ($r = -0,39, p < 0,05$), жалкуванням ($r = -0,42, p < 0,01$) і загальним показником неконструктивної провини ($r = -0,48, p < 0,01$). Отже, зниження віри у власну здатність впливати на життєві події супроводжується фіксацією на самозвинуваченні та переживанні себе як безпорадного винуватця подій. Це свідчить, що інтернальний локус контролю та відчуття особистої ефективності виконують захисну функцію, тоді як зовнішній локус контролю посилює схильність до ригідних і самокритичних форм мислення.

Показник «випадковість» продемонстрував позитивні зв'язки з вимогливістю до себе ($r = 0,33, p < 0,05$), орієнтацією на нормативність ($r = 0,37, p < 0,05$) та загальним рівнем неконструктивної провини ($r = 0,35, p < 0,05$). Це свідчить про те, що переконання у випадковості життєвих подій сприяє відчуттю нестабільності та невизначеності, що компенсується підвищеною самокритичністю та прагненням до надмірного самоконтролю.

Серед особистісно-центричних переконань особливо вагомі обернені зв'язки показників «цінність власного “Я”» та «самоконтроль» із усіма основними аспектами неконструктивного переживання провини. Низький рівень самоповаги та внутрішньої гідності пов'язаний із високими значеннями очікування покарання ($r = -0,42, p < 0,01$), вимогливості до себе ($r = -0,46, p < 0,01$), жалкування ($r = -0,38, p < 0,05$) та загального рівня неконструктивної провини ($r = -0,47, p < 0,01$). Аналогічно, низький самоконтроль асоціюється з вираженими деструктивними формами провини: очікуванням покарання ($r = -0,36, p < 0,05$), вимогливістю до себе ($r = -0,44, p < 0,01$), жалкуванням ($r =$

$-0,40$, $p < 0,01$) і загальним показником неконструктивного переживання провини ($r = -0,45$, $p < 0,01$). Це дає підстави вважати, що низький рівень самоприйняття та дефіцит внутрішньої регуляції мислення підсилюють румінації, труднощі у прийнятті власної відповідальності та схильність до морального самопокарання.

Показник «везіння» також демонструє помірні негативні зв'язки із зацікавленістю в інших ($r = -0,35$, $p < 0,05$), жалкуванню ($r = -0,33$, $p < 0,05$) та загальним рівнем неконструктивного переживання провини ($r = -0,34$, $p < 0,05$). Це свідчить, що віра у прихильність долі та позитивний збіг обставин полегшує процес емоційного відновлення після втрат, знижуючи тенденцію до надмірного самозвинувачення та морального самоконтролю.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що когнітивна система базових переконань виступає ключовим детермінантом характеру переживання провини у вимушених переселенців. Руйнування уявлень про справедливість і доброту світу, втрати контролю над життям та зниження цінності власного «Я» формують когнітивне підґрунтя для деструктивних форм провини – очікування покарання, румінацій і вимогливості до себе. Натомість позитивна когнітивна структура, заснована на довірі, самоприйнятті та переконанні у власній спроможності впливати на події, виконує захисну функцію, сприяє емоційній стабільності та конструктивному переосмисленню морального досвіду вимушеного переселення.

На наступному етапі дослідження було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками опитувальника «Стили мислення» Р. Бремсона та А. Гаррісона і компонентами неконструктивного переживання почуття провини (за методикою І. Ананової).

Цільова установка цього етапу полягала у визначенні ролі індивідуальних стилів мислення – типових для особистості методів сприйняття, структурування та осмислення інформації – у емоційному

реагуванні на почуття провини у вимушених переселенців. Особливу увагу приділено виявленню того, які когнітивні стратегії – аналітична, прагматична, ідеалістична, синтетична чи реалістична – сприяють конструктивному осмисленню власних дій та прийняттю відповідальності, а які, навпаки, зумовлюють схильність до самозвинувачення, морального перфекціонізму чи румінацій.

Теоретичне підґрунтя цього аналізу базувалося на положеннях когнітивно-особистісного підходу, згідно з яким стиль мислення визначає не лише особливості інтелектуальної діяльності, але й характер емоційної регуляції. Гнучке, інтегративне або аналітичне мислення передбачає здатність до рефлексії, розмежування реальної та уявної провини, раціонального осмислення ситуацій втрати чи змін. Натомість ідеалістичний або надмірно ригідний стиль може сприяти формуванню неадаптивних переконань, морального максималізму та хронічного почуття відповідальності за події, що виходять за межі особистого контролю.

Отримані результати дали змогу простежити, яким чином когнітивні стилі мислення впливають на інтенсивність і зміст неконструктивного переживання провини, зокрема на схильність до очікування покарання, надмірної вимогливості до себе, орієнтації на соціальні норми, жалкування про минулі дії та загальний рівень емоційного дистресу.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками стилів мислення та компонентами неконструктивного переживання почуття провини подані у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Кореляційні взаємозв'язки між показниками стилів мислення та компонентами неконструктивного переживання почуття провини у вимушених переселенців (n = 39)

Показники стилів мислення (Р. Бремсон, А. Гаррісон)	Очікування покарання	Зацікавленість в інших	Вимогливість до себе	Орієнтація на нормативність	Жалкування	Загальний показник

Синтетичний стиль		-0,35*	-0,36*		-0,38*	-0,40**
Ідеалістичний стиль	0,42**	0,37*	0,33*	0,39*		0,43**
Прагматичний стиль	-0,36*		-0,39*		-0,34*	-0,37*
Аналітичний стиль	-0,33*		-0,35*	-0,36*		-0,39*
Реалістичний стиль	-0,38*		-0,34*		-0,42**	-0,41**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.2, дозволив виявити низку статистично значущих кореляцій між показниками стилів мислення та компонентами неконструктивного переживання почуття провини у вимушених переселенців. Отримані дані свідчать про те, що індивідуальні когнітивні стратегії, які визначають характер сприйняття, аналізу та оцінки інформації, безпосередньо впливають на емоційно-когнітивну сферу особистості, зокрема на способи осмислення власних дій, міру відповідальності та здатність до емоційного самоприйняття.

Виявлено, що синтетичний стиль мислення має негативні кореляції з більшістю показників неконструктивного переживання провини, зокрема із зацікавленістю в інших ($r = -0,35$, $p < 0,05$), вимогливістю до себе ($r = -0,36$, $p < 0,05$), жалкуванням ($r = -0,38$, $p < 0,05$) та загальним показником неконструктивної провини ($r = -0,40$, $p < 0,01$). Це означає, що особи, для яких властивий синтетичний стиль, тобто схильність до інтеграції різних ідей у цілісне бачення, демонструють меншу схильність до самозвинувачення та емоційного самопокарання. Такий тип мислення передбачає гнучкість, толерантність до суперечностей і здатність знаходити альтернативні інтерпретації подій, що сприяє конструктивному осмисленню власного досвіду та зменшенню інтенсивності деструктивних емоцій.

Ідеалістичний стиль мислення, навпаки, позитивно корелює з усіма основними показниками неконструктивної провини: з очікуванням покарання ($r = 0,42$, $p < 0,01$), зацікавленістю в інших ($r = 0,37$, $p < 0,05$), вимогливістю до себе ($r = 0,33$, $p < 0,05$), орієнтацією на нормативність ($r = 0,39$, $p < 0,05$) та загальним рівнем неконструктивного переживання провини ($r = 0,43$, $p < 0,01$).

Цей результат відображає психологічну специфіку ідеалістичного стилю, який базується на орієнтації на моральні цінності, альтруїзм і прагнення до гармонії. Проте за умов життєвих втрат і вимушеного переселення такі особи можуть переживати інтенсивне почуття провини за невідповідність власним етичним стандартам або за страждання інших. Надмірна моральна чутливість, перфекціоністичні установки та схильність до самокритики формують основу ірраціональної провини, що набуває дезадаптивного характеру.

Прагматичний стиль мислення продемонстрував помірно негативні кореляції з очікуванням покарання ($r = -0,36, p < 0,05$), вимогливістю до себе ($r = -0,39, p < 0,05$), жалкуванням ($r = -0,34, p < 0,05$) та загальним показником неконструктивного переживання провини ($r = -0,37, p < 0,05$). Представники цього типу мислення схильні орієнтуватися на практичні результати, ефективність і досягнення конкретних цілей, що передбачає раціональне ставлення до власних помилок. Прагматичний стиль знижує схильність до емоційних надреакцій, оскільки акцентує увагу на тому, що досвід має прикладну цінність і може бути виправлений дією. Такий підхід сприяє конструктивному ставленню до провини як до сигналу для змін, а не як до морального осуду себе.

Аналітичний стиль мислення також виявив зворотні зв'язки з кількома показниками неконструктивної провини: очікуванням покарання ($r = -0,33, p < 0,05$), вимогливістю до себе ($r = -0,35, p < 0,05$), орієнтацією на нормативність ($r = -0,36, p < 0,05$) та загальним показником неконструктивного переживання провини ($r = -0,39, p < 0,05$). Цей результат відображає схильність аналітично мислячих осіб до логічної оцінки подій, детального аналізу причинно-наслідкових зв'язків і раціонального контролю над емоційними реакціями. Такі люди менш схильні до імпульсивних румінацій, оскільки прагнуть зрозуміти ситуацію, оцінюючи її через призму фактів, а не емоційних оцінок. Аналітичний стиль сприяє формуванню когнітивної дистанції між подією та її емоційним сприйняттям, що дозволяє знизити рівень деструктивної провини.

Реалістичний стиль мислення виявив стійкі негативні зв'язки з очікуванням покарання ($r = -0,38, p < 0,05$), вимогливістю до себе ($r = -0,34, p < 0,05$), жалкуванням ($r = -0,42, p < 0,01$) та загальним показником неконструктивного переживання провини ($r = -0,41, p < 0,01$). Це свідчить, що особи, які орієнтуються на об'єктивні факти, емпіричні дані та конкретні умови реальності, рідше схильні до надмірного самозвинувачення. Для реалістів характерне прагнення бачити події такими, якими вони є, без гіперболізації власної відповідальності. Такий когнітивний підхід забезпечує стабільність емоційної оцінки, сприяє внутрішній рівновазі та запобігає формуванню морального максималізму.

Отримані результати свідчать, що переважаючий стиль мислення є важливим когнітивним чинником у структурі переживання почуття провини. Гнучкі, аналітичні та реалістичні когнітивні стратегії пов'язані з нижчим рівнем деструктивних форм провини, тоді як ідеалістичний стиль, заснований на моральній чутливості та високих етичних вимогах, є чинником ризику формування ірраціональної, неадаптивної провини.

Таким чином, когнітивна організація мислення безпосередньо впливає на характер емоційного реагування вимушених переселенців. Розвинене аналітичне чи прагматичне мислення сприяє когнітивній гнучкості та реалістичній оцінці подій, тоді як ідеалістична спрямованість мислення підтримує схильність до самозвинувачення, надмірної відповідальності та румінацій. Ці результати узгоджуються з положенням про те, що когнітивний стиль є не лише інтелектуальною характеристикою, але й механізмом регуляції морально-емоційних переживань, який визначає баланс між самокритикою, відповідальністю та самоприйняттям у ситуаціях морального чи життєвого вибору.

На наступному етапі дослідження було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками когнітивної гнучкості (за Cognitive Flexibility Inventory Д. Деніса та Дж. Вандер Вала) та компонентами неконструктивного

переживання почуття провини (за методикою І. Ананової).

Завданням цього етапу було з'ясування ролі когнітивної гнучкості як чинника емоційної саморегуляції, що визначає здатність вимушених переселенців переосмислювати травматичні події, змінювати когнітивні схеми та знаходити альтернативні інтерпретації ситуацій, які викликають почуття провини. Особлива увага приділялася тому, як рівень когнітивної адаптивності, тобто здатність мислити варіативно, приймати різні точки зору та підтримувати відчуття контролю над ситуацією, пов'язаний із деструктивними формами провини – самозвинуваченням, очікуванням покарання, румінаціями чи надмірною вимогливістю до себе.

Теоретичне підґрунтя цього аналізу базувалося на уявленні про те, що когнітивна гнучкість виступає ключовим когнітивним механізмом подолання морально-емоційного дистресу, оскільки вона дозволяє особистості переосмислювати причини подій, уникати фіксації на почутті провини та формувати більш адаптивні стратегії самопідтримки. Високий рівень когнітивної гнучкості передбачає здатність змінювати кут зору на ситуацію, знижувати інтенсивність самозвинувачення та відновлювати відчуття внутрішнього контролю, тоді як ригідність мислення підсилює схильність до морального самопокарання та емоційного виснаження.

Отримані результати дали змогу простежити, як показники когнітивної гнучкості – субшкали «альтернативи» та «контроль» – пов'язані з різними аспектами неконструктивного переживання провини, зокрема з очікуванням покарання, зацікавленістю в інших, вимогливістю до себе, орієнтацією на нормативність, жалкуванням і загальним рівнем деструктивного реагування.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками когнітивної гнучкості та компонентами неконструктивного переживання почуття провини подані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Кореляційні взаємозв'язки між показниками когнітивної гнучкості та компонентами неконструктивного переживання почуття провини у вимушених переселенців (n = 39)

Показники когнітивної гнучкості (CFI, Д. Деніс, Дж. Вандер Вал)	Очікування покарання	Зацікавленість в інших	Вимогливість до себе	Орієнтація на нормативність	Жалкування	Загальний показник
Альтернативи	-0,41**	-0,34*	-0,39*		-0,36*	-0,43**
Контроль	-0,44**		-0,42**	-0,37*	-0,40**	-0,46**
Загальний показник	-0,45**	-0,33*	-0,44**	-0,36*	-0,42**	-0,48**

*Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.*

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.3, дозволив виявити виражені кореляційні зв'язки між показниками когнітивної гнучкості та компонентами неконструктивного переживання почуття провини у вимушених переселенців. Отримані дані підтверджують положення про те, що когнітивна гнучкість є важливим регулятором емоційних процесів і визначає спосіб осмислення та інтеграції морально-травматичного досвіду.

Як свідчать результати, субшкала «альтернативи» має стабільні негативні кореляції з більшістю показників неконструктивного переживання провини: очікуванням покарання ($r = -0,41$, $p < 0,01$), зацікавленістю в інших ($r = -0,34$, $p < 0,05$), вимогливістю до себе ($r = -0,39$, $p < 0,05$), жалкуванням ($r = -0,36$, $p < 0,05$) та загальним показником неконструктивної провини ($r = -0,43$, $p < 0,01$). Ці результати свідчать, що здатність людини розглядати події під різними кутами, знаходити альтернативні інтерпретації та гнучко змінювати когнітивні стратегії істотно знижує інтенсивність самозвинувачення та румінацій. Особи з високим рівнем когнітивної гнучкості менше фіксуються на почутті провини, рідше вдаються до самопокарання, краще усвідомлюють ситуаційну зумовленість подій і здатні диференціювати реальну відповідальність від надмірно інтерналізованої.

Субшкала «контроль» також виявила низку статистично значущих негативних кореляцій з основними компонентами неконструктивного переживання провини: з очікуванням покарання ($r = -0,44$, $p < 0,01$),

вимогливістю до себе ($r = -0,42$, $p < 0,01$), орієнтацією на нормативність ($r = -0,37$, $p < 0,05$), жалкуванням ($r = -0,40$, $p < 0,01$) та загальним показником неконструктивної провини ($r = -0,46$, $p < 0,01$). Цей показник відображає переконаність особистості у власній спроможності впливати на події, приймати відповідальність за результати власних дій і зберігати почуття внутрішнього контролю навіть у складних обставинах. Високий рівень такого переконання знижує ризик формування деструктивних форм провини, які супроводжуються почуттям безсилля, моральної меншовартості або залежності від зовнішніх оцінок. Люди з високими показниками за шкалою «контроль» схильні сприймати провину як стимул до самовдосконалення, а не як покарання, що сприяє емоційній стабільності та когнітивній адаптації.

Інтегральний показник когнітивної гнучкості продемонстрував найтісніші зв'язки з усіма основними компонентами неконструктивного переживання провини: очікуванням покарання ($r = -0,45$, $p < 0,01$), зацікавленістю в інших ($r = -0,33$, $p < 0,05$), вимогливістю до себе ($r = -0,44$, $p < 0,01$), орієнтацією на нормативність ($r = -0,36$, $p < 0,05$), жалкуванням ($r = -0,42$, $p < 0,01$) і загальним рівнем неконструктивної провини ($r = -0,48$, $p < 0,01$). Отже, загальний рівень когнітивної гнучкості виступає системним показником психологічної адаптивності, який забезпечує здатність особистості трансформувати деструктивні емоції у більш конструктивні когнітивні та поведінкові реакції. Високі значення цього показника свідчать про сформованість когнітивної пластичності, що дозволяє особистості перебудовувати спосіб мислення у відповідь на нові життєві умови, долати фіксацію на почутті провини та відновлювати внутрішню рівновагу.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про те, що когнітивна гнучкість є центральним механізмом саморегуляції у стресових та морально-травматичних ситуаціях. Її дефіцит призводить до закріплення неадаптивних схем інтерпретації, у яких провини набуває характеру внутрішнього конфлікту, тоді як її розвиток сприяє усвідомленню багатовимірності життєвого досвіду та відновленню відчуття контролю над

власними емоціями.

Таким чином, можна зробити висновок, що когнітивна гнучкість виступає важливим чинником конструктивного подолання почуття провини у вимушених переселенців. Вона знижує інтенсивність самозвинувачення, допомагає реалістично оцінювати події та приймати відповідальність без емоційного самопокарання. У структурі переживання провини когнітивна гнучкість виконує функцію когнітивного буфера, який пом'якшує дію деструктивних емоцій і забезпечує перехід від ригідного, моралістичного сприйняття провини до її усвідомленого, адаптивного осмислення. Це дозволяє розглядати когнітивну гнучкість як ключовий ресурс психологічної адаптації та важливу умову збереження емоційного благополуччя у ситуаціях вимушених змін життєвого контексту.

На наступному етапі дослідження було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками самоефективності (за Шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, у перекладі І. Галецької) та компонентами неконструктивного переживання почуття провини (за методикою І. Ананової).

Метою цього етапу було з'ясування ролі самоефективності як когнітивного чинника емоційної саморегуляції, а також виявлення того, як віра у власну здатність впливати на події, контролювати життєві обставини, мобілізувати ресурси та досягати поставлених цілей пов'язана з інтенсивністю і характером переживання почуття провини у вимушених переселенців.

Самоефективність розглядається як центральний когнітивний механізм адаптаційних процесів, що визначає інтерпретацію травматичного досвіду, силу емоційного реагування та готовність особистості до активного подолання труднощів. Високий рівень самоефективності забезпечує почуття контролю, сприяє конструктивному осмисленню власних дій, підтримує самоповагу та знижує схильність до самозвинувачення. Натомість низька віра у власну компетентність часто супроводжується відчуттям безсилля, фаталізмом і

схильністю сприймати навіть вимушені дії як моральну провину.

Теоретичні підходи, розроблені А. Бандурою, С. Мадді, Р. Шварцером та М. Єрусалемом, підтверджують, що самоефективність є когнітивним ресурсом, який опосередковує взаємозв'язок між емоційною реакцією та поведінковими стратегіями, зменшуючи негативний вплив самозвинувачення і підвищуючи здатність до адаптивного переосмислення ситуацій.

У межах цього етапу аналізу особливу увагу було приділено з'ясуванню того, як рівень віри у власну компетентність пов'язаний із окремими компонентами неконструктивного переживання провини – очікуванням покарання, зацікавленістю в інших, вимогливістю до себе, орієнтацією на нормативність, жалкуванням і загальним показником неконструктивного переживання провини.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками самоефективності та компонентами неконструктивного переживання почуття провини подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляційні взаємозв'язки між показниками самоефективності та компонентами неконструктивного переживання почуття провини у вимушених переселенців (n = 39)

Показник самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем)	Очікування покарання	Зацікавленість в інших	Вимогливість до себе	Орієнтація на нормативність	Жалкування	Загальний показник неконструктивного переживання провини
Загальний рівень самоефективності	-0,46**	-0,39*	-0,44**	-0,37*	-0,42**	-0,49**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.4, показав наявність чітких негативних кореляцій між показником самоефективності та всіма компонентами неконструктивного переживання почуття провини у вимушених переселенців. Це свідчить про те, що високий рівень віри у власну

спроможність ефективно діяти, контролювати життєві події та досягати поставлених цілей є захисним когнітивним чинником, який знижує схильність до деструктивних форм емоційного реагування.

Найтісніший зв'язок виявлено між самоефективністю та очікуванням покарання ($r = -0,46$, $p < 0,01$). Цей результат свідчить, що люди з високим рівнем впевненості у власних можливостях меншою мірою схильні інтерпретувати провину як потребу у покаранні або як моральний борг перед іншими. Висока самоефективність формує внутрішнє переконання, що помилки є невід'ємною частиною досвіду та можуть бути виправлені активними діями, а не через самозвинувачення чи каяття. Таким чином, почуття провини у таких осіб набуває конструктивного характеру, пов'язаного з відповідальністю, а не з самопокаранням.

Помірно виражена негативна кореляція спостерігається між самоефективністю та зацікавленістю в інших ($r = -0,39$, $p < 0,05$). Це означає, що особи з низькою вірою у власні сили частіше відчувають відповідальність за емоційний стан і поведінку інших людей, що відображає залежність від зовнішнього схвалення та схильність до надмірного альтруїзму. Натомість ті, хто має високий рівень самоефективності, демонструють більш зрілу автономність і здатність розмежовувати власну та чужу відповідальність, що знижує емоційне навантаження та попереджає виникнення морального виснаження.

Високі показники самоефективності також мають істотні негативні зв'язки з вимогливістю до себе ($r = -0,44$, $p < 0,01$). Це свідчить, що впевненість у власній компетентності сприяє прийняттю себе та зменшує перфекціоністичні тенденції. Особи, які вірять у свої можливості, здатні конструктивно ставитися до невдач, не ототожнюючи їх із особистісною неспроможністю. Натомість низька самоефективність зумовлює жорстку самооцінку, схильність до надмірного контролю та моральної самокритики, що посилює відчуття провини.

Негативна кореляція між самоефективністю та орієнтацією на

нормативність ($r = -0,37$, $p < 0,05$) вказує на те, що люди з високою впевненістю у власних силах менш залежні від зовнішніх моральних норм та соціальних очікувань. Вони схильні керуватися внутрішніми переконаннями, а не страхом осуду чи прагненням до конформності, що знижує схильність до моралістичного самозвинувачення. Таким чином, самоефективність сприяє розвитку автономного морального контролю, який базується на усвідомлених цінностях, а не на зовнішніх стандартах.

Виражений обернений зв'язок виявлено також між самоефективністю та жалкуванням ($r = -0,42$, $p < 0,01$). Це свідчить, що високий рівень самоефективності запобігає фіксації на минулих помилках і надмірним румінаціям. Такі особи здатні сприймати минуле як джерело досвіду, а не як причину постійних докорів сумління. Натомість низька самоефективність зумовлює схильність до тривалих переживань, почуття безсилля перед минулим і труднощів із когнітивним переосмисленням ситуації.

Найбільш узагальнений взаємозв'язок спостерігається між самоефективністю та загальним показником неконструктивного переживання провини ($r = -0,49$, $p < 0,01$). Це означає, що віра у власну спроможність діяти ефективно виступає універсальним захисним чинником, який знижує інтенсивність усіх форм деструктивної провини. Висока самоефективність допомагає особистості зберігати когнітивний контроль, уникати надмірного емоційного реагування та відновлювати внутрішню рівновагу після морально травматичних ситуацій.

Отже, отримані результати свідчать, що самоефективність є ключовим когнітивним ресурсом у структурі переживання провини у вимушених переселенців. Вона сприяє конструктивному осмисленню власних дій, знижує схильність до самозвинувачення та підвищує здатність до емоційної саморегуляції. Високий рівень самоефективності дає змогу інтерпретувати складні життєві обставини як виклик, а не як моральну поразку, що забезпечує психологічну адаптацію та збереження внутрішньої цілісності у ситуації вимушених змін.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що когнітивні чинники відіграють визначальну роль у формуванні характеру переживання почуття провини у вимушених переселенців. Виявлено, що позитивні базові переконання, гнучке мислення, реалістичні та прагматичні когнітивні стилі, а також високий рівень самоефективності виступають захисними факторами, які знижують інтенсивність деструктивних форм провини – самозвинувачення, жалкування, очікування покарання та ригідного морального контролю. Натомість ригідність мислення, низька віра у власну спроможність, порушення базової довіри до світу та ідеалістичні когнітивні установки посилюють схильність до неадаптивного емоційного реагування. Отже, переживання почуття провини має виразну когнітивну детермінацію, а розвиток когнітивної гнучкості та самоефективності може розглядатися як важливий напрям психологічної допомоги, спрямований на відновлення внутрішньої рівноваги та конструктивне осмислення травматичного досвіду.

2.4. Взаємозв'язки когнітивних чинників із показниками міжособистісної провини у вимушених переселенців

На цьому етапі емпіричного дослідження було проведено виявлення взаємозв'язків когнітивних особливостей із показниками міжособистісної провини у вимушених переселенців. Основна увага приділялася з'ясуванню того, як когнітивні особливості особистості, зокрема її уявлення про світ, людей і власне «Я», рівень гнучкості мислення та впевненість у власній компетентності, впливають на схильність до переживання провини, пов'язаної з міжособистісними відносинами – з почуттям відповідальності за страждання інших, страхом відокремлення або внутрішнім самозвинуваченням.

Теоретичним підґрунтям аналізу стало положення, що міжособистісна провина має виразну когнітивну детермінацію, оскільки виникає не лише як емоційна реакція, а як результат певних уявлень про моральні зобов'язання, соціальні ролі та власну відповідальність перед іншими. Система базових переконань визначає, як людина інтерпретує події втрати, віддалення від близьких чи власного успіху, формуючи основу для ірраціональних установок типу «моє благополуччя завдає шкоди іншим» або «я не маю права бути щасливим, коли інші страждають». Таким чином, когнітивна структура особистості виступає визначальним чинником у переживанні міжособистісної провини, що може як підтримувати емпатію та альтруїзм, так і призводити до морального виснаження.

На першому етапі емпіричного аналізу було проведено кореляційне дослідження взаємозв'язків між показниками базових переконань (за World Assumptions Scale Р. Янофф-Бульман) та шкалами міжособистісної провини (за Interpersonal Guilt Questionnaire – IGQ-67 Л. О'Коннора, Д. Беррі, Д. Вайса, М. Буша та Г. Семпсона). Метою цього етапу було визначити, як структура базових переконань – доброта світу та людей, справедливість, контрольованість подій, цінність власного «Я», самоконтроль і віра у везіння – пов'язана з різними типами ірраціональної міжособистісної провини, зокрема провинною того, хто вижив, провинною відокремлення, гіпервідповідальністю та самоненавистю.

Отримані результати дозволили виявити, як глибинні когнітивні уявлення особистості співвідносяться з характером її міжособистісних емоційних переживань, зокрема з почуттям провини за благополуччя, автономію або власні успіхи. Це дало змогу простежити, у який спосіб базові переконання про доброзичливість світу, справедливість і самоконтроль можуть пом'якшувати або, навпаки, підсилювати схильність до деструктивних форм міжособистісної провини, що знижують психологічну стійкість і ускладнюють адаптацію після травматичних подій.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків

між показниками базових переконань і компонентами міжособистісної провини подані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Кореляційні взаємозв'язки між показниками базових переконань
та компонентами міжособистісної провини
у вимушених переселенців (n = 39)**

Показники базових переконань (Р. Янофф-Бульман)	Провина того, хто вижив	Провина відокремлення	Провина гіпер- відповідальності	Провина самоненависті
Доброта світу	-0,36*		-0,41**	-0,39*
Доброта людей	-0,42**	-0,34*	-0,38*	
Справедливість	-0,33*	-0,37*		-0,35*
Контрольованість	-0,40**	-0,43**	-0,36*	
Випадковість		0,35*		0,38*
Цінність власного «Я»	-0,45**	-0,39*	-0,42**	-0,46**
Самоконтроль	-0,37*		-0,40**	-0,34*
Везіння	-0,34*	-0,33*		

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Аналіз кореляційних взаємозв'язків, наведених у таблиці 2.5, показав наявність численних статистично значущих зв'язків між показниками базових переконань та компонентами міжособистісної провини у вимушених переселенців. Отримані результати свідчать, що когнітивна структура світоглядних уявлень особистості істотно впливає на характер переживання провини у міжособистісній сфері, визначаючи схильність до самозвинувачення, гіпервідповідальності або внутрішнього морального конфлікту.

Насамперед виявлено, що віра у доброту світу має негативні кореляції з провиною того, хто вижив ($r = -0,36$, $p < 0,05$), провиною гіпервідповідальності ($r = -0,41$, $p < 0,01$) та самоненавистю ($r = -0,39$, $p < 0,05$). Це означає, що чим більше людина сприймає навколишній світ як

безпечний, передбачуваний та доброзичливий, тим меншою мірою вона схильна інтерпретувати власне благополуччя або успіх як несправедливий щодо інших. Така когнітивна установка знижує ризик виникнення «провини вижившого», оскільки події оцінюються не крізь призму особистої відповідальності за глобальні втрати, а як наслідок незалежних життєвих обставин.

Показник доброти людей також має істотні негативні зв'язки з провиною того, хто вижив ($r = -0,42$, $p < 0,01$), провиною відокремлення ($r = -0,34$, $p < 0,05$) та провиною гіпервідповідальності ($r = -0,38$, $p < 0,05$). Це вказує, що довіра до інших, позитивне сприйняття людських намірів та щирості знижують потребу брати на себе надмірну відповідальність за емоційний стан чи страждання оточення. Особи з такими переконаннями схильні бачити у стосунках взаємність та рівноправність, що зменшує ризик виникнення провини через власну автономію або досягнення.

Віра у справедливість світу виявила негативні кореляції з провиною того, хто вижив ($r = -0,33$, $p < 0,05$), провиною відокремлення ($r = -0,37$, $p < 0,05$) та самоненавистю ($r = -0,35$, $p < 0,05$). Це свідчить, що переконання у справедливому розподілі подій допомагає особистості приймати життєві обставини без надмірного самозвинувачення. Люди, які вірять у певну моральну логіку світу, менше схильні вважати власні успіхи «незаслуженими» або свої дії – причиною чужих страждань.

Виражений вплив має переконання у контрольованості подій, яке негативно корелює з провиною того, хто вижив ($r = -0,40$, $p < 0,01$), провиною відокремлення ($r = -0,43$, $p < 0,01$) та гіпервідповідальністю ($r = -0,36$, $p < 0,05$). Це означає, що люди з інтернальним локусом контролю, які сприймають події як частково залежні від власних рішень, водночас краще розрізняють межу між власною та чужою відповідальністю. Їхня впевненість у можливості впливати на ситуацію зменшує схильність до провини через «недостатні дії» або «неправильний вибір».

Цікавою виявилася позитивна кореляція між випадковістю подій та

провиною відокремлення ($r = 0,35, p < 0,05$), а також провинною самоненависті ($r = 0,38, p < 0,05$). Цей результат свідчить, що сприйняття світу як непередбачуваного та хаотичного може підсилювати відчуття безпорадності й моральної відповідальності за те, що неможливо контролювати. У таких осіб формується уявлення, що будь-яка зміна у стосунках (наприклад, віддалення від близьких) є небезпечною або морально сумнівною, що провокує зростання емоційного дистресу.

Цінність власного «Я» демонструє найширший спектр негативних зв'язків: із провинною того, хто вижив ($r = -0,45, p < 0,01$), провинною відокремлення ($r = -0,39, p < 0,05$), провинною гіпервідповідальності ($r = -0,42, p < 0,01$) та провинною самоненависті ($r = -0,46, p < 0,01$). Цей результат відображає важливість самоповаги та позитивного образу «Я» як чинника, що захищає від деструктивних форм міжособистісної провини. Особи з високою цінністю власного «Я» схильні сприймати свої дії як морально виправдані, здатні приймати власні недоліки та не ототожнювати особисті помилки з моральною негідністю.

Самоконтроль також має значущі негативні зв'язки з провинною того, хто вижив ($r = -0,37, p < 0,05$), провинною гіпервідповідальності ($r = -0,40, p < 0,01$) та самоненавистю ($r = -0,34, p < 0,05$). Це підтверджує, що відчуття внутрішньої регуляції та здатності керувати власними реакціями сприяє зниженню дезадаптивних форм провини, особливо тих, що супроводжуються емоційним виснаженням або самоосудом.

Нарешті, віра у везіння негативно корелює з провинною того, хто вижив ($r = -0,34, p < 0,05$) та провинною відокремлення ($r = -0,33, p < 0,05$). Така установка створює когнітивну дистанцію між власними діями та зовнішніми подіями, допомагаючи людині не сприймати себе як головну причину страждань інших.

Отже, узагальнення отриманих результатів свідчить, що позитивні базові переконання про світ, людей та себе знижують рівень міжособистісної провини, тоді як сприйняття світу як непередбачуваного та ворожого підвищує

схильність до самозвинувачення. У структурі когнітивних чинників найбільш значущими захисними детермінантами виступають цінність власного «Я», доброта людей і контрольованість подій, що формують основу адаптивного, морально зрілого ставлення до себе та до інших. Ці результати підтверджують, що базові переконання виконують регулятивну функцію у формуванні емоційної сфери вимушених переселенців, зокрема у переживанні провини, пов'язаної з втратами, автономією та міжособистісними зв'язками.

На наступному етапі емпіричного аналізу було здійснено кореляційне дослідження взаємозв'язків між показниками індивідуальних стилів мислення за Опитувальником Р. Бремсона та А. Гаррісона і компонентами міжособистісної провини за Опитувальником Interpersonal Guilt Questionnaire – IGQ-67 (Л. О'Коннор, Д. Беррі, Д. Вайс, М. Буш, Г. Семпсон).

Метою цього етапу було з'ясування того, як особливості когнітивного стилю – способи сприйняття, аналізу та інтерпретації інформації – впливають на схильність до деструктивних форм міжособистісної провини, таких як провина того, хто вижив, провина відокремлення, гіпервідповідальність та самоненависть.

Теоретичною основою аналізу стало положення про те, що індивідуальні стилі мислення відображають стійкі когнітивні стратегії, які визначають характер моральної оцінки ситуацій, спосіб осмислення соціальних відносин та міру самокритичності особистості. Зокрема, синтетичний і прагматичний стилі мислення пов'язані з гнучкістю, реалістичністю та здатністю до конструктивного прийняття моральних дилем, тоді як ідеалістичний або надмірно аналітичний стиль може підсилювати схильність до самозвинувачення та переживання внутрішнього морального конфлікту.

Отримані результати дали змогу простежити, яким чином когнітивні стилі мислення впливають на емоційне опрацювання провини у міжособистісному контексті, а також визначити, які когнітивні стратегії сприяють її конструктивному або деструктивному проживанню.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків

між показниками стилів мислення та компонентами міжособистісної провини подані у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Кореляційні взаємозв'язки між показниками стилів мислення
та компонентами міжособистісної провини
у вимушених переселенців (n = 39)**

Стилі мислення (Р. Бремсон, А.Гаррісон)	Провина того, хто вижив	Провина відокремлення	Провина гіпервідповідальності	Провина самопонависті
Синтетичний стиль	-0,38*	-0,35*		
Ідеалістичний стиль	0,33*	0,41**	0,36*	0,44**
Прагматичний стиль	-0,42**		-0,37*	
Аналітичний стиль		0,34*	0,39*	0,43**
Реалістичний стиль	-0,35*		-0,40**	

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.6, дозволив виявити низку статистично значущих кореляцій між показниками стилів мислення та компонентами міжособистісної провини у вимушених переселенців. Отримані результати свідчать, що когнітивні стратегії осмислення подій безпосередньо впливають на характер морально-емоційного реагування, зокрема на схильність до різних форм міжособистісної провини – самозвинувачення, гіпервідповідальності, жалю за власну автономію або почуття негідності.

Перш за все, було виявлено, що синтетичний стиль мислення негативно корелює з провиною того, хто вижив ($r = -0,38$, $p < 0,05$) та провиною відокремлення ($r = -0,35$, $p < 0,05$). Цей стиль відображає здатність поєднувати різні, іноді суперечливі ідеї в цілісну когнітивну систему. Особи з вираженим синтетичним мисленням схильні інтегрувати суперечливі емоції, розглядати події у ширшому контексті, що знижує ризик фіксації на почутті провини. Такий тип мислення сприяє прийняттю власного досвіду без надмірної самокритики, полегшує переосмислення морально складних ситуацій і

дозволяє уникати крайнощів самозвинувачення.

Натомість ідеалістичний стиль мислення виявився позитивно пов'язаним з усіма компонентами міжособистісної провини: з провиною того, хто вижив ($r = 0,33, p < 0,05$), провиною відокремлення ($r = 0,41, p < 0,01$), гіпервідповідальністю ($r = 0,36, p < 0,05$) та самоненавистю ($r = 0,44, p < 0,01$). Цей тип мислення характеризується схильністю оцінювати події через призму моральних ідеалів, гуманістичних цінностей та високих етичних стандартів. Люди з переважанням ідеалістичного стилю часто демонструють підвищену емпатію, але водночас – схильність брати на себе надмірну моральну відповідальність за чужі почуття та дії. У контексті вимушеного переселення це може проявлятися у почутті провини за власне виживання або відокремлення від близьких, навіть якщо події були поза контролем людини. Таким чином, надмірна моральна рефлексія без підтримки когнітивного реалізму може перетворювати природну емпатію на дезадаптивну форму самозвинувачення.

Прагматичний стиль мислення показав виражені негативні кореляції з провиною того, хто вижив ($r = -0,42, p < 0,01$) та провиною гіпервідповідальності ($r = -0,37, p < 0,05$). Для цього стилю властива орієнтація на практичність, результативність та конструктивне вирішення проблем. Особи з прагматичним мисленням схильні фокусуватися на реалістичних діях, а не на надмірному моральному аналізі ситуації. Це свідчить, що здатність діяти цілеспрямовано, спираючись на власні ресурси, знижує ризик формування ірраціональної провини, сприяє збереженню внутрішнього контролю та психологічної стійкості.

Позитивні зв'язки аналітичного стилю мислення з провиною відокремлення ($r = 0,34, p < 0,05$), гіпервідповідальністю ($r = 0,39, p < 0,05$) та самоненавистю ($r = 0,43, p < 0,01$) свідчать про іншу когнітивну тенденцію. Надмірна схильність до раціонального аналізу та деталізації може посилювати саморефлексію і внутрішню критику. Особи з домінуванням аналітичного мислення часто розглядають власні дії у надмірно логічній площині,

намагаючись знайти причинно-наслідковий зв'язок між своїм вибором та емоційним станом інших. Такий когнітивний стиль, у поєднанні з підвищеною відповідальністю, створює підґрунтя для формування провини навіть за події, що перебувають поза межами особистого контролю.

Негативні кореляції реалістичного стилю мислення з провинною того, хто вижив ($r = -0,35$, $p < 0,05$) та провинною гіпервідповідальності ($r = -0,40$, $p < 0,01$) підтверджують, що орієнтація на фактичну сторону подій, об'єктивність суджень та практичність мислення виступають захисними когнітивними факторами. Особи з реалістичним типом мислення схильні сприймати складні життєві обставини як результат зовнішніх умов, а не як власну провину. Це дозволяє їм зберігати психологічну стабільність і не піддаватися емоційній самокритиці.

Таким чином, узагальнення результатів свідчить, що адаптивні стилі мислення (синтетичний, прагматичний, реалістичний) виконують функцію когнітивного захисту, знижуючи інтенсивність ірраціональної міжособистісної провини, тоді як ідеалістичний та аналітичний стилі пов'язані з її підвищенням. Виявлені закономірності підтверджують, що когнітивні стратегії осмислення подій визначають не лише характер інтелектуальної діяльності, але й спосіб морально-емоційної саморегуляції. Розвиток гнучких та реалістичних способів мислення може бути важливим напрямом психологічної допомоги вимушеним переселенцям, оскільки сприяє зниженню почуття провини, підвищенню самоефективності та відновленню внутрішньої цілісності.

На наступному етапі емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками когнітивної гнучкості за Cognitive Flexibility Inventory (CFI) Д. Деніса та Дж. Вандер Вала та компонентами міжособистісної провини за Interpersonal Guilt Questionnaire – IGQ-67 (Л. О'Коннор, Д. Беррі, Д. Вайс, М. Буш, Г. Семпсон).

Метою цього етапу було з'ясування того, як здатність до варіативного

мислення, переоцінки ситуацій і пошуку альтернативних шляхів реагування пов'язана з інтенсивністю переживання ірраціональної провини у міжособистісній сфері. Особливу увагу приділено тому, як когнітивна гнучкість – як показник адаптивності мислення та контролю над інтерпретацією подій – впливає на схильність до таких форм провини, як «провина того, хто вижив», «провина відокремлення», «провина гіпервідповідальності» та «провина самоненависті».

Теоретичним підґрунтям цього аналізу стало положення про те, що когнітивна гнучкість є одним із ключових механізмів емоційної саморегуляції, який дозволяє людині переосмислювати травматичні або морально складні ситуації, знижуючи рівень самоосуду та емоційного напруження. Гнучке мислення забезпечує здатність сприймати провини не як абсолютну моральну поразку, а як частину досвіду, з якого можна зробити висновки та перейти до конструктивних дій.

Отримані результати дали змогу виявити, як когнітивна пластичність і відчуття контролю над ситуацією впливають на характер міжособистісної провини, а також визначити, які аспекти когнітивної гнучкості відіграють провідну роль у регуляції морально-емоційних реакцій у вимушених переселенців.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками когнітивної гнучкості та компонентами міжособистісної провини подано у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Кореляційні взаємозв'язки між показниками когнітивної гнучкості
та компонентами міжособистісної провини
у вимушених переселенців (n = 39)**

Показники когнітивної гнучкості (CFI, Д. Деніс, Дж. Вандер Вал)	Провина того, хто вижив	Провина відокремлення	Провина гіпервідповідаль- ності	Провина самоненависті
Альтернативи	-0,44**	-0,36*	-0,41**	-0,38*

Контроль	-0,42**	-0,39*	-0,37*	-0,46**
Загальний показник когнітивної гнучкості	-0,47**	-0,43**	-0,40**	-0,45**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.7, засвідчив наявність численних статистично значущих негативних кореляцій між показниками когнітивної гнучкості та компонентами міжособистісної провини у вимушених переселенців. Це свідчить, що висока когнітивна гнучкість виступає важливим психологічним ресурсом, який знижує схильність особистості до деструктивних форм провини, пов'язаних із міжособистісними стосунками, почуттям відповідальності за інших, або переживанням власного виживання як моральної провини.

Перш за все, шкала «альтернативи» продемонструвала негативні кореляції з усіма видами міжособистісної провини: з провиною того, хто вижив ($r = -0,44$, $p < 0,01$), провиною відокремлення ($r = -0,36$, $p < 0,05$), гіпервідповідальністю ($r = -0,41$, $p < 0,01$) та самоненавистю ($r = -0,38$, $p < 0,05$). Цей показник відображає здатність людини розглядати різні варіанти інтерпретації ситуацій, знаходити альтернативні шляхи дії та прийняття рішень. Отже, чим розвиненішою є когнітивна здатність до бачення множинності перспектив, тим менше людина схильна фіксуватися на почутті провини. Здатність мислити варіативно дає можливість оцінювати події не лише у категоріях «правильно – неправильно», але й розглядати контекстні фактори, що зменшує тенденцію до морального самозвинувачення.

Шкала «контроль» також показала виражені негативні кореляції з усіма компонентами міжособистісної провини: з провиною того, хто вижив ($r = -0,42$, $p < 0,01$), провиною відокремлення ($r = -0,39$, $p < 0,05$), гіпервідповідальністю ($r = -0,37$, $p < 0,05$) та самоненавистю ($r = -0,46$, $p < 0,01$). Цей показник відображає переконання людини у власній спроможності впливати на події та регулювати власні реакції. Особи з високим рівнем почуття контролю схильні сприймати труднощі не як провину чи покарання, а

як ситуації, що підлягають вирішенню. Вони рідше інтерпретують страждання інших як наслідок своїх дій, адже здатні адекватно розмежовувати сфери відповідальності. Висока когнітивна гнучкість у цій площині забезпечує раціоналізацію моральних переживань і сприяє конструктивному осмисленню власних рішень.

Інтегральний показник когнітивної гнучкості має стабільні негативні кореляції з усіма видами міжособистісної провини: з провиною того, хто вижив ($r = -0,47, p < 0,01$), провиною відокремлення ($r = -0,43, p < 0,01$), гіпервідповідальністю ($r = -0,40, p < 0,01$) та самоненавистю ($r = -0,45, p < 0,01$). Цей результат свідчить, що когнітивна гнучкість як інтегративна властивість мислення дозволяє особистості переосмислювати події, зберігати внутрішню рівновагу та не допускати руйнівної дії почуття провини. Особи з високою гнучкістю мислення схильні трактувати моральні дилеми з позиції конструктивного аналізу, шукаючи шляхи адаптації, а не фіксуючись на власних помилках або минулих рішеннях.

Отримані результати узгоджуються з положенням про те, що когнітивна гнучкість є ключовим механізмом емоційної саморегуляції (Д. Деніс, Дж. Вандер Вал). Вона знижує рівень катастрофізації, сприяє переоцінці травматичних подій та формуванню адаптивного ставлення до власних дій. У контексті переживання міжособистісної провини гнучке мислення виконує роль «когнітивного буфера», який послаблює інтенсивність почуття сорому, провини та самозвинувачення, перетворюючи їх на досвід морального навчання, а не деструкції.

Таким чином, отримані дані дозволяють стверджувати, що високий рівень когнітивної гнучкості є протекторним чинником у структурі міжособистісної провини вимушених переселенців. Він знижує інтенсивність усіх її дезадаптивних компонентів, підтримує почуття внутрішнього контролю, зменшує румінації та сприяє конструктивному осмисленню життєвих подій. У той час як низька когнітивна гнучкість, навпаки, посилює схильність до ригідних моральних оцінок, фіксації на почутті провини та

формує передумови для розвитку хронічного морального дистресу.

На заключному етапі було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками самоефективності за General Self-Efficacy Scale Р. Шварцера та М. Єрусалема та компонентами міжособистісної провини за Interpersonal Guilt Questionnaire – IGQ-67 (Л. О'Коннор, Д. Беррі, Д. Вайс, М. Буш, Г. Семпсон).

Метою цього етапу було з'ясування того, як рівень віри у власну спроможність ефективно діяти, долати труднощі та контролювати життєві обставини пов'язаний зі схильністю до переживання різних форм ірраціональної міжособистісної провини. Особливу увагу приділено тому, як самоефективність впливає на тенденцію брати надмірну відповідальність за інших, відчувати провину за власне благополуччя або автономію, а також на схильність до самокритики та самозвинувачення.

Теоретичним підґрунтям цього аналізу стало положення про те, що самоефективність є провідним когнітивним ресурсом саморегуляції, який визначає, як особистість оцінює власну здатність впливати на події, приймати рішення та справлятися з моральними дилемами. Висока самоефективність сприяє конструктивній інтерпретації провини, коли вона набуває адаптивного характеру та стимулює до виправлення помилок, тоді як низька самоефективність може зумовлювати фіксацію на самозвинуваченні, почутті безсилля та емоційному виснаженні.

Отримані результати дали змогу простежити, як когнітивний компонент самоефективності впливає на інтенсивність і зміст міжособистісної провини, визначивши, чи виступає віра у власну компетентність фактором психологічного захисту або, навпаки, чинником підвищеної моральної вразливості.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками самоефективності та компонентами міжособистісної провини подано у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Кореляційні взаємозв'язки між показниками самоофективності
та компонентами міжособистісної провини
у вимушених переселенців (n = 39)**

Показник самоофективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем)	Провина того, хто вижив	Провина відокремлення	Провина гіпервідповідаль- ності	Провина самоненависті
Загальний рівень самоофективності	-0,45**	-0,41**	-0,38*	-0,47**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Результати, наведені у таблиці 2.8, демонструють чітко виражені негативні кореляційні зв'язки між показниками самоофективності та компонентами міжособистісної провини у вимушених переселенців. Це свідчить про те, що віра у власну спроможність діяти ефективно, контролювати життєві події та долати труднощі виступає важливим когнітивним ресурсом, який знижує схильність до ірраціональних форм провини, пов'язаних з міжособистісними стосунками, автономією та моральною самокритикою.

Найтісніший негативний зв'язок зафіксовано між самоофективністю та провиною самоненависті ($r = -0,47$, $p < 0,01$). Ця форма провини характеризується внутрішнім самозвинуваченням, почуттям негідності та глибокою моральною фрустрацією, що виникає внаслідок перенесення відповідальності за страждання інших на себе. Особи з високим рівнем самоофективності рідше переживають подібний стан, адже сприймають помилки або моральні суперечності не як доказ власної неспроможності, а як завдання, яке можна вирішити через активні дії. Таким чином, самоофективність знижує деструктивну інтенсивність провини, переводячи її у конструктивну площину саморегуляції та відповідального прийняття рішень.

Високий рівень негативного зв'язку також виявлено між самоефективністю та провиною того, хто вижив ($r = -0,45$, $p < 0,01$). Цей результат показує, що особи, які вірять у власну здатність впливати на обставини, менше схильні сприймати своє виживання або відносне благополуччя як моральну несправедливість стосовно інших. Їхнє мислення орієнтоване не на переживання провини за те, що сталося, а на пошук шляхів допомоги чи компенсації, тобто на перетворення емоції провини на проактивну поведінку.

Помітний негативний зв'язок спостерігається також між самоефективністю та провиною відокремлення ($r = -0,41$, $p < 0,01$). Ця форма провини виникає, коли людина сприймає власну автономію або незалежність як зраду стосовно значущих інших. Особи з високою самоефективністю схильні бачити у власному прагненні до самостійності не егоїзм, а природний прояв зрілості та відповідальності. Це свідчить, що впевненість у власній компетентності послаблює страх емоційного розриву, дозволяючи підтримувати близькі стосунки без внутрішнього морального конфлікту.

Крім того, виявлено статистично значущий негативний зв'язок між самоефективністю та провиною гіпервідповідальності ($r = -0,38$, $p < 0,05$). Цей результат підтверджує, що віра у власні можливості корелює зі здатністю підтримувати здорові міжособистісні межі. Люди з високою самоефективністю не схильні брати на себе надмірну відповідальність за емоційний стан або благополуччя інших, адже усвідомлюють межі власного впливу та значення об'єктивних факторів.

Отримані результати узгоджуються з когнітивною теорією самоефективності А. Бандури, згідно з якою впевненість у власних силах забезпечує внутрішній контроль над поведінкою, послаблює дезорганізуючий вплив негативних емоцій та сприяє конструктивному переосмисленню травматичних подій. У контексті переживання провини це означає, що самоефективність виступає регулятором емоційної інтенсивності – вона дозволяє утримувати почуття провини в адаптивних межах, не допускаючи

його переходу в деструктивні форми самозвинувачення або морального саморуїнування.

Таким чином, самоефективність можна розглядати як ключовий когнітивний буфер, який захищає вимушених переселенців від надмірного емоційного навантаження та моральної дезінтеграції. Особи, що зберігають віру у власну здатність діяти ефективно, виявляють вищий рівень психологічної зрілості, здатні приймати власні рішення без фіксації на провині та конструктивно відновлювати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих обставинах.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що когнітивні чинники мають суттєвий вплив на переживання міжособистісної провини у вимушених переселенців. Виявлено, що позитивні базові переконання, висока когнітивна гнучкість, реалістичні та прагматичні стилі мислення, а також сформована самоефективність виконують функцію психологічних ресурсів, які знижують інтенсивність ірраціональної провини, самоненависті та гіпервідповідальності. Натомість ригідність мислення, ідеалістичні когнітивні установки, низький рівень віри у власну спроможність і сприйняття світу як ворожого посилюють тенденцію до морального самозвинувачення та внутрішнього конфлікту. Отже, міжособистісна провини в структурі переживань вимушених переселенців має чітку когнітивну детермінацію, а розвиток гнучкого мислення, самоприйняття та самоефективності може розглядатися як провідний напрям психологічної допомоги, спрямований на зниження деструктивних форм провини та відновлення внутрішньої цілісності особистості.

Висновки до другого розділу

Отримані під час емпіричного вивчення когнітивних чинників переживання провини у вимушених переселенців результати дали підстави

сформулювати такі узагальнені положення:

1. Переживання почуття провини у вимушених переселенців є складним багатовимірним феноменом, у якому поєднуються когнітивні, емоційно-моральні та міжособистісні компоненти. Почуття провини виконує як адаптивну функцію – сприяючи моральній регуляції та емпатії, – так і дезадаптивну, коли надмірна самокритика, самозвинувачення та гіпервідповідальність призводять до емоційного виснаження, тривоги та порушення психологічної цілісності.

2. Теоретично обґрунтована концепція когнітивних чинників переживання провини охоплює чотири компоненти:

- когнітивний (уявлення про світ та життя), який відображає базові переконання про доброту світу, справедливість, довіру до людей та цінність власного «Я», що визначають здатність до прийняття себе та інших без надмірного самозвинувачення;

- когнітивно-рефлексивний, який характеризує стилі мислення – способи інтерпретації досвіду, схильність до аналізу, узагальнення чи інтеграції суперечливих уявлень, що впливають на форму моральної оцінки власних дій;

- когнітивно-регуляційний, що включає самоефективність як віру у власну спроможність діяти, нести відповідальність і виправляти помилки без руйнівного самозвинувачення;

- когнітивно-адаптивний, який репрезентує когнітивну гнучкість – здатність переосмислювати події, шукати альтернативи та знижувати емоційну інтенсивність почуття провини шляхом раціонального осмислення ситуації.

3. Виявлено, що позитивні базові переконання (віра у доброту світу та людей, справедливість, контрольованість подій і цінність власного «Я») корелюють з нижчим рівнем неконструктивного та міжособистісного переживання провини. Такі переконання створюють основу для когнітивної стабільності, знижують моральний дистрес і сприяють формуванню конструктивного почуття відповідальності без самопокарання.

4. Доведено, що індивідуальні стилі мислення визначають специфіку емоційно-морального реагування. Синтетичний, прагматичний та реалістичний стилі асоціюються з конструктивним проживанням провини, тоді як ідеалістичний та аналітичний пов'язані з підвищеною схильністю до самозвинувачення, гіпервідповідальності та самоненависті. Це підтверджує, що надмірна рефлексивність без когнітивної гнучкості підсилює деструктивні переживання.

5. Когнітивна гнучкість виявилася універсальним протекторним чинником, що знижує інтенсивність усіх видів провини. Високі показники за шкалами «альтернативи» та «контроль» свідчать про здатність особистості переосмислювати ситуації, розмежовувати відповідальність і приймати власні рішення без надмірного морального тиску.

6. Самоефективність виступає ключовим регулятором у системі когнітивних детермінант провини. Особи з високою вірою у власну компетентність рідше переживають безсилля, менше схильні до самоненависті та гіпервідповідальності, демонструють більшу здатність до морального самоприйняття та емоційної стійкості.

7. Отримані результати підтверджують, що переживання почуття провини має когнітивну природу, де зміст переконань, стиль мислення, рівень гнучкості та самоефективності визначають напрям емоційного реагування. Їхня взаємодія зумовлює, чи стає провини чинником розвитку та моральної зрілості, чи перетворюється на джерело внутрішнього конфлікту та психоемоційного виснаження.

Отже, переживання провини у вимушених переселенців є когнітивно опосередкованим процесом, у якому центральну роль відіграють базові переконання, когнітивна гнучкість, самоефективність і стилі мислення. Вони визначають не лише глибину морального досвіду, але й здатність до саморефлексії, осмислення втрат і відновлення внутрішньої рівноваги. Розвиток цих когнітивних ресурсів може стати основою для психологічної допомоги, спрямованої на подолання деструктивних форм провини та

формування адаптивного, морально зрілого ставлення до себе та інших.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ РЕСУРСІВ ПОДОЛАННЯ НЕКОНСТРУКТИВНОГО ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування програми розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців

Результати емпіричного дослідження, подані у другому розділі, засвідчили провідну роль когнітивних чинників у переживанні та подоланні неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців. Виявлені взаємозв'язки між базовими переконаннями, когнітивною гнучкістю, самоефективністю, стилями мислення та різними типами дезадаптивної провини довели, що саме когнітивна сфера є центральним регулятором емоційно-морального функціонування особистості у ситуаціях втрати, вимушеної міграції та життєвих трансформацій. Раціональна переробка досвіду, реалістичне осмислення власної відповідальності, розвиток гнучкості мислення та самоприйняття виступають ключовими механізмами зниження внутрішнього конфлікту, самозвинувачення та відновлення моральної рівноваги.

Ці результати стали підґрунтям для розроблення психологічної програми, спрямованої на розвиток когнітивних ресурсів подолання неконструктивного почуття провини та формування адаптивних форм морального самоприйняття у вимушених переселенців.

Методологічне підґрунтя програми є інтегративним, поєднуючи положення системного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного, екзистенційного та арт-терапевтичного підходів. Такий синтез забезпечує цілісне бачення особистості як суб'єкта, здатного до усвідомлення, переоцінки та трансформації власного морального досвіду, а також дозволяє поєднати когнітивну реконструкцію, емоційне опрацювання та творчу самореалізацію.

Системний підхід, реалізований у процесі створення психологічної програми розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців, розглядається як провідною методологічною засадою, що забезпечує цілісне розуміння особистості як відкритої, самоорганізованої та динамічної системи. Його застосування дає можливість розглядати феномен провини не як ізольоване емоційне переживання, а як результат взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових підсистем особистості, що реагують на зовнішні та внутрішні подразники у взаємозалежний спосіб [Besvar, Besvar, 2018].

Основне положення системного підходу полягає у тому, що психіка функціонує як цілісна система, у якій зміна будь-якого елемента – наприклад, переконань, цінностей або емоційних реакцій – неминуче спричиняє трансформації інших підсистем. Такий погляд дозволяє розуміти неконструктивне почуття провини як наслідок системного дисбалансу, коли порушується гармонія між когнітивною (мислення, оцінка подій), емоційною (переживання, афективна реакція) та поведінковою (дії, способи реагування) сферами. Психологічна допомога у цьому випадку має бути спрямована не лише на усунення окремого симптому, а на відновлення системної рівноваги через інтеграцію нових когнітивних, емоційних та поведінкових структур.

Згідно з принципами системного підходу, особистість розглядається як ієрархічна система, що містить різні рівні організації – від базових цінностей і переконань до конкретних поведінкових стратегій. Вищі рівні (ціннісно-сміслові, когнітивні) мають регуляторний вплив на нижчі (емоційні, поведінкові), водночас отримуючи від них зворотний зв'язок, який забезпечує адаптацію системи до змін середовища. Така взаємодія створює механізм саморегуляції, який є центральним для процесів психологічного відновлення після травми [16].

У контексті переживання провини системний підхід дозволяє пояснити, як когнітивні порушення – наприклад, нереалістичні переконання про власну всевідповідальність або провину за події, що не залежать від особистості –

запускають ланцюг емоційних та поведінкових реакцій (самозвинувачення, уникання, сором, ізоляція), які у свою чергу закріплюють дезадаптивні когнітивні схеми. Відтак, неконструктивна провина розглядається не як статичний феномен, а як самопідтримуючий цикл взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових процесів, що зумовлює потребу у комплексній психологічній інтервенції.

Системна парадигма також підкреслює важливість гомеостазу та відкритості системи, тобто здатності особистості підтримувати внутрішню стабільність, одночасно пристосовуючись до нових умов. У ситуації вимушеної міграції цей принцип набуває особливого значення, адже людина стикається з радикальними змінами соціального, культурного та морального контекстів. Втрата звичного середовища, соціальних ролей і моральних орієнтирів призводить до тимчасової дестабілізації системи «особистість», однак саме ця дестабілізація створює передумови для її реорганізації – формування нових когнітивних схем, зміни емоційного ставлення та переосмислення цінностей [19].

Системний підхід у цьому контексті розглядає процес подолання неконструктивного почуття провини як динамічну адаптацію, де ключову роль відіграють механізми когнітивної гнучкості, рефлексії та саморегуляції. Завдяки цим процесам система особистості може переходити від стану хаосу та внутрішнього конфлікту до відновленої рівноваги, інтегруючи нові когнітивні структури, які сприяють емоційній стабілізації та адаптивній поведінці.

Важливим методологічним положенням системного підходу є принцип цілісності, згідно з яким жоден психічний процес не може бути повноцінно пояснений у відриві від контексту особистісної системи. Тому у розробленій програмі передбачається поєднання когнітивних технік (переосмислення переконань), емоційно-експресивних методів (арт-терапія, емоційне відреагування) та поведінкових стратегій (навчання саморегуляції, асертивності), що дозволяє досягти синергетичного ефекту впливу на всю

систему «когнітивно-емоційно-поведінкової» взаємодії [46].

Застосування системного підходу у розробленні програми сприяє переходу від редуccionістського до інтегративного бачення психокорекційного процесу, де робота з когнітивними переконаннями невіддільна від опрацювання емоційного досвіду, відновлення моральних орієнтирів та формування нових стратегій поведінки. Такий підхід дозволяє розглядати подолання неконструктивного почуття провини як процес відновлення системної цілісності особистості, який охоплює когнітивну перебудову, емоційну інтеграцію та смислову реконструкцію життєвого досвіду.

Отже, системний підхід забезпечує методологічне підґрунтя для створення програми, що не лише коригує окремі дезадаптивні прояви провини, а й відновлює структурну цілісність когнітивно-емоційної системи особистості, сприяючи її адаптації до нових соціальних умов і формуванню психологічної стійкості.

Когнітивно-поведінковий підхід слугує прикладним методологічним підґрунтям для побудови психологічної програми, спрямованої на розвиток когнітивних чинників, що забезпечують подолання неконструктивного переживання провини у вимушених переселенців. Його застосування забезпечує структуровану логіку психокорекційної роботи, спрямованої на усвідомлення, модифікацію та інтеграцію тих когнітивних схем і переконань, які лежать в основі дезадаптивного переживання провини. Згідно з базовими положеннями когнітивно-поведінкової теорії, емоційний стан людини зумовлений не подіями як такими, а тим, як ці події інтерпретуються та осмислюються на рівні мислення [13].

У цьому контексті когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) розглядає неконструктивне почуття провини як наслідок когнітивних викривлень – помилкових переконань і дисфункційних установок, що формуються під впливом травматичного досвіду, моральних конфліктів або соціально-

культурних очікувань. Для вимушених переселенців це можуть бути переконання типу: «Я винен, що залишив свій дім», «Моя безпека коштує іншим занадто дорого», «Я не маю права бути щасливим, поки інші страждають». Подібні мисленеві схеми провокують хронічне самозвинувачення, зниження самоефективності, уникання соціальної взаємодії та емоційну виснаженість [20].

Центральним елементом когнітивно-поведінкового підходу є положення про те, що зміна мислення призводить до зміни емоцій і поведінки. Отже, робота з неконструктивною провиною має бути спрямована насамперед на виявлення дисфункційних когніцій, їхню реалістичну оцінку та когнітивну реструктуризацію – процес переосмислення і заміни неадаптивних переконань на більш гнучкі та конструктивні. Когнітивна реструктуризація сприяє зменшенню емоційної інтенсивності провини, формуванню відповідальності замість самозвинувачення та відновленню внутрішнього почуття контролю [24].

Когнітивний компонент КПТ орієнтований на ідентифікацію автоматичних думок і глибинних переконань, що визначають інтерпретацію життєвих ситуацій. У роботі з вимушеними переселенцями акцент робиться на розвитку здатності розпізнавати надмірні узагальнення («Я завжди роблю помилки»), персоналізацію («Якби я був іншим, цього б не сталося»), дихотомічне мислення («Або я добрий, або поганий») та моральний максималізм («Я повинен бути ідеальним, інакше я нікчемний»). Їхня корекція передбачає формування більш реалістичного та гнучкого мислення, що дозволяє знизити деструктивний характер провини й перейти від самозвинувачення до конструктивної відповідальності [15еві].

Поведінковий компонент підходу реалізується через експерієнціальні та тренінгові техніки, спрямовані на зміну форм поведінки, які підтримують ірраціональні когнітивні схеми. Одним із ключових завдань є подолання унікальної поведінки, характерної для осіб із почуттям провини: уникання соціальних контактів, емоційної близькості або діяльності, що приносить

задоволення. Через поступову експозицію до ситуацій, які викликають почуття сорому чи відповідальності, та формування нових способів реагування, людина навчається толерувати емоції, не уникаючи їх, а також бачити, що переживання провини не знищує її гідність чи право на життя.

Важливою складовою когнітивно-поведінкової програми є розвиток самоефективності та навичок самоспівчуття. Віра у власну здатність впливати на події життя знижує інтенсивність провини та сприяє відновленню контролю над поведінкою. Навички самоспівчуття допомагають трансформувати самозвинувачення у прийняття власних обмежень і водночас підтримують моральну відповідальність без руйнівного самопокарання [47].

Особливу роль у межах когнітивно-поведінкової парадигми відіграє розвиток когнітивної гнучкості – здатності змінювати точку зору, переосмислювати події та знаходити альтернативні пояснення ситуацій. Для вимушених переселенців це означає перехід від мислення категоріями «втрати» та «вини» до усвідомлення досвіду як джерела адаптації та внутрішнього розвитку. Такий когнітивний зсув сприяє формуванню посттравматичної зрілості, розширює діапазон адаптивних реакцій і знижує ризик формування хронічного морального болю [25].

Застосування когнітивно-поведінкового підходу у розробленій програмі передбачає інтеграцію когнітивної реконструкції, емоційної регуляції та поведінкової активізації, що забезпечує гармонійний перехід від усвідомлення деструктивних переконань до їхньої корекції у реальному досвіді. Поєднання КПТ-технік із елементами майндфулнес і арт-терапії створює умови для більш глибокої інтеграції когнітивного та емоційного рівнів переживань, підвищуючи ефективність психокорекційного впливу.

Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід у програмі розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини виконує структурно-регуляторну функцію: він забезпечує впорядкування мислення, формує нову систему когнітивних оцінок і відновлює здатність до усвідомленої саморегуляції. Завдяки цьому почуття провини перестає бути

джерелом деструкції, набуваючи адаптивного, морально-зріючого характеру, який сприяє особистісному розвитку та психологічній стійкості вимушених переселенців.

Екзистенційний підхід у межах психологічної програми розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців виступає гуманістичною та філософсько-психологічною основою, що визначає глибинний смисловий вимір переживання провини. Його методологічна цінність полягає у розгляді людини як суб'єкта, здатного робити вільний вибір, нести відповідальність за власне життя та знаходити сенс навіть у межових або травматичних ситуаціях [27].

Екзистенційний підхід виходить із уявлення про провину як невід'ємний аспект людського буття. Вона є не лише моральним почуттям, що сигналізує про порушення етичних норм, а й екзистенційним феноменом, який постає внаслідок усвідомлення особистістю своєї недосконалості, обмеженості та неминучих помилок у реалізації свободи. У цьому сенсі провини може виконувати позитивну функцію, стаючи джерелом внутрішнього розвитку, саморефлексії та морального вдосконалення [58].

Для вимушених переселенців екзистенційна перспектива особливо важлива, оскільки умови втрати дому, соціальних зв'язків і стабільності часто супроводжуються почуттям безсилля, провини за власне виживання чи бездіяльність, сорому через залежність від інших або нездатність змінити ситуацію. Екзистенційна психологія трактує ці переживання не як патологічні симптоми, а як природну реакцію на зіткнення з граничними ситуаціями, що спонукають людину до осмислення власного існування, перегляду життєвих цінностей і пошуку нового сенсу [45].

Ключовими категоріями екзистенційного підходу, що мають значення для подолання неконструктивного почуття провини, є свобода, відповідальність, смисл, самотрансценденція та прийняття власної

обмеженості.

Свобода розглядається не як абсолютна незалежність, а як здатність до свідомого вибору у межах обставин, навіть якщо вони зовнішньо обмежені. Вона передбачає усвідомлення того, що людина завжди може обрати своє ставлення до ситуації, способи реагування та цінності, на яких ґрунтується її поведінка [27].

Відповідальність є необхідним продовженням свободи. Вона означає готовність приймати наслідки власних рішень без самознищувального самозвинувачення, що особливо актуально для осіб, схильних до ірраціональної провини. Екзистенційна відповідальність – це здатність діяти етично, визнаючи свої помилки, але не ототожнюючи себе з ними [27].

Самотрансценденція передбачає вихід за межі власного «Я» через служіння іншим, участь у спільноті, творчість або духовний пошук. Цей процес допомагає переселенцям подолати замкнутість у переживанні провини, відчувати власну цінність і знайти сенс у допомозі іншим [27].

Прийняття обмеженості дозволяє інтегрувати досвід втрати, визнати, що не все у житті підконтрольне людині, та навчитися жити з цим знанням без руйнівного самозвинувачення [27].

Екзистенційна терапія виходить із того, що криза провини є кризою смислу. Тому завданням психологічної допомоги стає створення умов, у яких людина зможе віднайти або переосмислити особистісний сенс власних страждань, перетворивши їх на досвід внутрішнього дозрівання. Відповідно, програма розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини спрямована на смислову реконструкцію – процес, у ході якого особистість вчиться бачити у травматичних подіях не лише втрати, а й можливості для духовного зростання [58].

Практична реалізація екзистенційного підходу у програмі здійснюється через поєднання діалогових, рефлексивних та арт-терапевтичних технік. Діалог сприяє усвідомленню власних виборів і цінностей; рефлексивні вправи стимулюють пошук смислу у складних подіях; арт-терапевтичні методи

дозволяють виразити екзистенційні переживання у символічній формі, що полегшує процес прийняття. Учасники програми поступово переходять від переживання себе як «винних» до відчуття себе як «відповідальних і здатних діяти», що є основою відновлення автономії та внутрішньої гідності.

Таким чином, екзистенційний підхід забезпечує духовно-гуманістичний вимір програми, орієнтуючи її не лише на когнітивну корекцію чи емоційне опрацювання, а на відновлення автентичності, моральної цілісності та відчуття сенсу життя. Подолання неконструктивного почуття провини у межах цього підходу розглядається як шлях від втрати смислу до його віднайдення, від самозвинувачення – до відповідальності, від внутрішнього розпаду – до духовної цілісності. Саме цей підхід створює основу для перетворення травматичного досвіду вимушених переселенців у джерело морального дозрівання та екзистенційної стійкості.

Гуманістичний підхід є одним із ключових методологічних орієнтирів у розробленні психологічної програми розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців. Він задає цілісний філософсько-психологічний контекст, у межах якого людина розглядається як унікальна, активна, самоцінна істота, здатна до саморозвитку, саморегуляції та усвідомленого вибору власного життєвого шляху [51].

Основною ідеєю гуманістичного підходу є переконання, що кожна особистість має внутрішній потенціал до зростання та самоактуалізації, а деструктивні емоційні переживання, зокрема провини, виникають тоді, коли порушується гармонія між «реальним Я» та «ідеальним Я». У цьому контексті неконструктивне почуття провини розглядається як симптом розриву між автентичним досвідом людини та зовнішніми моральними чи соціальними вимогами, що призводить до втрати внутрішньої узгодженості й зниження самоцінності [42].

Гуманістична парадигма підкреслює, що метою психологічної допомоги

є не лише усунення симптомів провини, а створення умов для відновлення автентичності, самоприйняття та позитивного ставлення до себе. Центральною концепцією виступає поняття «безумовного прийняття» (unconditional positive regard), яке передбачає прийняття особистості незалежно від її помилок чи недоліків. Таке прийняття з боку терапевта або групи дозволяє клієнту поступово зняти внутрішні бар'єри самозасудження, розкрити власні ресурси та відновити здатність до самоспівчуття [50].

У контексті переживання провини гуманістичний підхід допомагає людині перейти від позиції самозвинувачення до саморозуміння. Замість морального осуду своїх дій клієнт навчається сприймати їх у ширшому контексті власного досвіду, з урахуванням реальних обмежень, мотивів і потреб. Така переоцінка дозволяє трансформувати провину з руйнівного почуття у морально-розвивальне переживання, що стимулює самовдосконалення без втрати гідності.

Важливим методологічним положенням гуманістичного підходу є орієнтація на особистісну цілісність. Людина розглядається як єдність когнітивних, емоційних, тілесних та духовних аспектів. Тому подолання почуття провини потребує не лише раціонального переосмислення, але й емоційного прийняття власного досвіду, роботи з тілесними проявами напруги та відновлення гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом. У цьому аспекті гуманістичний підхід природно інтегрується з арт-терапією, тілесно-орієнтованими та майндфулнес-практиками, що сприяють усвідомленню й прийняттю власних почуттів [18].

Для вимушених переселенців гуманістична парадигма набуває особливого значення, оскільки війна та вимушене переселення часто супроводжуються втратою суб'єктності, почуття контролю та гідності. Гуманістичний підхід відновлює ці базові складові через акцент на свободі вибору, автономії та внутрішній цінності особистості. Людина, яка пережила травматичні події, поступово усвідомлює, що має право на власні почуття, досвід і помилки, а також здатність змінювати своє ставлення до себе та світу.

Особливе місце у гуманістичному підході займає поняття самоактуалізації – прагнення людини реалізувати свої можливості, бути в гармонії із собою та навколишнім світом. Подолання неконструктивної провини у цьому контексті розглядається як процес морального та духовного оновлення, що веде до глибшого розуміння власної цінності та життєвої місії. Коли людина приймає свою людську недосконалість, вона звільняється від руйнівного самозасудження та здобуває можливість діяти з позиції зрілої відповідальності та співчуття.

У програмі розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини гуманістичний підхід реалізується через:

- створення атмосфери прийняття, довіри та психологічної безпеки, що є передумовою для відкритості та рефлексії;
- розвиток самоспостереження та самоприйняття як базових навичок емоційної зрілості;
- формування автентичності, тобто узгодженості між внутрішніми цінностями та зовнішньою поведінкою;
- актуалізацію особистісного потенціалу, що дозволяє переосмислити травматичний досвід як ресурс розвитку.

Таким чином, гуманістичний підхід забезпечує ціннісно-антропологічний вимір програми, орієнтуючи її на розкриття внутрішніх ресурсів, розвиток здатності до самоприйняття, відновлення гідності та відчуття власної цінності. Подолання неконструктивного почуття провини у цьому контексті трактується не як усунення емоційного симптому, а як шлях до особистісного зростання, самоприйняття та духовної інтеграції. Завдяки гуманістичній парадигмі процес психологічного відновлення набуває характеру цілісного саморозвитку, у якому провина трансформується із джерела страждання у джерело моральної зрілості та гуманістичного становлення особистості.

Арт-терапевтичний компонент є інтегральною складовою психологічної

програми розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців. Його методологічна цінність полягає у створенні безпечного символічного простору, де особистість може виразити, осмислити та трансформувати свої внутрішні переживання через художні форми. Арт-терапія ґрунтується на уявленні про творчість як універсальний механізм саморегуляції та внутрішнього відновлення, що активізує когнітивні, емоційні та смислотворчі процеси [40].

У контексті переживання провини арт-терапевтичні методи створюють можливість опосередкованого контакту з травматичним досвідом без прямого його вербалізування, що знижує психологічний опір і сприяє емоційному катарсису. Творчий процес дозволяє людині візуалізувати свої почуття, пережити їх у символічній формі та поступово інтегрувати у цілісну картину власного «Я». Це особливо важливо для вимушених переселенців, у яких почуття провини часто супроводжується соромом, пригніченістю та труднощами у вербалізації емоцій. Арт-терапевтичні техніки допомагають перенести внутрішню напругу у матеріальну площину образу, кольору, руху або символу, що сприяє її поступовому зниженню [52].

Теоретичною основою арт-терапії є ідеї К. Юнга про символічну природу несвідомого та про творчий акт як спосіб інтеграції протилежностей психіки. Візуальні образи, що виникають у процесі творчості, виступають посередниками між свідомим і несвідомим, дозволяючи людині виявити глибинні конфлікти, приховані переживання та несвідомі аспекти провини [35]. Такий підхід допомагає не лише усвідомити, а й прийняти власні емоції без самоосуду, що є ключовим етапом подолання деструктивної провини.

Арт-терапевтична робота з почуттям провини реалізується через кілька основних функцій:

- емоційно-катартичну – забезпечує безпечне вивільнення пригнічених афектів (провини, сорому, страху, гніву), знижуючи рівень внутрішньої напруги;
- когнітивно-інтегративну – сприяє відновленню зв'язку між

раціональним і емоційним рівнями психіки, дозволяючи осмислити свій досвід через художній образ;

- ціннісно-реконструктивну – допомагає переосмислити події з позиції нових цінностей, знайти моральне виправдання або пробачення собі;

- духовно-трансформаційну – відкриває можливість побачити сенс у пережитих випробуваннях і відновити зв'язок із власною духовністю [40].

У межах програми арт-терапевтичний компонент спрямований на активацію когнітивних процесів через образотворчу діяльність, що стимулює осмислення почуттів і реконструкцію переконань. Малюнкові, колажні, асоціативні та проєктивні методики (зокрема, створення «образу провини», «символу прощення», «карти внутрішньої опори») дозволяють учасникам відобразити власні переживання у наочній формі, дослідити їх і поступово замінити деструктивні смисли на адаптивні. У процесі інтерпретації створених образів відбувається когнітивна реструктуризація – зміна інтерпретацій подій та формування нових переконань, що сприяють самоприйняттю та внутрішньому прощенню.

Важливо, що арт-терапія сприяє розвитку самоспівчуття, емпатії та толерантності до власних переживань, знижує ригідність мислення та полегшує процес когнітивної гнучкості, що є необхідним чинником для подолання неконструктивної провини. Завдяки творчому процесу людина отримує можливість відчувати себе активним творцем власного внутрішнього світу, що відновлює почуття контролю, автономії та гідності.

Для вимушених переселенців арт-терапевтична робота має ще один важливий вимір – соціально-реляційний. Групові арт-терапевтичні сесії сприяють відновленню довіри, формуванню почуття спільності та зменшенню соціальної ізоляції. Обговорення робіт у групі створює досвід прийняття без осуду, який протиставляється руйнівній дії самозвинувачення.

Таким чином, арт-терапевтичний компонент у межах програми виконує інтегративну функцію, поєднуючи когнітивний, емоційний і духовно-ціннісний рівні переживань. Він дозволяє не лише виявити й опрацювати

почуття провини, а й трансформувати його у ресурс морального зростання та саморозуміння. Творчий акт стає метафорою внутрішньої реконструкції: через створення символічного образу людина вибудовує нову структуру власної цілісності, у якій провина перестає бути тягарем і перетворюється на поштовх до самоприйняття, внутрішнього прощення та духовного відновлення.

Отже, психологічна програма розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини спирається на системне бачення особистості та інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та творчо-рефлексивні механізми. Її методологічна структура передбачає послідовне поєднання когнітивної реконструкції, емоційного прийняття та смислової інтеграції, що дозволяє трансформувати деструктивне почуття провини у ресурс морального розвитку, внутрішньої цілісності та психологічної стійкості вимушених переселенців.

3.2. Структура, зміст та етапи реалізації психологічної програми

Розроблена психологічна програма є логічним продовженням теоретичного та емпіричного дослідження, результати якого засвідчили визначальну роль когнітивних чинників у структурі переживання почуття провини у вимушених переселенців. Виявлені взаємозв'язки між показниками базових переконань, когнітивної гнучкості, самоефективності та індивідуальних стилів мислення з рівнем деструктивної (неконструктивної) провини стали підґрунтям для створення цілісної корекційно-розвивальної програми, спрямованої на формування адаптивних когнітивних механізмів саморегуляції, переосмислення травматичного досвіду та відновлення внутрішньої цілісності.

Мета програми

Сприяти подоланню неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців через розвиток базових когнітивних чинників – гнучкості мислення, самоефективності, реалістичних переконань і адаптивних стилів мислення, що забезпечують когнітивну стабільність, емоційну рівновагу та морально-сміслове відновлення особистості.

Завдання програми

1. Сприяти усвідомленню учасниками індивідуальних форм прояву провини, її когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів.
2. Виявити та модифікувати дисфункційні переконання, що підтримують почуття самозвинувачення, сорому та морального безсилля.
3. Розвинути когнітивну гнучкість як здатність до переосмислення подій, пошуку альтернативних інтерпретацій і прийняття власного досвіду.
4. Підвищити рівень самоефективності – віри у власну здатність впливати на обставини, приймати рішення та долати труднощі.
5. Сформувати навички самоспостереження, рефлексії та самоприйняття як базові механізми внутрішньої регуляції.
6. Сприяти розвитку морального реалізму – здатності усвідомлювати межі власної відповідальності, приймати людську обмеженість і цінність власного «Я».
7. Інтегрувати отриманий досвід у цілісну систему цінностей і життєвих смислів, що забезпечують гармонію, внутрішню опору та духовну рівновагу.

Очікувані результати реалізації програми

У результаті проходження програми учасники мають досягти таких позитивних змін:

- зниження інтенсивності деструктивного почуття провини та самозвинувачення;
- розвиток навичок усвідомлення й реалістичної оцінки власної відповідальності;
- підвищення рівня когнітивної гнучкості та адаптивності мислення;

- формування реалістичних базових переконань про себе, інших та світ;
- зростання рівня самоефективності, упевненості у власних силах і контролі над життєвими обставинами;
- покращення емоційної саморегуляції, зниження рівня тривоги та самокритики;
- розвиток навичок самоприйняття, емпатії до себе та інших;
- відновлення цілісності «Я-концепції» та формування морально-смислової гармонії.

В основі змістового наповнення програми лежить послідовність *принципів*:

Принцип цілісності, який передбачає взаємодію когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів особистості.

Принцип активності, згідно з яким учасники є суб'єктами власного відновлення, що активно залучаються до пошуку індивідуальних рішень.

Принцип розвитку, який розглядає провину не лише як деструктивне почуття, а як потенційне джерело морального зростання.

Принцип гуманістичної підтримки, який забезпечує атмосферу прийняття, довіри та безпеки.

Принцип інтеграції досвіду, що сприяє об'єднанню когнітивних, емоційних і поведінкових результатів у цілісну систему внутрішньої регуляції.

У наступних розділах буде представлено докладний опис кожного етапу реалізації програми, її завдань, форм роботи, вправ та очікуваних результатів.

Структура програми

Програма реалізується у форматі групових занять (12 сесій) тривалістю 1,5–2 години, які проводяться один-два рази на тиждень.

Групова форма дозволяє створити простір психологічної підтримки, емпатійної взаємодії та безпечного обговорення емоційно складних тем.

Зміст програми структуровано у три послідовні етапи.

I. Діагностично-мотиваційний етап (1–3 заняття)

Мета: усвідомлення учасниками власного емоційного стану, характеру проявів провини, її когнітивних основ і поведінкових наслідків; формування мотивації до самопізнання та особистісних змін.

Основні завдання:

- створення атмосфери довіри та психологічної безпеки;
- виявлення індивідуальних форм неконструктивної провини;
- визначення типових когнітивних викривлень (катастрофізація, надмірна відповідальність, моральний максималізм);
- формування первинних уявлень про зв'язок між мисленням, емоціями та поведінкою;
- розвиток мотивації до участі у процесі самопізнання.

Форми та методи: психоедукаційні міні-лекції, групові дискусії, вправа «Моє почуття провини», когнітивні карти, арт-терапевтичний малюнок «Мій тягар провини».

Очікувані результати: усвідомлення учасниками механізмів власних емоційних реакцій, підвищення готовності до зміни установок і залучення у терапевтичний процес.

II. Корекційно-розвивальний етап (4–9 заняття)

Мета: формування адаптивних когнітивних стратегій, розвиток самоефективності та гнучкості мислення, опрацювання емоційно-сміслових аспектів провини.

Основні завдання:

- виявлення та реструктуризація дисфункційних переконань, пов'язаних із провинною;
- розвиток навичок когнітивної гнучкості (техніки переінтерпретації, пошук альтернатив);
- підвищення рівня самоефективності та внутрішнього контролю;

- навчання навичкам самоспостереження та регуляції емоційних станів;
- розвиток емпатії та самоспівчуття як протидії самозвинуваченню;
- формування нових ціннісно-смислових орієнтирів через творчі практики.

Форми та методи: когнітивно-поведінкові техніки («аналіз автоматичних думок», «когнітивна реструктуризація», «щоденник альтернативних інтерпретацій»); майндфулнес-практики (усвідомлене дихання, спостереження за думками); арт-терапевтичні вправи («Образ провини та прощення», «Мій внутрішній суддя», «Міст прийняття»).

Очікувані результати: зниження інтенсивності самозвинувачення, розвиток гнучкості мислення, формування навичок саморегуляції та прийняття власного досвіду без осуду.

III. Інтеграційно-трансформаційний етап (10–12 заняття)

Мета: закріплення позитивних змін, інтеграція нових когнітивних і поведінкових стратегій, відновлення морально-смиислової цілісності особистості.

Основні завдання:

- закріплення нових адаптивних переконань і моделей реагування;
- формування усвідомленого ставлення до власних дій і меж відповідальності;
- інтеграція досвіду самопрощення у систему цінностей і життєвих орієнтирів;
- розвиток відчуття внутрішньої цілісності та гармонії;
- переосмислення майбутнього як простору нових можливостей.

Форми та методи: арт-терапевтичні техніки «Образ мого нового «Я»», «Дерево життєвих ресурсів», робота з метафоричними картами, вправи на побудову планів дій і позитивної перспективи, групові ритуали символічного прощення.

Очікувані результати: формування навичок самопрощення, відновлення відчуття контролю та автономії, інтеграція нового досвіду у систему цінностей, підвищення рівня психологічної зрілості та моральної стабільності.

Таким чином, програма має поетапну логіку розвитку, у межах якої учасники проходять шлях від усвідомлення власних когнітивних обмежень – до формування гнучкого, реалістичного мислення, моральної зрілості та внутрішньої злагоди. Її ефективність ґрунтується на інтеграції когнітивно-поведінкових, гуманістичних, екзистенційних і арт-терапевтичних методів, які забезпечують глибоку особистісну трансформацію, спрямовану на подолання неконструктивного почуття провини та відновлення цілісності «Я».

Таблиця 3.1

Структура, зміст та очікувані результати занять психологічної програми розвитку когнітивних чинників подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців

Тема заняття	Зміст заняття	Очікувані результати
I. Діагностично-мотиваційний блок		
1. Усвідомлення природи провини	Психоедукація про емоцію провини: її конструктивні та деструктивні функції. Обговорення індивідуальних способів переживання. Вправа «Моє почуття провини».	Розуміння різниці між конструктивною та неконструктивною провинною. Усвідомлення особистих форм її прояву.
2. Когнітивна природа самозвинувачення	Робота з автоматичними думками. Визначення когнітивних викривлень (надмірна відповідальність, полярне	Підвищення усвідомленості щодо мисленнєвих схем, що підтримують провину.

	мислення, катастрофізація). Вправа «Мої думки, що посилюють провину».	Формування готовності до їх зміни.
3. Образ провини у внутрішньому світі	Арт-терапевтична вправа «Мій тягар провини». Групова рефлексія образів. Техніка «діалогу з власною провиною».	Вираження пригнічених емоцій, зниження напруги. Поява дистанції між «Я» та почуттям провини.
II. Корекційно-розвивальний блок		
4. Робота з переконаннями, що підтримують провину	Когнітивна реструктуризація ідентифікованих переконань. Вправа «Докази «за» та «проти»». Обговорення понять відповідальності й морального реалізму.	Формування реалістичних, збалансованих переконань щодо власної відповідальності.
5. Розвиток когнітивної гнучкості	Техніка пошуку альтернативних інтерпретацій подій. Вправа «Три способи поглянути на ситуацію». Використання метафоричних карт.	Розвиток гнучкості мислення, вміння переоцінювати ситуації без самозвинувачення.
6. Самоефективність і внутрішній контроль	Вправи «Мої ресурси» та «Мій досвід подолання». Обговорення стратегій	Зростання віри у власну компетентність, усвідомлення

	впливу на ситуацію. Робота з переконаннями типу «Я не можу».	можливостей впливати на події.
7. Самостереження та рефлексія	Практика майндфулнес «Усвідомлене дихання». Вправа «Думка – не факт». Обговорення відмінності між відчуттями, думками та діями.	Формування навичок метакогнітивної свідомості, зниження емоційної реактивності.
8. Емоційне опрацювання провини	Арт-терапевтична техніка «Образ провини та прощення». Рефлексія символів, асоціацій і кольорів.	Прийняття власних емоцій, формування досвіду внутрішнього прощення.
9. Цінності та сенс провини	Дискусія «Чого навчає провини». Вправа «Мої цінності зараз». Колаж «Дорога мого досвіду».	Розуміння провини як ресурсу розвитку, переосмислення ціннісних орієнтирів.
III. Інтеграційно-трансформаційний блок		
10. Нові моделі реагування	Тренінг асертивності. Вправа «Я можу діяти інакше». Рольові ігри з корекцією поведінки у ситуаціях морального вибору.	Закріплення нових адаптивних моделей мислення та дії.
11. Інтеграція нового досвіду	Арт-терапевтична вправа «Образ мого нового «Я»». Робота з метафоричними	Усвідомлення власних змін, інтеграція нового досвіду у систему «Я».

	картами. Групове обговорення.	
12. Майбутнє без тягара провини	Колаж «Моє життя після звільнення від провини». Символічний ритуал прощення. Підсумкова рефлексія.	Відновлення почуття внутрішньої цілісності, формування позитивної перспективи та життєвої надії.

Примітка. Кожне заняття триває 1,5–2 години та включає три структурні частини: психоедукаційно-інформаційну, практичну (когнітивно-поведінкову або арт-терапевтичну) та рефлексивно-заключну. Заняття проводяться у малих групах (8–10 осіб), що забезпечує атмосферу довіри, підтримки та взаємного прийняття.

Представлена у таблиці 3.1 структура психологічної програми відображає цілісну динаміку психокорекційного процесу, що розгортається від усвідомлення неконструктивних форм провини – до їх когнітивного переосмислення, емоційного опрацювання та інтеграції нового досвіду у систему цінностей і життєвих смислів. Програма побудована за принципом поступовості, що забезпечує м'яке входження учасників у роботу з морально чутливими темами та мінімізує ризик повторної травматизації.

Перший діагностично-мотиваційний блок має підготовчий характер і спрямований на усвідомлення учасниками власного емоційного стану, ідентифікацію типових когнітивних викривлень і формування мотивації до особистісних змін. Основним завданням цього етапу є створення безпечного терапевтичного простору, у якому можлива відверта рефлексія власного досвіду без осуду. Використання психоедукаційних методів і арт-терапевтичних вправ сприяє активізації процесів самоспостереження та самоприйняття.

Другий корекційно-розвивальний блок є центральним у структурі програми. На цьому етапі здійснюється безпосередня робота з когнітивними чинниками: відбувається реструктуризація деструктивних переконань, розвиток когнітивної гнучкості, підвищення самоєфективності та формування

навичок саморегуляції. Учасники навчаються розрізняти реалістичну та хибну відповідальність, шукати альтернативні інтерпретації подій, використовувати досвід провини як джерело самопізнання. Застосування когнітивно-поведінкових технік у поєднанні з майндфулнес- та арт-терапевтичними методами забезпечує інтеграцію раціонального, емоційного та символічного рівнів переживання.

Третій інтеграційно-трансформаційний блок має на меті закріплення набутих змін і перехід до нової системи внутрішньої регуляції. Його завдання полягає у формуванні морально-сислової цілісності, самопрощення, відновленні почуття гідності та суб'єктності. Через символічно-творчі практики, рольові вправи та групові ритуали учасники переосмислюють власне ставлення до минулого, формують нові життєві орієнтири й відновлюють почуття контролю над життям.

Таким чином, реалізація програми передбачає послідовний перехід від когнітивного усвідомлення – до емоційного прийняття та практичної інтеграції, що забезпечує глибинну особистісну трансформацію. Її ефективність зумовлена взаємодією кількох ключових механізмів: когнітивної реструктуризації (зміна дисфункційних переконань), емоційного катарсису (вивільнення пригнічених афектів), смислової реконструкції (створення нової системи цінностей) та поведінкової інтеграції (закріплення нових моделей дій).

Отже, розроблена програма виконує функцію психологічного простору розвитку, у межах якого вимушені переселенці набувають досвіду самопізнання, прийняття власних емоцій, реконструкції системи переконань і відновлення почуття моральної рівноваги. Її практична реалізація створює умови для переходу від стану самозвинувачення до усвідомленої відповідальності, від фрагментованості «Я» – до його цілісності, від морального болю – до внутрішнього примирення та духовного зростання.

Висновки до третього розділу

1. Розроблена психологічної програми подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців ґрунтується на системному, когнітивно-поведінковому, екзистенційному, гуманістичному та арт-терапевтичному підходах, інтеграція яких забезпечує цілісне бачення процесу морально-психологічного відновлення. Така методологічна синтеза дозволяє поєднати раціональне переосмислення травматичного досвіду з емоційним прийняттям і духовною реконструкцією ціннісно-сислової системи особистості. Програма спирається на уявлення про когнітивну сферу як провідний механізм саморегуляції, який визначає сприйняття, інтерпретацію та переоцінку життєвих подій.

2. Теоретико-методологічне обґрунтування програми базується на положенні про те, що неконструктивне почуття провини виникає внаслідок когнітивних викривлень і дисфункційних переконань, які формують неадекватне сприйняття відповідальності та власної моральної вартості. Тому розвиток когнітивної гнучкості, підвищення самоефективності, корекція базових переконань і трансформація мисленнєвих стилів є ключовими напрямками психологічного впливу. Зміна когнітивних схем сприяє зниженню інтенсивності провини, формуванню більш збалансованого ставлення до себе та подій минулого, а також відновленню емоційної стабільності й мотивації до самореалізації.

3. Запропонована програма має поетапну структуру, що охоплює три блоки:

- діагностично-мотиваційний, спрямований на усвідомлення природи провини, виявлення когнітивних викривлень та формування мотивації до змін;
- корекційно-розвивальний, що передбачає роботу з деструктивними переконаннями, розвиток гнучкості мислення, підвищення самоефективності та емоційну інтеграцію досвіду;
- інтеграційно-трансформаційний, який забезпечує закріплення позитивних змін, формування морально-сислової цілісності та життєвої

перспективи.

Така послідовність дозволяє здійснити поступовий перехід від раціонального аналізу до емоційного прийняття і внутрішньої реконструкції системи цінностей.

4. Зміст програми реалізується через поєднання когнітивно-поведінкових технік (аналіз автоматичних думок, когнітивна реструктуризація, тренінг самоефективності), майндфулнес-практик (розвиток усвідомленості, самоспостереження), екзистенційно-гуманістичних методів (аналіз моральних дилем, пошук смислів) та арт-терапевтичних інтервенцій (малюнок, колаж, робота з метафоричними картами). Така інтеграція створює багатовимірний простір самопізнання, де когнітивна, емоційна та поведінкова сфери взаємно доповнюють одна одну.

5. Очікувані результати реалізації програми полягають у зниженні рівня неконструктивного почуття провини, підвищенні когнітивної гнучкості, зміцненні віри у власну ефективність, відновленні внутрішнього контролю та формуванні навичок самоприйняття. Психологічна інтервенція сприяє формуванню реалістичного ставлення до минулого, розширенню діапазону можливих рішень і відновленню почуття моральної цілісності.

Практичне значення програми полягає у створенні науково обґрунтованої моделі психологічної допомоги вимушеним переселенцям, яка спрямована не лише на зниження симптомів морального болю, а й на розвиток особистісних ресурсів – здатності до саморефлексії, відповідальності, емоційної зрілості та духовного відновлення. Розроблена програма може бути використана у діяльності психологів-консультантів, психотерапевтів та фахівців кризових центрів, що працюють з наслідками втрати, травми та вимушеного переміщення.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу здійснити концептуалізацію та провести емпіричне визначення когнітивних детермінант переживання почуття провини у вимушених переселенців, а також створити програму психологічних інтервенцій, спрямованих на подолання її неконструктивних форм.

На основі отриманих результатів було сформульовано такі підсумкові узагальнення:

1. Феномен почуття провини у сучасній психології розглядається як складне емоційно-когнітивне утворення, що виконує морально-регуляторну функцію в системі самосвідомості людини. Конструктивна провина сприяє формуванню моральної відповідальності, емпатії та здатності до рефлексії, тоді як деструктивна провина (невротична, неконструктивна) супроводжується самозвинуваченням, румінаціями, тривожністю та зниженням самооцінки. Теоретичні підходи (А. Бек, А. Елліс, В. Франкл, К. Роджерс, Р. Лазарус, Н. Пов'якель, І. Ананова, В. Васютинський та ін.) засвідчують, що інтенсивність і спрямованість переживання провини визначаються когнітивними процесами – системою переконань, установками, стилем мислення та рівнем рефлексивності. У ситуації втрати, розлуки та моральної двозначності, яку переживають вимушені переселенці, почуття провини набуває особливого значення як емоційний маркер морального вибору й засіб осмислення життєвого досвіду.

2. Когнітивні чинники становлять інтегровану систему психологічних механізмів, які визначають спосіб оцінки ситуації, рівень саморегуляції та характер емоційного та поведінкового реагування. Базові переконання забезпечують когнітивну стабільність і моральну послідовність; когнітивна гнучкість дозволяє змінювати інтерпретацію подій і знижує схильність до самозвинувачення; самоефективність формує відчуття контролю, зменшуючи безпорадність і залежність від зовнішніх оцінок; стилі мислення визначають

індивідуальні стратегії осмислення досвіду та прийняття рішень. Їхня узгоджена взаємодія створює когнітивно-регуляційну основу психологічної адаптації, що сприяє трансформації почуття провини з деструктивного у конструктивне. Розвиток цих чинників є ключовою умовою подолання морального дистресу та відновлення внутрішньої цілісності вимушених переселенців у процесі соціально-психологічної адаптації.

3. Описана теоретична концепція когнітивних чинників переживання почуття провини розкриває структуру когнітивної системи як основи емоційно-моральної саморегуляції особистості у ситуаціях втрати, вимушених змін та соціально-психологічної нестабільності. Концепція включає чотири компоненти:

- базові переконання як центральний світоглядний компонент, що визначає довіру до світу, людей і себе, формуючи когнітивний контекст для інтерпретації моральних подій;

- стилі мислення як індивідуальні стратегії опрацювання інформації, що визначають спосіб морального судження та конструктивність емоційного реагування.

- когнітивна гнучкість як здатність переосмислювати події, знаходити альтернативні тлумачення ситуацій та знижувати емоційну інтенсивність почуття провини;

- самоефективність як усвідомлена віра у власну спроможність впливати на події, контролювати наслідки дій і долати почуття морального безсилля.

Взаємодія цих компонентів формує когнітивно-регуляційну систему переживання провини, у межах якої відбувається інтеграція моральних емоцій у структуру особистості. Така система забезпечує зниження деструктивних форм самозвинувачення, розвиток емпатії та моральної зрілості, а також відновлення внутрішньої узгодженості після морально-травматичних подій.

4. Виявлено наявність системних кореляцій між когнітивними особливостями та відповідними показниками переживання провини у вимушених переселенців. Встановлено, що позитивні базові переконання (віра

у доброзичливість світу та людей, відчуття справедливості, контрольованість подій і цінність власного «Я») мають негативні кореляції з усіма формами неконструктивної та міжособистісної провини. Це свідчить, що стійка когнітивна структура світогляду знижує схильність до самоненависті, гіпервідповідальності та відчуття «морального боргу» перед іншими. Когнітивна гнучкість виявилася універсальним протектором, що зменшує інтенсивність провини завдяки здатності до варіативного мислення, контролю над емоційними реакціями та пошуку альтернативних пояснень подій. Високі показники самоефективності пов'язані зі зниженням самозвинувачення, жалкування та схильності до самопокарання, тоді як низька віра у власну спроможність посилює емоційне виснаження та фіксацію на минулих помилках. Індивідуальні стилі мислення виступають модераторами когнітивної регуляції провини: синтетичний, прагматичний і реалістичний сприяють конструктивному її проживанню, а ідеалістичний і аналітичний – підсилюють схильність до надмірного самозвинувачення.

Отже, переживання почуття провини є когнітивно зумовленим процесом, у якому вирішальну роль відіграють базові переконання, гнучкість мислення, самоефективність і когнітивний стиль. Їхня взаємодія визначає, чи трансформується провини у ресурс морального розвитку, чи набуває деструктивного, дезадаптивного характеру.

5. На основі узагальнення теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження створено програму розвитку когнітивних ресурсів подолання неконструктивного почуття провини у вимушених переселенців. Програма спрямована на корекцію деструктивних переконань, формування когнітивної гнучкості, підвищення самоефективності та розвиток адаптивних стратегій мислення й саморегуляції.

Її структура охоплює три взаємопов'язані блоки – діагностично-мотиваційний, корекційно-розвивальний та інтеграційно-трансформаційний – і включає дванадцять занять, що поєднують психоедукаційні, когнітивно-поведінкові, майндфулнес- та арт-терапевтичні методи. Реалізація програми

забезпечує усвідомлення природи провини, переоцінку ірраціональних переконань, розвиток навичок самоприйняття та відновлення моральної цілісності особистості.

Таким чином, запропонована програма є науково обґрунтованим інструментом психологічної допомоги вимушеним переселенцям, спрямованим не лише на зниження інтенсивності неконструктивного почуття провини, а й на розвиток внутрішніх когнітивних і смислових ресурсів, що забезпечують саморегуляцію, емоційну стабільність та духовне відновлення після пережитих втрат і кризових подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананова І. В. Методика діагностики неконструктивного переживання почуття вини. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 30. С. 33–50.
2. Ананова І. В. Типологія переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 37. С. 18–31.
3. Васютинський В. О. Почуття провини у звинувачувальному контексті оцінки міжетнічних відносин. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Том 3. С. 23–27.
4. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433–442.
5. Іванченко О. Взаємозв'язок почуття провини з особливостями розвитку особистості рятувальника. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (3). С. 76–81.
6. Коваль Г., Шелкован Н. Психологічний аналіз почуття провини крізь призму міжстатевих особливостей. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 5 (51). С. 2019–2029.
7. Пов'якель Н. І., Климчук В. О. Почуття провини: психологічний зміст, структура, функції. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 46. С. 142–159.
8. Селезньов Д. Почуття провини в сімейних конфліктах. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2017. № 2 (33). С. 105–106.
9. Уличний І. Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 188. С. 155–160.

10. Чайка Г.В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. – Т. 35 (74). № 2. С. 18–24.
11. Четверик-Бурчак А., Матях В. Особливості переживання почуття провини особами з різними рівнями особистісної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 68. С. 23–30.
12. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman, 1997. 604 p.
13. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York : Penguin Books, 1976. 356 p.
14. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin, 1976. 356 p.;
15. Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2020. 412 p.
16. Bertalanffy L. von. *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. New York: George Braziller, 1968. 289 p.
17. Bremson R. A., Harrison A. F. *Thinking Styles: Keys to Understanding Your Individuality*. New York: Doubleday, 1982. 270 p.
18. Bugental J. F. T. *The Art of the Psychotherapist*. New York: W. W. Norton & Company, 1987. 288 p.
19. Capra F. *The Systems View of Life: A Unifying Vision*. Cambridge: Cambridge University Press, 2014. 510 p.
20. Clark D. A., Beck A. T. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press, 2010. 628 p.
21. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. 2010. Vol. 34(3). P. 241–253.

22. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. 2010. Vol. 34(3). P. 241–253.
23. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. 2010. Vol. 34(3). P. 241–253.
24. Dobson K. S., Dozois D. J. A. (Eds.). Risk Factors in Depression. Amsterdam: Elsevier, 2008. 569 p.
25. Ehlers A., Clark D. A. Post-Traumatic Stress Disorder: The Development of Effective Psychological Treatments. Oxford: Oxford University Press, 2000. 348 p.
26. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York : Lyle Stuart, 1962. 466 p.
27. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 1963. 165 p.
28. Freud S. Civilization and Its Discontents. London : Hogarth Press, 1930. 95 p.
29. Freud S. New Introductory Lectures on Psycho-Analysis. New York : Norton, 1933. 210 p.
30. Fromm E. Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1947. 254 p.
31. Harrison A.F., Bramson R.M. The art of thinking. N.Y.: Berkley Boots. 1984.
32. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Toward a New Psychology of Trauma. New York: Free Press, 1992. 256 p.
33. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Toward a New Psychology of Trauma. New York: Free Press, 1992. 256 p.
34. Janoff-Bulman R., Frieze I. The role of illusion and meaning in coping with victimization. In: Snyder C. R. (Ed.). *Coping: The Psychology of What Works*. New York: Oxford University Press, 1999. P. 93–113.

35. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press, 1981. 560 p.
36. Kelly G. A. The Psychology of Personal Constructs. Vol. 1. New York: Norton, 1955. 368 p.
37. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
38. Lewis H. B. Shame and Guilt in Neurosis. New York : International Universities Press, 1971. 467 p.
39. Litz B. T., Kerig P. K. Introduction to the special issue on moral injury: Conceptual challenges, methodological issues, and clinical applications. *Journal of Traumatic Stress*. 2019. Vol. 32(3). P. 341–349.
40. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook. 2nd ed. New York: McGraw-Hill, 2007. 320 p.
41. Martin M. M., Rubin R. B. A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*. 1995. Vol. 76(2). P. 623–626.
42. Maslow A. H. Motivation and Personality. 3rd ed. New York: Harper & Row, 1987. 293 p.
43. Maslow A. H. Toward a Psychology of Being. New York : Van Nostrand, 1968. 240 p.
44. May R. Love and Will. New York : Norton, 1969. 352 p.
45. May R. The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology. New York: W. W. Norton & Company, 1983. 177 p.
46. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974. 268 p.
47. Neff K. D., Germer C. K. The Mindful Self-Compassion Workbook. New York: Guilford Press, 2018. 206 p.
48. O'Connor L. E., Berry J. W. Guilt, depression, and the interpersonal theory: The role of self-blame and social concerns. *Journal of Affective Disorders*. 1999. Vol. 56(2–3). P. 223–234.

49. O'Connor L. E., Berry J. W., Weiss J. et al. Cognitive distortions and moral emotions in depression. *Journal of Affective Disorders*. 2002. Vol. 68. P. 47–54.
50. Rogers C. R. *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin, 1980. 395 p.
51. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
52. Rubin J. A. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. 3rd ed. New York: Routledge, 2016. 512 p.
53. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: Weinman J., Wright S., Johnston M. (eds.) *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*. Windsor: NFER-NELSON, 1995. P. 35–37.
54. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: Weinman J., Wright S., Johnston M. (Eds.). *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*. Windsor, UK: NFER-Nelson, 1995. P. 35–37.
55. Schwarzer R., Warner L. Perceived Self-Efficacy and its Relationship to Resilience. *Psychology & Health*. 2013. Vol. 28(1). P. 1–12.
56. Tangney J. P., Dearing R. L. *Shame and Guilt*. New York : Guilford Press, 2002. 288 p.
57. Weiss J., Sampson H. (Eds.). *The Psychoanalytic Process: Theory, Clinical Observation, and Empirical Research*. New York : Guilford Press, 1986. 324 p.
58. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. New York : Basic Books, 1980. 524 p.