

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив схильності до переживання почуття провини на життєві  
плани студентської молоді»**

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-226м Повод Вікторія Володимирівна

Науковий керівник: канд. пед. наук, доцент Кокарева Анжеліка Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА  
(підпис)

Київ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Повод Вікторії Володимирівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Вплив схильності до переживання почуття провини на життєві плани студентської молоді» затверджена наказом ректора від «4» жовтня 2023 р. №2033/ст.

2. Термін виконання роботи: з «25» вересня 2023 до «31» грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 101 сторінки, з них обсяг основного тексту 77 сторінки, список використаних джерел нараховує 52 позицій.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. Теоретичне дослідження впливу почуття провини на життєві плани студентської молоді; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу схильності до переживання почуття провини на життєві плани студентської молоді; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Розробка та проведення тренінгової програми розвитку навички планування власного майбутнього; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 10 таблиць, 2 рисунки.

6. Календарний план-графік.

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	04.09.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	11.09.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	22.09.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	05.10.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.11.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.11.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	04.12.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.12.2023	
9.	Захист роботи	27.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Анжеліка КОКАРСВА

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Вікторія ПОВОД

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив схильності до переживання почуття провини на життєві плани студентської молоді»: 77 сторінки, 52 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – життєві плани студентської молоді.

Предмет дослідження – вплив схильності до переживання почуття провини на формування життєвих планів студентів.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу схильності до переживання почуття провини на життєві плани студентської молоді

У кваліфікаційній роботі розкрито сутність ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій як основних критеріїв формування студентами життєвих планів, розкрито питання схильності до переживання почуття провини як деструктивної риси в структурі людської психіки; описано особливості формування студентами життєвих планів, зокрема охарактеризовано вплив почуття провини на життєві плани студентської молоді, а саме схильність до переживання почуття провини впливає на наявність цілей в житті та впевненості в досягненні цілей.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблену тренінгову програму можна використовувати в роботі психологів для зниження рівня схильності до почуття провини у студентів, а також для розвитку навички планування власного майбутнього.

**СХИЛЬНІСТЬ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ, ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ, ВИНА-РИСА, ВИНА-СТАН, ХРОНІЧНЕ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ЖИТТЄВІ ПЛАНИ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ НА ЖИТТЄВІ ПЛАНИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	8
1.1 Підходи до розуміння феномену почуття провини.....	8
1.2 Схильність до переживання почуття провини як характеристика особистості	14
1.3 Особливості формування життєвих планів студентської молоді.....	18
Висновки до першого розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СХИЛЬНОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ НА ЖИТТЄВІ ПЛАНИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	30
2.1 Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	30
2.2. Аналіз результатів констатувального експерименту.....	35
Висновки до другого розділу.....	46
<b>РОЗДІЛ ІІІ. РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ НАВИЧКИ ПЛАНУВАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО</b> .....	49
3.1 Розробка та проведення тренінгової програми.....	49
3.2 Аналіз та інтерпретація результатів формувального експерименту.....	59
Висновки до третього розділу.....	66
<b>ВИСНОВОК</b> .....	67
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	71
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Під час війни всі психологічні аспекти особистості потребують нового дослідницького погляду і переосмислення у відповідних умовах. Дослідження теми почуття провини набуває нової актуальності, бо є одним з тих аспектів, що помітно загострюються в умовах війни та тісно пов'язані з іншими психологічними процесами, що відбуваються в особистості, а також впливають на особливості розвитку суспільства й окремо індивіда.

Про поняття провини згадується в роботах античних філософів і часто пов'язується з відповідальністю людини та є наслідком гріхопадіння. Почуття провини часто згадується у філософів епохи Пізнього Відродження та Нового Часу (Г. Лейбніц, І. Кант, Ф. Гегель). Паралельно, феномен почуття провини детально вивчався представниками психоаналізу (З. Фройд, К. Хорні, К. Юнг, Е. Еріксон, О. Ранк). Суттєвий внесок в розуміння феномену внесли представники екзистенціалізму та екзистенційного психоаналізу (М. Гайдеггер, С. К'єркегор, Л. Бінсванегр, М. Босс, В. Франкл, І. Ялом, П. Тілліх, Р. Мей). Провина вивчається вченими біхевіористичного підходу (Б. Скіннер, О. Мауер Л. Мошер Д. Ангер) та гештальт-підходу (Ф. Перлз Б. Мюллер).

Схильність до переживання почуття провини в науковій літературі розуміється як стала характеристика людини, що негативно впливає на якість життя. На відміну від феномену «почуття провини», темі схильності до переживання приділяється значно менше наукових досліджень. Представники біхевіористичного підходу стверджують, що схильність до переживання почуття провини вагомим чином залежить від виховання. Тому є важливим дослідження цього феномену для того, щоб показати важливість правильного підходу до виховання та навчання дітей, який дозволить знизити ризики появи хронічного почуття провини в дорослому віці (З. Фройд, К. Хорні, Дж. Тангні, Є. Малєєва, І. Ананова та ін.)

Студентські роки є вкрай важливим періодом розвитку людини та вважаються вдалим часом для формування життєвих планів. Актуальність вивчення життєвих планів українських студентів набуває особливого значення в умовах війни і безпрецедентної невпевненості «в завтрашньому дні». Дослідницький інтерес з приводу життєвих планів студентів підкріплюється тим, які ціннісні орієнтації притаманні студентській молоді та які сенси в житті керують студентами під час війни. Перші спроби описати поняття «життєвий план» були ще в античній філософії, і вже тоді розумілось як засіб реалізації своєї діяльності (Аристотель, Платон). В Новому Часі вивчали поняття «життєвий план» (Ф. Бекон, А. Бергсон, З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, А. Ленгле, А. Хіклін, С. Рубенштейн, І. Кон та ін.). Увага приділялась також вивченню особливостей побудови життєвих планів студентської молоді, чому присвячені роботи представників різних психологічних підходів (І. Кон В. Літовський Л. Регуш О. Сакриніна Н. Жигайло та ін.)

В ході аналізу наукових досліджень було встановлено, що ціннісні орієнтації визначають суть життєвих планів. Тому головним чином наша увага була прикута саме на дослідження ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій студентів, як критеріїв, що дають можливість емпірично дослідити життєві плани, показати, з одного боку, індивідуальні особливості в плануванні життя, а, з іншого боку, виявити ті ціннісні орієнтації, що притаманні студентській молоді. Окрім ціннісних орієнтацій, важливим є виявлення наявності чи відсутності цілей в житті студентів, як головних показників наявності життєвого плану. Також важливим є дослідження бажання досягати своїх цілей та вміння обирати способи їх досягнення.

Сучасні умови вимагають від студентської молоді дуже відповідально ставитись до своїх планів щодо майбутнього. Війна є фактором, який вимагає від юнаків приймати рішення враховуючи факт небезпеки перебування в Україні, економічної загрози, втрати потрібності одних професій та потреба в кадрах у військовій справі, підвищений рівень стресових факторів навколо і багато інших особливостей життя в умовах війни або післявоєнного життя. Життєві плани розглядаються особистістю як сукупність цілей, їх послідовність і способи

реалізації на життєвому шляху. В період студентського життя особистість активно досліджує себе та свої можливості, проходить процес самовизначення, досліджує власні цінності і формує власні ціннісні орієнтації та ідеали. Саме дослідження себе та «знайомство» з собою як зі зрілою особистістю створює сенситивні умови для того щоб будувати життєві плани. В студентські роки індивід визначається з професією, здатен планувати свою майбутню діяльність, знає свої комунікативні, духовні та матеріальні цінності і будує щодо них певні фантазії, які важливо «оформити» в реальні плани. Саме усвідомлений підхід до планування життя дає можливість покращувати якість свого життя, а надалі вплине на задоволеність власним життям.

На формування студентами власних життєвих планів впливає велика кількість факторів які варті уваги та досліджень. Одним з неочевидних і малодосліджених аспектів особистості є схильність почуття провини, яке своєю чергою може бути як наслідком, так і причиною існування певних психічних проблем. Нас привернуло увагу те, що схильність до почуття провини може проявлятися як страх і тривога перед порушенням саме надуманих правил чи норм. Своєю чергою страхи та не впевненість щодо своїх дій, можуть бути причиною відсутності у людини віри в себе, впевненості в здатності досягати поставлених цілей. Такий індивід може сумніватись в тому, що він достойний своїх найкращих мрій та врешті решт відмовляється від планування свого життя.

Тому нами була обрана тема «Вплив схильності до переживання почуття провини на життєві плани студентської молоді», що дозволило визначитись з понятійним апаратом нашого дослідження.

**Об'єкт:** життєві плани студентської молоді

**Предмет:** вплив схильності до переживання почуття провини на формування життєвих планів студентів

**Мета:** теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу схильності до переживання почуття провини на життєві плани студентської молоді

**Завдання:**



- 1) Проаналізувати поняття схильності до переживання почуття провини;
- 2) Здійснити теоретичний аналіз явища життєві плани та проаналізувати особливості планування життя студентами;
- 3) Емпірично визначити вплив схильності до переживання почуття провини на життєві плани студентської молоді;
- 4) Розробити та провести тренінг розвитку навички планування власного майбутнього;
- 5) Підтвердити ефективність тренінгової програми.

**Методи дослідження:**

Теоретичні: аналіз літературних джерел

Психодіагностичні:

1. Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. Тангні в адаптації І. А. Белік
2. «Опитувальник провини» (Guilt Inventory) К. Куглера та У. Джонс в адаптації І. А. Белік
3. «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації Д. А. Леонтєєва
4. «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча в адаптації Д. А. Леонтєєва

Математичні: непараметричний метод рангової кореляції Спірмена; непараметричний критерій Т-Вілкоксона для залежних вибірок.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Вперше проведено емпіричне дослідження впливу схильності до переживання почуття провини на смисложиттєві орієнтації, які своєю чергою дозволяють оцінити життєві плани. Новизна також полягає в дослідженні студентів, які навчаються в умовах війни. Уточнено зміст поняття «схильність до переживання почуття провини» та більш детально вивчено особливості планування життя студентською молоддю. Запропоновано тренінгову програму для розвитку навички планування власного майбутнього, в яку входять вправи на роботу з почуттям провини, дослідження власних ціннісних орієнтацій та розвиток навички планування.

**Практичне значення отриманих результатів:** отримані дані можна використовувати в приватній психологічній практиці, для навчальних курсів, для просвітницьких та розвивальних заходів в школах та ВНЗ. Розроблену тренінгову програму можна використовувати в школах і ВНЗ для роботи розвитку навички планування власного майбутнього, а також для дослідження своїх ціннісних орієнтацій та для роботи з власним почуттям провини.

**Апробацію отриманих результатів** було здійснено під час проведення засідань кафедри педагогіки та психології професійної освіти факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків на - сторінках. Основний зміст роботи викладений на 77 сторінках і містить 10 таблиць та 2 рисунки. Додатки на 90-101 сторінках.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ НА ЖИТТЄВІ ПЛАНИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 1.1 Підходи до розуміння феномену почуття провини

Почуття провини є складним багаторівневим психологічним феноменом, досліджуючи який можна знайти спроби його описати ще в античній філософії, де перед тодішніми філософами поставали питання моралі, праведності та добра і зла. Саме з етичного раціоналізму Сократа і зміненні акценту філософських досліджень природи на людину, перед філософами відкривається світ інтересу людини до самої себе. В роботах Аристотеля можна знайти роздуми про вину, як причину, а саме: переживання провини спонукає в людині відповідальність і безпосередньо дію. В період середньовіччя ідеї Аристотеля розвивались, але вже в розумінні співвідношення людського розуму і Богу, чистоті пізнання та вини людини в гріхопадінні Адама. В епоху середньовіччя питанню вини приділяється мало уваги і вивчається вина з точки зору гріха людини, але вже Новий час увага до вивчення феномену повертається в роботах І Канта, Г. Лейбніца, З. Фрейда.

Нове розуміння почуття провини можна побачити в роботах Г. Лейбніца, який знімає відповідальність за гріх людини з Бога і наголошує про свободу вибору людини/ Бог передбачив, що Адам з'їсть яблуко, але дав Адаму вибір, з якого Адам поніс відповідальність за вчинок. Таким чином Г. Лейбніц поєднує античну думку про вину-відповідальність з середньовічним розумінням винуватого існування [48]. Надалі розуміння почуття провини займає питання про моральність всередині особистості. Так, І. Кант пропонує розглядати провину, не як почуття провини перед Богом чи соціумом, а почуття обов'язку перед самим собою, завдяки якому людина може стати повноцінною особистістю [22]. Продовжуючи думки І. Канта, Ф. Гегель прийшов до висновків, що провини виникає в людини в результаті розумного вибору, що робить існування людини без почуття провини неможливим [8].

Паралельно з іншими філософськими думками Нового часу багато нових поглядів про почуття провини з'являється в екзистенційному підході та психоаналізі. З. Фройд приділяв багато уваги вивченню питання почуття провини. Вчений вперше говорить про те, що почуття провини може виникати не тільки після скоєного вчинку, а також може виникати від думок і фантазій. В праці З. Фрейда «Деякі типи характерів з психологічної практики», описує інший причинно-наслідковий зв'язок, де не дія призводить до почуття провини, а саме почуття провини спонукає до певного вчинку. За словами вченого почуття провини діє як каяття у скоєних злочинах або в іншому випадку, як міра упередження нових злочинних дій. Так прикладом невротичної особистості може бути та людина, яка має загострене почуття провини лише від наміру зробити дію [39], [41].

В подальших працях З. Фройд описує співвідношення між почуттям провини та усвідомленням провини. Неусвідомлене почуття провини, на думку автора, проявляється у бажанні понести кару або проявляється як почуття тривоги і є різновидом страху. Досліджуючи пацієнтів Фройд звертає увагу, що деякі пацієнти відкидають почуття провини і це може бути причиною перешкоди в процесі одужання [39], [41], [43].

Надалі вивчення почуття провини можна знайти в роботах багатьох психоаналітиків. К. Хорні описує явища причиною яких може бути почуття провини: слабкість, самозвинувачення, образа, докори себе за «все на світі». Докори пов'язані з тим, що людина бере на себе провину за події які трапляються навколо. Постійне самозвинувачення і переживання почуття провини, як пише авторка, притаманні невротичним особистостям. Іноді почуття провини може виглядати як аналіз себе і бажання самовдосконалюватись, але дуже часто тісно перетинається з самозвинуваченням. Надмірна чутливість до думки оточення також передбачати почуття провини та спонукає таких людей до страху і тривоги перед взаємодією з іншими людьми, при цьому розглядаючи свою особистість як недосконалу. Інші особистості, яких описує К. Хорні, немов самі викликають в житті погані події, таким чином намагаються спокутувати вину, а самі погані події ніби заспокоюють таких людей. Авторка пише, що з одного боку самозасудження,

а з іншого боку чуттєвість до будь-якої критики можуть бути ознакою вчинку розкриття якого бояться. К. Хорні відмічає, що «у будь-якій ситуації почуття провини з'являється з причини порушення моральних правил чи внутрішніх забобонів, які мають силу в даній культурі [36], [45]. Коли одна людина відчувається винною в тому, що не допомагає другу або що має позашлюбні зв'язки, в той час інша людина не відчуває своєї провини, хоча існуючі норми для них однакові. Тому потрібно зробити висновок, що хворобливе почуття провини виникає при порушенні норм, які сам індивід признає як таку».

Основоположник екзистенціалізму С. К'єркегор наголошує у своїх ідеях, що індивід маючи бажання пізнати себе і порівняти себе із творцем, відчувається винним. Саме неможливість реалізації цієї мети призводить до переживання відчаю та почуття провини. С. К'єркегор описував вину як таку, що не можна подолати, ставивши акцент вини на саме існування [21]. В подальший час Ф. Ніцше відходить від ідеї винуватого існування і переніс вину на слабу особистість. Критикуючи церков Ф. Ніцше наголошує на тому, що почуття провини є навіюваним і використовується для поневолення [30].

Представники екзистенційного психоаналізу Л. Бінсванегр та М. Босс висловлюють точку зору, що почуття провини потрібно для переосмислення страху і тривоги, як результат «нового народження». психоаналізу В. Франкл пише, що провинна, страждання та смерть – трагічна триєдність існування людини, а долати почуття провини є привілеєм [36].

Важливі думки з приводу національної, тобто суспільної провини висловлював Е. Формм. Він звертав увагу на невід'ємність індивідуальної провини від суспільної провини. Формально провинна може бути різною у всіх, тому що всі роблять різні дії, проте поки люди не визнають національної провини, завжди будуть залишатись під впливом стереотипного мислення.

Німецький філософ М. Хайдеггер у своєму аналізі поняття почуття провини, дорівнює власне провинну відповідальності. Він пише «Бути винним також бути відповідальним за», тобто бути причиною чогось [44]. Схожі думки з приводу теми почуття провини має американський психолог І. Ялом, він визначає провинну як

«темну тінь відповідальності, яку часто можна зустріти в процесі екзистенційної психотерапії» [47]. І. Ялом вважає, що є важлива різниця між екзистенційною концепцією про почуття провини та тим як її бачать представники традиційної терапії. Так, в традиційній терапії провина є «справжньою», основою на реальному скоєному злочині. Інше почуття провини має невротичний характер і має на меті уявні злочини проти інших людей, певні табу та забобони. «Справжнє» почуття провини зазвичай символічно спокутувано індивідом в той час, коли невротичне почуття провини можна здолати завдяки роботі з почуттям незадоволеності собою. Також І. Ялом звертає увагу, що людина несе провину не тільки за скоєні злочини проти інших людей, а також відчуває провину перед собою.

Почуття провини, який би напрям не мало, нерозривно зв'язане з соціумом, в якому зростає і знаходиться індивід. З цього приводу висловлювався П. Тілліх «Від людини очікують, що вона стане тим, ким має стати, щоб втілити свою долю», почуття провини є наслідком не змоги бути собою. О. Ранк продовжив цю думку в фразі «охороняючи себе від надто активного та швидкого життя, ми відчуваємо провину за непрожите і невикористане життя» [52]. Позитивне бачення в подібній концепції можна виділити в описі, який пропонує Р. Мей. Автор описує почуття провини як позитивну емоцію, яка допомагає побачити різницю між тим, що являє собою річ та ти чим вона могла б бути. З такої точки зору почуття провини є конструктивним та сумісним з психічним здоров'ям. Іншими словами, якщо людина не бачить або заперечує власні можливості, вона переживає почуття провини». І. Ялом також звертає увагу на конструктивну сторону почуття провини та вказує на поняття «самоактуалізації», яке перше вжив А. Маслоу. Вчений переконаний, що неворожа ситуація розвитку людини може вплинути на формування в індивіда «мотивації недоліку» замість «мотивації росту» [27].

Інший важливий підхід в розумінні поняття почуття провини є біхевіористичний. Головною ідеєю поведінкового підходу є передбачення реакцій на стимул, та визначення стимулу після реакцій людини, формула «стимул-реакція». Людська поведінка згідно з підходом тісно пов'язана з соціумом, а

почуття провини за словами Б. Ф. Скіннера формується внаслідок навчання [3]. Так, в процесі навчання людину винагороджують за добрі вчинки, а погані засуджуються, в результаті чого небажана поведінка може не повторюватися або стримуватися. Таким чином почуття провини є страхом і тривогою, що переживає індивід після скоєної поганої дії, за яку його вже засуджували. Л. Мошер вважає, що люди, які порушують соціальні, релігійні, моральні, етичні принципи перебувають під страхом реального або потенційного зовнішнього покарання, або мають «внутрішнє покарання» власне почуття провини. Також психолог Л. Мошер виділяє складові поведінки, які викликають почуття провини та тривогу: 1) цінність мети; 2) сила очкування зовнішнього покарання; 3) сила очкування внутрішнього покарання за порушення стандартів вивченої поведінки. Внутрішня провинна описується як функція соціального навчання. Експерименти проведені Л. Мошером показують, що переживання провини буває трьох видів: 1) ворожа провинна; 2) сексуальна провинна; 3) моральна провинна. У висновках цих досліджень ми можемо побачити еволюційне значення почуття провини, яке також вдало описує американський вчений К. Ізард у вислові «Переживання провини було розплатою за безпідставну агресію та безладне сексуальне життя, які забирають багато енергії. Очікування почуття провини стає основою власної відповідальності. Сама ж емоція провини та відчуття сорому лежать в засадах соціальної відповідальності й виступає розплатою за скоєні вчинки. Функція почуття провини полягає в стимулювання людини виправити ситуацію та відновити нормальний перебіг подій. Без почуття провини тв сорому люди б не дотримувались моральних та етичних норм».

Інший вчений біхевіорист О. Мауер також наголошує на зв'язку почуття провини і страху, а саме почуття провини частково може мати вроджений характер, все ж головним чином виховується у процесі навчання. В продовження цих думок вчений. Д. Ангер поділяє почуття провини на дві складові. Перша складова – вербальна оцінка і засуджуюча реакція на власний вчинок. Визнання своєї вини активує другий компонент – це вегетативно-вісцеральна реакція, яка супроводжується болісними і надокучливими переживаннями. Важливим

зауваженням є те, що можливий вербальний прояв і без емоційних реакцій, у випадку коли почуття провини є не щирим. Б. Маср висловлює аналогічну думку з приводу двох компонентів почуття провини й дає визначення, що провинна – емоційне занепокоєння, яке переживає людина під загрозою покарання, втрати соціального схвалення, за погану поведінку. Вчений аналізуючи психопатію звертає увагу на відсутність почуття провини за скоєні асоціальні злочини, у таких особистостях. А розуміння асоціальності вчинків та навпаки моральності та етики, виховується і розвивається в процесі навчання [20].

Гештальт підхід також робить вагомий внесок в сучасне розуміння поняття почуття провини. Продовжуючи концепцію психоаналітичного підходу про існування реального і невротичного почуття провини, гештальт підхід також наголошує на регулятивну функцію почуття провини, яка проявляється в людини у взаємодії з соціумом. Реальна провинна з'являється внаслідок певних дій людини, а невротична провинна – це спроба взяти на себе відповідальність за вчинки інших людей. Під маскою невротичного почуття провини можуть ховатися інші почуття пов'язані зі страхом, тривогою та самотністю. Гештальт-терапевт Б. Мюллер пропонує розглянути почуття провини, як втечу від відповідальності. Описуючи невротичне почуття провини, вчений каже про відсутність у таких індивідів розуміння власних потреб, іншими словами не можливість чогось хотіти. В такому випадку гештальт-терапія пропонує прожити почуття провини [50], [51]. Ф. Перлз підкреслив існування зв'язку між образою та почуттям провини та наголосив «Якщо ви переживаєте почуття провини, спробуйте звернути увагу на що ви ображені й тоді почуття провини зникне» [36].

Почуття провини безумовно виконує регулятивну функцію в системі взаємодії людей на моральному, законодавчому та етичному рівнях. Регулятивна функція є контекстною в розумінні почуття провини як феномену. Провинна слугує знаком того, що порушені певні норми й провокує індивіда виправити ситуацію, зробити ініціацію залагодження провини. З такої точки зору почуття провини є вищим моральним почуттям, яке формується в процесі розвитку і є багат шаровим, містить в собі різний емоційний та поведінковий досвід. Іншим аспектом почуття



провини є процес самовідношення, особливості у взаємодії з оточенням та ціннісні орієнтації. Дане описання пропонує розглянути провину в розрізі локусу контролю-Я, локусу контролю-життя та сенсів життя людини, що своєю чергою дозволяє оцінити впевненість у собі, рівень відповідальності за своє життя та цілі на які людина орієнтується у власному житті. Деякі вчені виділяють для провини місце в списку емоцій людини. Так І. Ізард додає провину в перелік базових емоцій людини [18]. Головною рисою провини, як емоцій є її багатобарвний прояв в процесі переживання. Іншими словами провина переживається по різному в різних людей та навіть у випадку однієї людини може переживатися по різному в різних ситуаціях. Так, спільним в переживанні провини може бути засмученість, розчарування, виснаження, але також індивідуально можуть бути апатія, відчай, співчуття, безпорадність, бажання все виправити, надія, каяття та ін.

В процесі вивчення почуття провини як феномену з точки зору різних філософських та психологічних підходів ми можемо побачити всю багатогранність поняття і складність в тому, щоб дати визначення почуття провини в загальному розумінні. Кожна концепція почуття провини пропонує різні походження феномену, але більшість з підходів погоджуються в особливостях переживання почуття провини та класифікації почуття провини на реальне (раціональне, конструктивне, пропорційне, адекватне, об'єктивне) та нереальне (ірраціональне, деструктивне, непропорційне, неадекватне, нереальне, невротичне). Останнє стало частиною предмета нашого дослідження і детально вивчено в наступному розділі теоретичної частини.

## **1.2 Схильність до переживання почуття провини як характеристика особистості**

Практична сторона у вивченні питання почуття провини обумовлюється тим, що хронічне інтенсивне переживання провини призводить до появи тривоги та негативних станів, що своєю чергою призводить до погіршення якості життя

людини. В попередньому розділі нами були вивчені класифікації почуття провини, і зроблені висновки, що класифікації з різних підходів схожі між собою та обумовлюють розуміння того, що почуття провини може приносити користь, а може носити негативний вплив на життя особистості. Реальна провинна є об'єктивною, обумовлюється тим, що людина дійсно порушує прийняті моральні правила в суспільстві (наприклад, ображає інших або порушує права інших людей). Надумана провинна або ірраціональна частіше за все є деструктивною та далекою від реальності. Людина, яка переживає ірраціональне почуття провини схильна вважати, що права інших людей є важливішими і недооцінює власні права.

Важливим розумінням схильності до переживання почуття провини є роль провини, як регулятора поведінки людей в суспільстві відповідно морально-культурним правилам та законам суспільства. Регулятивну функцію почуття провини розділяють на два компоненти: 1) перший компонент реактивний і в психології розуміється як емоційна реакція або стан; 2) другий компонент превентивний, який є показником схильності людини до переживання почуття провини, тобто є рисою особистості. Почуття провини в ролі регулятора носить самооцінний характер і є емоцією самовідношення. Особистість роблячи певний вчинок здатна оцінити його моральність та відповідність правилам та законам суспільства. К. Хорні дає характеристику людині, що має почуття провини як рису. «Така людина зазвичай має тенденцію з будь-якої причини переживати почуття провини [45]. Якщо хтось пропонує зустрітись такій людині, то обов'язково така особистість буде очікувати звинувачення за зроблені ним дії. Якщо друзі не пишуть і не пропонують зустрітись, тоді така людина переживає чи не образила вона їх чимось». Отже, на відмінну від поняття почуття провини, яке може бути сумісним зі здоровою психікою та адекватною самооцінкою, поняття схильності до переживання почуття провини, в психологічній літературі розглядається, як негативна тенденція оцінки себе. Доктор психологічних наук Дж. П. Тангні, у своїй роботі «Вина та сором» дає визначення схильності до переживання почуття провини – тенденція до негативної оцінки себе та своєї поведінки в конкретних

ситуаціях, супроводжується напругою, каяттям і жалем, а також мотивує людину надолужити або виправити вчинене [2], [10], [11].

В сучасній англomовній літературі є популярним термін «Комплекс провини», відповідно до терміну «Вина-риси» або «Схильність до переживання почуття провини», даний термін має подібне визначення. Комплекс провини, як пишуть сучасні дослідники, має низку проявів, завдяки яким можна визначити наявність чи відсутність цієї риси у людини. Так, психологи виділяють такі загальні ознаки прояву комплексу провини: переживання почуття провини відповідно думок, навіть якщо ці думки не планує втілювати; наявний страх, що люди дізнаються «погані» думки; відчуття відповідальності за страждання інших; відчуття несправедливості у Світі; почуття провини через події які не піддаються контролю людини. Також почуття провини може бути наслідком наявності певних психічних акцентуацій, травм або розладів. Наприклад, психологічна травма отримана в дитинстві, неадекватне виховання може зробити з дитини дорослого, який буде завжди почуватися винним в усьому. Якщо батьки або авторитетні дорослі постійно звинувачували дитину, фокусували свої докори на саме особистості дитини, не пояснюючи принципи причини та наслідку, або просто знімали власну напругу завдяки тому, що звинувачують дитину, то дитина виростає схильною відчувати себе винною у вчинках інших і не вчиться об'єктивно аналізувати свої вчинки. Такі люди схильні фокусувати свою провину виключно на своїй недосконалоості та схильні до інфантильного стилю поведінки. Тобто почуття провини. Така людина по суті не дорослішає в культурному розумінні, не здатна приймати відповідальність і діяти відповідно наявним соціальним правилам. Згодом така особливість може привести до депресії та навіть в окремих випадках до думок про самогубство. Наступним цікавим спостереженням є те, що почуття провини може бути викликано релігійними переконаннями. Часто релігія пропонує такі моральні правила, які не вважаються правилами у суспільстві не в контексті релігії. Тоді релігійна людина опиняється в постійному стані конфлікту і веде постійну боротьбу між «можна» та «заборонено», що призводить до переживання провини в будь-якій ситуації. Почуття провини є ознакою багатьох психічних

розладів, наприклад, obsесивно-компульсивного розладу, депресії та тривожного розладу.

Цікаве дослідження схильності до переживання почуття провини провели в Школі бізнесу Бута при Чиказькому університеті [16]. Дослідники цього університету довели, що ті учасники, які мають провину як рису, більш схильні віддавати свої гроші на різні прохання інших учасників. В контексті даного експерименту було зроблено висновок, що під страхом оцінки себе зі сторони інших людей, особи з почуттям провини схильні більше довіряти іншим людям, опускаючи критичну оцінку особи що вимагає довіри. Тобто люди, що схильні почуватися винними ризикують стати жертвами шахраїв і інших порушників закону [25].

Аналіз інших емпіричних досліджень вказує на взаємозв'язок схильності до переживання почуття провини з рівнем емпатії. Так, Є. Малеева у своїй роботі підтверджує існування зв'язку між високим рівнем схильності до переживання почуття провини та високим рівнем емпатії [27]. Також авторка пише, що особам з високим почуттям провини характерно встановлювати емоційний і короткочасний зв'язок з людьми. В дослідженні відзначено, що особистості з вищою-рисою мають певні проблеми в комунікації з людьми, мають складнощі з розпізнаванням сигналів соціуму, нерозуміння деяких соціальних процесів. Такі особистості також мають особливості в мотиваційній сфері й схильні до мотивації уникнення невдач. Отже, почуття провини як риса розглядається як те що несе деструктивний вплив на особистість. В той час як почуття провини як феномен може бути корисним і навіть сприяти профілактиці психічних розладів.

Ще однією характеристикою людей, що схильні до переживання почуття провини є особливе відношення до свого минулого. Дослідження психологів Дніпровського національного університету засвідчують, що люди які негативно оцінюють свої вчинки в минулому, мають бажання виправити щось в минулому, мріють про те, щоб прожити життя заново, а також мають низький рівень емоційної зрілості мають високі показники за рівнем схильності до переживання почуття провини [26]. Дослідження диференційної характеристики переживання почуття

провини психологинею Київського національного університету І. В. Анановою показує різницю в переживаннях почуття провини [2]. Дослідниця описує, що учасники експерименту, які схильні знецінювати себе, в ситуаціях розчарування будуть звинувачувати себе, при цьому як механізм захисту використовують заміщення і регресія. В дослідженні також описують особи, що схильні до переживання почуття провини як ті що не вірять у свою спроможність керувати власним життям [20]. В іншому дослідженні І.В. Ананова виділяє кількісні показники почуття провини: інтенсивність; суб'єктивна важкість переживання; тривалість; легкість виникнення; частота виникнення; звичність (повсякденність); значущість переживання; обґрунтованість переживання. Зазначені характеристики дозволяють оцінити наявність чи відсутність у людини почуття провини як риси. В результаті дослідження авторка робить висновок, що всі характеристики почуття провини значною мірою пов'язані з зацікавленістю в інших людях. Тобто такі особистості, що мають почуття провини, більше залежать від інших людей [2].

Тому схильність до переживання почуття провини є негативним явищем в системі людських рис, є деструктивним для особистості, характеризується негативною оцінкою себе та тим як людина ставиться до світу, ворожістю, підозрілістю, уразливістю, негативною оцінкою своїх дій. Також схильність до переживання почуття провини може бути причиною загального показника переживання негативних емоцій та станів, і бути причиною проблем в соціальній адаптації, в спілкуванні, в професійній і навчальній діяльності, впливати на самовизначення людини та здатність керувати власним життям.

### **1.3 Особливості формування життєвих планів студентської молоді**

Майбутнє кожного студента визначається в першу чергу їм самим, його знаннями та вміннями. Саме студентський час є вдалим для формування плану життя, вибору життєвої стратегії та життєвих цілей. Л. Регуш пише, що студентський та юнацький періоди є винятково важливим для постановки життєвих цілей та вироблення життєвої перспективи [14]. Особи юнацького віку

вже мають певний досвід в житті, в навчанні й праці, здатні оцінити себе та навколишнє середовище, що дає їм змогу усвідомлено поставитись щодо планів на майбутнє. Важливо визначити особливості запропонованої вікової групи. Одним з перших радянських психологів В. Літовський дає визначення поняттю молодь – «це група людей, які проходять стадію соціалізації, активно засвоюють, професійні, культурні й багато інших соціальних функцій» [6]. Пізніше вчений І. Кон також наголошує на тому, що студентська молодь виділяється на основі соціального положення і має спільні соціально-психологічні риси [5]. Дослідниця О. Сакриніна цитує: «студентську молодь можна розглянути, як: групу об'єднану соціально-професійними чинниками, спеціальними соціальними функціями та характеризується спільністю ціннісних орієнтацій». Важливим є соціальне середовище студентів, а саме навчання в ВНЗ, де студентами набувається новий соціальний досвід, засвоюються нові норми та набуваються нові цінності і погляди щодо способу життя. Вікові показники такої групи як студентська молодь варіюються від 14 до 30 років за словами В. Літовського, студенти 18 – 30 років є представниками більш зрілого студентства. Таким чином, студентська молодь характеризується прагненням до вибору власного ідеалу та стилю життя, вибудувати для себе стратегії життя, обрати свій шлях та цілі. Соціальна ситуація, яку пропонує університет, є вагомим фактором в соціалізації та формуванні студента як повноцінної дорослої особистості, що актуалізує питання розробки навчальних програм з допомоги студентам в розвитку вміння усвідомлено планувати своє життя.

**Поняття життєвий план.** Перші спроби описати поняття життєвого плану було розроблено ще в Античній філософії. Платон стверджував, що людина самостійно знаходить свої цілі й ідеї, і надалі присвячує їм своє життя. Думка Аристотеля доповнює, що людина самостійно знаходить способи реалізації ідей в діяльність. В епоху середньовіччя виникає таке поняття як «інтенція», або сучасна назва «намір», іншими словами спрямованість людини на певний об'єкт та самопізнання. Вже в історію Нового часу англійський філософ Ф. Бекон визначав, що як основний засіб пізнання власного життя та цінностей є життєвий досвід

людини. Пізніше французький філософ А. Бергсон виділив, що ставлення людини до свого життя розумілось як життєва енергія людини, що допомагає конструювати особистісний і соціальний світи [12], [13], [26]. У філософській думці була закладена ідея, що людина сама може визначати сенс свого життя і керувати життєвими обставинами. Вже в роботах З. Фрейда та К. Юнга ми бачимо визначення, що думки про сенс життя динамічні і є наслідком самопізнання та самоаналізу [42], [46]. У сучасній екзистенційній психології сенсожиттєві утворення презентовані як інтенції взаємопроникнення процесів життєпроектування людини в її особистісний та соціальний світи. Важливою умовою успішності проектування людиною свого життя є її здатність змінювати й реконструювати власний життєвий проєкт у динамічних соціальних обставинах (А. Ленгле, А. Хіклін). Узагальнюючи думки філософів, зазначимо, що пошук сенсу життя є автономний процес самопізнання та пізнання соціального середовища, а також визначення конкретних смислів і ідеї, які індивід прагне втілити в життя [26].

В процесі історичного розвитку бачення різними філософами та науковцями планування й усвідомлення людиною власного життя, просліджується опис дуже схожих за значенням понять. Так, вивчаючи поняття «життєві плани» в психологічній літературі можна зустріти поняття близькі за значенням, такі як: «життєва стратегія», «життєва перспектива», «життєвий шлях», «проектування життя» та ін. Перелічені поняття є близькими, але мають відмінності, які важливо розуміти для ефективного самоаналізу або планування. Кожне з них певною мірою претендує на характеристику деякої «фундаментальної лінії життєвої поведінки особистості» Порівняльна характеристика понять представлена в таблиці.

**Порівняльна характеристика понять близьких до поняття життєвий план**

Поняття	Визначення
Життєві плани	Безперервний процес в житті людини, який характеризується постановкою цілей в житті й пошуку засобів її реалізації
Життєва стратегія	Система, яка складається з цілей, планів, цінностей та орієнтацій, регулює життєдіяльність та визначає життєвий шлях індивіда.
Життєва перспектива	Цілісна картина майбутнього у складному, суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, від яких, на думку індивіда, залежить його індивідуальна цінність і сенс життя
Життєвий шлях	Процес розвитку людини в умовах певного соціального середовища, створення людиною особистісного життя в соціумі. Індивідуальна історія людини
Життєва програма	Цілісна модель життєвого шляху, яка стосується життєвих цілей щодо всіх сфер життя;
Проектування життя	Динамічний процес цілісного управління людиною своєю життєдіяльністю, спрямованою на реалізацію цілей життя
Життєва мета	Заздалегідь запланований результат того, до чого прагне людина

Вперше термін «життєвий план» був введений в психологічну літературу австрійським психіатром А. Адлером. З теорії А. Адлера, кожна людина обирає для себе мету, в якій відображаються цінності та пріоритети людини [1]. Вчений описував поняття «життєвий план», як: комплекс раціоналізації та механізмів



захисту, завдяки яким людина здатна досягти своєї мети. Такий погляд визначає особливості поняття життєвого плану, як такого, що має привести до конкретної мети. Радянський психолог С.Л. Рубенштейн описує ідею, що людина може проживати як стихійно, так спрямовано і свідомо. Завдяки свідомому підходу і розумному проектуванню життя особистість здатна звеличитись. Надалі психологами були запропоновані конкретніші та актуальні в сучасному використанні визначення. Наприклад, вчений І. Кон, пояснює, що життєвий план це результат узагальнення цілей, мотивів людини, а також конкретизація самого плану [5]. Таким чином, ми можемо визначити, що об'єктами життєвого плану є цілі та засоби, які використовуються в процесі життєдіяльності людини [13].

Ще одна радянська вчена О.В. Шапошникова дає суттєве визначення поняттю, життєві плани – передбачена послідовність, що має тимчасовий характер, досягнення індивідом конкретних життєвих цілей, на формування якої впливає суспільство і яка трансформується під впливом суспільства та його інститутів, а також формується під впливом мотивації та певних установок особистості. Іншими словами індивід послідовно планує досягнення поставлених цілей.

Як було зазначено вище, життєві плани можуть бути свідомим і стихійними, в будь-якому випадку, кожен план має кінцеву мету. З точки зору поставлених цілей і мети життєвий план може носити корінний і ситуативний характер. Корінна мета, іншими словами, та що усвідомлена і сформульована, яка має бути першорядною і служити засадою для реалізації людини в житті. Другорядними можуть бути ситуативні плани, що виникають для досягнення ситуативної, спонтанної та найближчої мети. В тому випадку, якщо ситуативні плани становляться пріоритетними в житті людини це свідчить про відсутність корінної мети. З цих думок важливо зробити висновок, що життєві плани є не тільки спробою спрогнозувати майбутнє, а також є самовизначенням людини і завданнями, які людина має обов'язково виконувати. Формулюючи план свого майбутнього, індивід може ставити перед собою будь-яку мету, як розумно обмірковуючи, так і легковажно. Не реалістичність цілей, відсутність знань про дієвих засобів вирішення завдань, неадекватність аналізу своїх можливостей та

ресурсів, надалі може стати причинами розчарування і сумнівів людини у своїх силах. Тому до процесу постановки цілей треба підходити усвідомлено з урахування реальних власних можливостей. В такому випадку адекватно сформований життєвий план може стати ефективним інструментом реалізації особистості, а не адекватний життєвий план буде приводом для переосмислення своїх бажань.

В психологічній науці виділяють схожі за значенням, але різні за суттю механізми формування життєвих планів – це самовизначення, саморегуляція, самоорганізація, самоактуалізація, самокерування, самотворення. Перелічені механізми визначають розвиток та рівень сформованості особистості, а також стиль, яким керується людина в процесі планування майбутнього. Для осіб юнацького, а особливо пізнього та ранньо-дорослого віку самовизначення є одним з провідних процесів формування особистості. Українська психологиня Н. І. Жигайло, пише, що в юнацькому віці актуалізується пошук сенсів духовного зростання юнаків, що сприяє конкретизації та усвідомленню ціннісних орієнтацій. В юнацькому віці індивід вже здатен до осмислення свого життя в минулому, теперішньому та майбутньому, що сприяють виявленню і реалізації цінностей життя. В процесі самотворення юнаками життєвого проєкту виступає рефлексія, яка є механізмом сенсопобудови людини. Особистість, яка рефлексує й оцінює своє життя, здатна оцінити себе і реалізувати свої можливості. Сенсожиттєві орієнтації допомагають спрямувати життєдіяльність юнаків, а також забезпечують здатність організувати та усвідомити ціннісно-сміслові утворення й змодельовати своє майбутнє [13].

В період пізньої юності людина здатна втілити в поставлених цілях власні сенси, цінності, ідеали та способи життя, вміє прогнозувати реалізацію цілей та визначає засоби вирішення поставлених завдань. Набуваючи досвіду в новій соціальній ситуації студентського життя, юнаки вчаться більш цілеспрямовано планувати своє майбутнє, обирають власну стратегію життя, які відображають ціннісні-орієнтації, та проявляються як способи проєктування свого життя. В студентський період особистість розвиває здатність більш усвідомлено

проектувати власне майбутнє і вчиться конструювати та інтегрувати його складові [17], [32].

Узагальнюючи вищеописані визначення щодо особливостей планування життя ми виділяємо ціннісні-орієнтації, сенси та вивчені способи життя, як важливі складові планування життя студентами. На формування ціннісних орієнтацій студентської молоді впливають: нова соціальна ситуація; студентський та викладацькі колективи; освітня програма; політична та економічна ситуація в країні та у Світі; субкультури; кінематограф та музика тощо. Університетське життя допомагає студенту усвідомити й перевірити свої професійні здібності, оцінити свої можливості, порівняти себе з іншими студентами та, як результат, визначити майбутні професійні плани. Життя суспільства віддзеркалюється в студентських цінностях, з раннього юнацького віку людина може голосувати, здатна усвідомити наслідки президентських виборів та вплив економічної ситуації на якість життя студента, що формує в покоління нові погляди і орієнтації щодо суспільного майбутнього. Також сучасна думка, яка може звучати через будь-яку Інтернет-платформу і бути представленою завдяки популярним особистостям, соціальним та культурними спілками, об'єднуючи студентів всього світу, дає можливість знайти індивідуальні цінності, а також показує різноманітність думок і шляхів життя, які можна обрати для себе. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну створило особливі та безпрецедентні умови формування життєвих цінностей та планування майбутнього. На формування цінностей української молоді, як ніколи до цього, впливають національні ідеї, спільна агресія проти ворога, спільне переживання травматичних подій, а також спільний пошук і боротьба за майбутнє як цілої нації, так і своє власне, де першочерговим є цінність самого життя. З іншого боку, для багатьох представників студентської молоді проблематикою є втрата і неможливість втілення в життя минулих планів, розчарування та потреба в будіванні «життя з нуля», що відкриває для соціальних дослідників та психологів питання з створення програм підтримки студентської молоді, адаптації сучасних студентів до навчання в умовах війни.

Особистість яка бере активну участь у власному житті, має перспективу ефективно рухатись вперед. Саме активна участь у своєму житті сприяє повноцінному самовираженню людини, можливості робити вибір, керувати власним життям. В студентські роки активна участь у своєму житті має сформуватися як одна з пріоритетних рис, яка своєчасно використовується студентом і залежить від рівня саморегуляції студента. Низький рівень саморегуляції впливає на самовизначення та на активність студента, таким чином, що перешкоджає процесу моделювання своїх життєвих планів. Активна ж участь навпаки сприяє швидкому самовизначенню, високій саморегуляції, сприяє тому, що студент здатен оцінити і спрогнозувати своє майбутня, бо знає свої цінності та ідеали [13], [32].

Однією з важливих аспектів життєвих планів є те, що вони мають досягатись. Без таких явищ як: саморегуляція, самооптимізація та самокерування, побудова життєвих планів, скоріш зав все буде безрезультатною. Завдяки вмінню самоорганізовуватись студент здатен акумулювати власні сили та використовувати їх в напрямку своїх життєвих планів. Таким чином, плани студентської молоді формуються завдяки їх ідеалам, цінностям, самовизначенню та самоорганізації, рівню усвідомленості, зрілості та задоволеністю результатами своєї діяльності.

Е. І. Головаха пише, що в ядро життєвих планів людини є ціннісні орієнтації та цілі [9]. Автор додає, що життєва перспектива молоді людини може змінюватись і це є нормальним в процесі розвитку, зміна життєвого плану лише знаменує якісно новий етап життєвого шляху, в процесі якого студент має зробити важливий вибір – визначити свій професійний шлях. В онтогенезі людини саме в час студентського періоду особистість готова свідомо приймати відповідальні рішення стосовно свого життя. Окрім вибору професійного шляху, та формування професійних цінностей студент потроху визначає й інші цінності. Покинувши батьківське гніздо молода людина починає виокремлювати власні сімейні цінності, паралельно в студентському колективі формує нові цінності стосовно комунікації (дружби, кохання, партнерських відносин тощо). Самостійність, яку людина повноцінно засвоює під час навчання в університеті головним чином визначає

матеріальні та інструментальні (цінності засоби досягнення мети) цінності [32]. Закріплюються або переосмислюються духовні цінності, а також з'являються нові й скоріш за все вони ще будуть змінюватися в процесі дорослішання, духовні цінності визначають екзистенційну характеристику планів на майбутнє. Залишки, ще з часів підліткового віку, фаталістичних настроїв заставляють студентів активно змінювати деякі цінності, розчаровуватися і відкидати одні, коли інші стають категорично пріоритетними й навіть можуть ставати акцентуаціями особистості. Наприклад, розчарування в перших любовних стосунках може бути причиною відкидання цінності кохання, або ж навпаки кохання стає сенсом життя молодої людини. Цінності завжди залишаються динамічними і навіть якщо не зазнають суттєвих змін, то постійно переосмислюються та доповнюються життєвим досвідом людини. Паралельно з цінностями можуть змінюватися, все ж мається на увазі, що в ідеальному випадку життєві плани студента можуть і скоріш за все будуть корегуватися. Тут важливим є вміння мислити критично і балансувати між змінами у сфері цінностей та вже запланованим, в нагоді буде вміння адаптуватися до змін, прислухатися до себе і вміння вчасно моделювати нові плани [9], [12], [13], [14], [26], [24].

Стосовно життєвих планів студентів також варто виділити часові рамки планування майбутнього. За даними соціальних досліджень студенти частіше бачать своє життя через 5 років і рідше задумуються про життя через 10 років. Можливо перші 5 років після отримання основної вищої освіти є визначальними в професійній діяльності, для студентів це ще залишається часом ризиків і пошуку себе. В основному студентів займають матеріальні та професійні цінності, а життя через 10 років після закінчення університету, за сучасними мірками, стереотипно вважається часом для створення родини. Соціальні дослідження також показують, що студентів хвилюють такі цілі як: рівень освіти, заробітна плата, посада, місце проживання, власне житло, сім'я.

На нашу думку, планування студентами власного життя має бути направленим в першу чергу на дослідження себе, своїх можливостей, бажань та цінностей. Недостатнє розуміння власних бажань та ресурсів можуть сприяти

періодичній втраті мотивації та перешкоджати досягненню мети. Другим важливим є вміння правильно планувати, враховувати всі можливості, оцінювати власні ресурси, прогнозувати події, ставити часові та якісні рамки результатів, розподіляти цілі на завдання. І без чого не може існувати план – це без його безпосередньо виконання.

Формування життєвих планів студентської молоді містить в собі ціннісні орієнтації як контекстні визначення цілей, самовизначення та рівень самоорганізації, уявлення про системи які діють в суспільстві, вміння аналізувати та оцінювати себе, активність та відповідальність у виконанні запланованого, а також важливим є вміння адаптувати свій план до можливих нових умов, що з'являються на життєвому шляху.

Життєвий план з одного боку має чітке і нескладне визначення – безперервний процес постановки цілей та пошуку засобів їх досягнення. Саме безперервність процесу є показником того, що перед індивідом завжди постають завдання у вигляді постановки цілей та пошуку шляхів як їх досягати. Деякі люди роблять це стихійно і неусвідомлено, інші вміють усвідомлено і чітко змодельовати свій життєвий план. Чим більше усвідомлено людина ставиться до формування життєвого плану, тим більше шансів з'являється для його реалізації. Усвідомлене планування це складний процес і включає багато етапів таких як: аналіз досвіду, можливостей та перспектив.

### **Висновки до першого розділу**

1. Проаналізовано різні підходи до розуміння феномену почуття провини. В екзистенційній концепції почуття провини вперше розглядається не тільки як наслідок реального порушення суспільно прийнятих моральних норм, а також як самозвинувачення, що виникає в наслідок думок, фантазій та забобонів особистості, не обов'язково підкріплених дією.

В біхевіористичному підході почуття провини розглядають в тісній взаємодії з соціумом. Як явище в структурі особистості почуття провини виникає внаслідок

виховання та навчання. Почуття провини є страхом і тривогою, які відчуває людина після скоєння дії, яка засуджувалась в процесі навчання.

Концепція гештальт психології наголошує на регулятивній функції почуття провини. Розрізняє почуття провини на реальне (нормальна реакція на порушення суспільно прийнятих норм) та надумане (іраціональне).

В інших концепціях провину вирізняють як базову емоцію, що свідчить про частково вроджений характер феномену. Провина як емоція розглядається в контексті особливості проявів переживання. Кожний індивід переживає провину по різному, характерним для провини є такі переживання: засмученість, розчарування, виснаження, апатія, відчай, співчуття, каяття, безпорадність та бажання все виправити. Інші науковці описують провину як вище моральне почуття, яке є багатошаровим почуттям і містить в собі різний емоційний, поведінковий, культурний та соціальний досвід.

2. Аналізуючи психологічну літературу, яка вивчає феномен почуття провини, було виокремлено поняття схильності до переживання почуття провини. В різних літературних джерелах схильність до переживання почуття провини також називають – вина як риса особистості. Схильність розуміється, як тенденція до переживання почуття провини і як «вина-риса» має сталу форму в структурі особистості.

На відмінну від почуття провини, яке може бути сумісним з психічним здоров'ям схильність до переживання почуття провини розуміється як виключно деструктивне для особистості. Індивід який має високий рівень схильності до переживання почуття провини частіше негативно оцінює свої вчинки й свою особистість в цілому, ставиться до навколишнього середовища з недовірою і ворожістю, часто займає місце жертви, знаходиться в уразливій позиції, що супроводжується різними негативними станами. Особистість з високим рівнем почуття провини ризикує мати проблеми в спілкуванні, в діяльності та в саморегулюванні загалом.

3. Проведено порівняльний аналіз «поняття життєвий план» зі схожими поняттями: життєва стратегія; життєва перспектива; життєвий шлях тощо.

Узагальнення різних підходів до розуміння поняття життєвих планів дозволяє дати визначення, що це – безперервний процес постановки цілей та пошуку засобів їх досягнення у житті людини. Життєвий план може бути усвідомлений особистістю яка планує або бути стихійним. Чим краще індивід усвідомлює свій життєвий план, тим ефективніше буде досягнення бажаних цілей.

Аналіз наукової літератури дозволив виділити, що окрім цілей та засобів їх досягнення побудова життєвих планів містить в собі ціннісні орієнтації і вагомим чином залежить від них. Останні дозволяють оцінити контекстуальність життєвих планів.

Студентський період є сприятливим для побудови життєвого плану. Життєві плани студентів формуються на основі отриманого життєвого досвіду, вікових та діяльнісних особливостей. Навчання в ВНЗ дає змогу визначитися з планами на майбутню професію. Вікові особливості проявляються в амбітності, готовності до ризику, часто в не здатності достатньо реалістично оцінити свої можливості, та в труднощах з пошуком засобів досягнення цілей.

Головним чином ефективність формування планів студентами визначає розвиток навички планування, самовизначення і розуміння власних ціннісних орієнтацій. Життєвий план має підкріплюватися діями, без дії план залишається лише моделлю. Те чи буде виконуватись план залежить від прагнень та мотивації особистості.



## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СХИЛЬНОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ НА ЖИТТЄВІ ПЛАНИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### **2.1 Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик**

З метою вивчення впливу схильності до переживань почуття провини на життєві плани студентської молоді ми провели експериментальне дослідження, в якому взяли участь особи віком від 18 до 25 років.

Проведення емпіричного дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Здійснити підбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію
2. Організувати та провести дослідження
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів констатувального експерименту
4. Розробити та провести тренінг планування життя
5. Підтвердити ефективність тренінгової програми

Першим етапом практичної частини нашої роботи був пошук і обґрунтування психологічних методик. Слід зазначити, що для діагностики зазначених факторів дослідження, були обрані методики, з яких ми вибрали ті, які на нашу думку, найбільше відповідають меті даного дослідження. Так, для діагностики схильності до переживання почуття провини були обрані дві методики. Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. Тангні в адаптації І. А. Белік на визначення схильності до переживання почуття провини та опитувальник провини (Guilt Inventory) К. Куглера та У. Джонс в адаптації І. А. Белік для діагностики почуття провини як риси і як стану. Для виявлення особливостей життєвих планів студентської молоді нами були обрана методика «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації

Д. А. Леонтьєва, що оцінює «джерела» сенсів життя, які людина знаходить в майбутньому, теперішньому та минулому. Друга методика на дослідження життєвих планів студентів «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча в адаптації Д. А. Леонтьєва спрямована саме на вивчення ціннісно-сенсовної сфери особистості. Для пошуку кореляційних зв'язків між зазнаними факторами було використано непараметричний метод рангової кореляції Спірмена. Для підтвердження ефективності тренінгової програми було застосовано непараметричний критерій Т-Вілкоксона.

Другим етапом емпіричної частини роботи була організація та проведення дослідження. Обрані нами методик були оформлені, з поясненням і інструкцією, в електронному ресурсі GoogleForms та надіслані респондентам через різні текстові канали зв'язку. Надісланий текст включав таке повідомлення: «Добрий день! Мене звати Вікторія Повод, я студентка НАУ. Пишу магістерську роботу на тему «Вплив схильності до переживання почуття провини на життєві плани студентської молоді» Прошу взяти участь у дослідженні і пройти чотири цікаві тести», далі були посилання на опитування. Після проходження студентами запропонованих методик, нами були зібрані результати, які в надалі були проаналізовані і опрацьовані за допомогою математичного аналізу.

Третій етап продовжився в детальному аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Спочатку нами були оформлені первинні результати в таблицях, після яких було надано інтерпретацію за шкалами, показниками методик та попередній порівняльний аналіз кількісних показників за методиками. Наступний етап аналізу результатів включав пошук кореляцій між отриманими показниками так шкалами, з висновком про наявність чи відсутність зв'язків, та висуненням припущень щодо особливостей впливу одних досліджуваних факторів на інші.

Четвертий етап охоплює розробку тренінгу на розвиток навички планування власного майбутнього. Результати констатувального експерименту дали змогу визначитись з методичним забезпеченням, яке включало вправи на роботу з почуттям провини, вправи на дослідження власних ціннісних орієнтацій та вправи

на розвиток навички планування, а також рекомендації щодо самостійної роботи з почуттям провини та рекомендації щодо ефективного планування свого життя. Тренінг тривав три дні. Учасники виходили на зв'язок за допомогою онлайн платформи GoogleMeet. Після завершення тренінгу учасникам було запропоновано повторно пройти два тести «Опитувальник провини» К. Куглера та У. Джонс в адаптації І. А. Белік та «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації Д. А. Леонтьєва. Отримані результати були подані статистичній обробці за допомогою критерія Т-Вілкоксона в наступному етапі дослідження.

П'ятий етап був завершальним і включав аналіз та інтерпретацію результатів контрольного експерименту, який дозволив перевірити ефективність розробленої тренінгової програми. Для підтвердження ефективності тренінгової програми було застосовано непараметричний критерію Т-Вілкоксона.

### **Опис та обґрунтування психодіагностичних методик.**

**1. Методика Вимірювання почуття провини та сорому (The Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) вимірює відмінності в індивідуальних переживання почуття сорому та почуття провини.** Опитувальник спрямований на те щоби виміряти когнітивну та поведінкову сторону провини, а також особливості емоційного переживання почуття провини. Допомагає вивчити різні аспекти провини та сорому пов'язані з самосвідомістю людини. Авторка тесту Дж. Тангні дає визначення почуття провини, яке досліджується завдяки тесту, - розуміється як тенденція до негативної оцінки себе і своєї поведінки в конкретних ситуаціях. Також методика досліджує почуття сорому, яке означає глобальну негативну оцінку себе в контексті взаємодії з іншими людьми. Дослідження вини в тесті відбувається завдяки пошуку об'єкта емоцій, що відрізняє провину від сорому. Якщо людина негативно оцінює свої конкретні вчинки та дії, то це про почуття провини, переживання сорому ж пов'язано з критикою загалом своєї особистості.

Методика представлена у вигляді 15 сценаріїв з 64 запитаннями. Запропоновані сценарії відображають ситуації з якими люди стикаються в житті, на роботі, в спілкуванні, абстрактні речі стосовно себе. Запитання допомагають оцінити почуття провини оцінюючи рівень та напрямок відповідальності людини

за свої вчинки (перенесення відповідальності на зовні, або бере відповідальність на себе).

Інструкція до тесту: «Вам запропоновано 15 сценаріїв, прочитайте уважно сценарій та спробуйте уявити себе в подібній ситуації. Далі оцініть можливість виникнення у вас відповідної поведінкової реакції, які запропоновані у вигляді п'ятибальної шкали».

Оцінка результатів проводиться шляхом підрахунку балів за 6 шкалами: Вина-риси – оцінює схильність до переживання почуття провини; сором-риси – оцінює схильність до переживання почуття сорому; екстернальність; відстороненість;  $\alpha$ -гордість;  $\beta$ -гордість.

В нашому дослідженні ми звернули увагу на показниках за шкалою «Вина-риси», яка є схильністю до переживання почуття провини і є частиною предмета нашого дослідження. Результати за іншими шкалами можна використовувати як доповнення для висновків нашої експериментальної частини, у разі виявлення кореляційних зв'язків. Обробка даних проводиться шляхом сумування балів, набраних випробуванним за кожною шкалою. Градація оцінок за рівнем схильності до переживання почуття провини: 15-35 балів – низький рівень; 36-55 – середній рівень; 56-75 – високий рівень.

**2. Опитувальник провини (Guilt Inventory)** К. Куглера та У. Джонс в адаптації І. А. Белік. Дана методика вимірює почуття провини як стан, тобто переживання стосовно останніх подій, інша шкала вимірює почуття провини як рису, тобто стійку характеристику, третя шкала показує готовність переживати провину відповідно нормам і правилам людини. Вина розуміється авторами як дисфоричне почуття, що виникає у людей, коли вони порушують свої особисті моральні принципи та соціальні норми.

Тест має 45 запитань і супроводжується такою інструкцією «Вам пропонується відповісти на 45 тверджень. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди чи незгоди із наведеними твердженнями. Висловлюйте свою думку щиро». Високі бали за шкалами відображають високий рівень переживання почуття провини.

**3. Методика «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації Д. А. Леонтєва.** В методиці пропонуються 20 пар протилежних тверджень, з однаковим початком, які відображають уявлення людини про своє життя. В описі методики життя вважається осмислений за наявності цілей, задоволеністю результатом своєї життєдіяльності, впевненості у власній спроможності досягати цілей. Саме співвідношення цілей на майбутнє, емоційної насиченості теперішнього та задоволеності минулим дозволяє побачити життя особистості в транспективі. Завданням методики є пошук «джерела» сенсу життя в минулому, теперішньому та в майбутньому. Вважається ідеальним мати за джерела сенсу і мотивації кожен часовий напрям, тобто бути задоволеним своєю життєдіяльністю, насолоджуватися процесом життя та мати плани на майбутнє

В методиці запропоновані 20 пар протилежних тверджень і додається така інструкція: «Вам запропоновано кілька протилежних тверджень. Ваше завдання вибрати одне з тверджень, яке на Вашу думку більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3 залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0 якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні)».

Методика дозволяє діагностувати такі шкали:

1) цілі в житті – наявність чи відсутність у житті досліджуваного цілей на майбутнє, які надають життю осмисленості, спрямованості та тимчасової перспективи;

2) процес життя – показує рівень емоційної задоволеності власним життям, чи особистість сприймає своє життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом процес;

3) результативність життя – рівень оцінки задоволеності пройденим відрізком життя, чи вважає досліджуваний результати власної діяльності осмисленими;

4) локус контролю-Я – Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість;

5) локус контролю – рівень переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя.

#### **4. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча в адаптації Д. А. Леонтєва**

дозволяє вивчити ціннісно-смыслову сферу особистості, за допомогою ранжування запропонованих цінностей. Цінність – це різновид стійкого переконання в тому, що певна мета чи спосіб існування кращий ніж інший. Автор розрізняє цінності на дві групи: термінальні та інструментальні. Перші розуміються як цінності цілі, тобто якими цінностями людина керується ставлячи перед собою певну мету. Інструментальні цінності – це цінності засоби, або образ дій, який особистість вважає кращим за інші.

Методика має таку інструкцію: «Уважно вивчіть таблицю і, обравши ту цінність, яка для Вас найбільш значуща, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значущістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім проробіть те ж з усіма цінностями, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відображати Вашу дійсну позицію».

Інтерпретація. Результатом ранжирування є перелік цінностей, жодної інтерпретації не дається. Висновки пропонується робити самостійно, або звернутися до фахівця. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості та становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції та «філософії життя».

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання у змістовні блоки з різних підстав. Так, наприклад, виділяються конкретні та абстрактні цінності, цінності професійної самореалізації та особистого життя тощо. буд. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні та конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження та цінності прийняття інших тощо.

## 2.2. Аналіз результатів констатувального експерименту

Аналізуючи результати отримані за методикою на вимірювання рівня схильності до переживання почуття провини Дж. Тангні ми можемо означити, що з досліджуваної вибірки 40% студентів мають низьку схильність, 56% мають середній рівень і 4% мають високий рівень схильності до переживань почуття провини. Треба також пояснити, що нас цікавили результати саме за шкалою «Вина-рису», яка саме і є показником схильності переживати провини і визначає вину як більш сталу рису в психіці людини. Кількісні показники за шкалою «Вина-рису» зображені в Рис. 2.2.1



Рис. 2.2.1 Відсоткове співвідношення показників схильності до переживання почуття провини за шкалою «Вина-рису», за методикою «Вимірювання почуття провини та сорому» Дж. Тангні

В теоретичному дослідженні ми встановили, що почуття провини може бути конструктивним, сумісним з психічним здоров'ям. В даному випадку методика

Дж. Тангні діагностує почуття провини як рису та схильність, тобто більш сталу характеристику людини, яка свідчить про тенденцію людини негативно оцінювати свою поведінку, а отже низький рівень почуття провини за даною методикою свідчить про адекватну оцінку себе. Низький рівень почуття провини мають 40% досліджуваних студентів, такі люди здатні реалістично оцінювати свої вчинки з точки зору моральних норм, власних та суспільних цінностей. Середній рівень схильності до переживання почуття провини мають – 56%, в такому випадку можна стверджувати про наявність часткової негативної оцінки своїх вчинків, такі особи скоріш за все можуть часто переживати почуття провини, в думках оцінювати себе негативно, але провини не стає причиною дій. Середній рівень почуття провини як риси, також може свідчити про наявні конкретні ситуації, де людина схильна почуватися винною, хоча в інших ситуаціях здатна адекватно оцінювати себе. Високий рівень схильності до переживання почуття провини мають 4% (1 респондент), людям з високими балами за шкалою «Вина-риси» характерне відчуття дискомфорту в ситуаціях де порушуються норми, які сама людина прийняла як діючі, паралельно така особистість схильна негативно оцінювати й звинувачувати себе в порушеннях правил та норм, навіть якщо їх порушають інші люди.

Наступна методика «Опитувальник провини» (Guilt Inventory) К. Куглера та У. Джонс в адаптації І. А. Белік дозволяє нам виділити три шкали, які описують почуття провини. За результатами даної методики 22% досліджуваних студентів мають низький рівень за шкалою «вина-стан», 53% середній і 25% рівні. Наступну шкалу «вина-риси» слід виділити, як ту, що прямо дає оцінити схильність до переживань почуття провини, за цією шкалою 16% мають низький рівень, 56% середній та 25% високий рівень.



**Відсоткове співвідношення показників шкал за методикою  
«Опитувальник провини» К. Куглера та У. Джонсона**

Кількісні показники почуття провин за різними шкалами			
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Вина-стан	22%	53%	25%
Вина-рису	16%	59%	25%
Моральні норми	34%	59%	6%

Високі показники за шкалою «вина-стан» свідчать що людина переживає почуття провини за недавно скоєні вчинки, а саме почуття провини є тим часовим. В нашому дослідженні 25% відсотків мають високий рівень тимчасового почуття провини. У випадку, якщо показники за шкалою «вина-стан» високі, а «вина-рису» низькі, скоріш за все таким людям буде достатньо пропрацювати й добре обдумати останню ситуацію. Шкала «вина-рису» свідчить про схильність людини до переживання почуття провини, в нашій вибірці 59% мають середній рівень та 25% мають високий рівень переживань. Вина-рису є сталим показником особистості та може свідчити про ненависть до себе, дискомфорт у взаємодії з людьми, почуття провини проявляється в частому бажанні виправити себе і ситуації. За шкалою «моральні норми» тільки 6% мають високий рівень і 56% середній рівень, дана шкала свідчить про переживання людиною почуття провини відповідно моральним цінностям та нормам.

Дослідження «Смисложиттєвих орієнтацій» Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації Д. А. Леонтьєва дозволяє нам визначити особливості життєвих планів досліджуваних студентів. Методика має окрему шкалу «осмисленість життям», яка

є загальним показником, в нашій вибірці ми маємо такі результати за даною шкалою: низький рівень – 22%, середній рівень – 56%, високий рівень 22%.

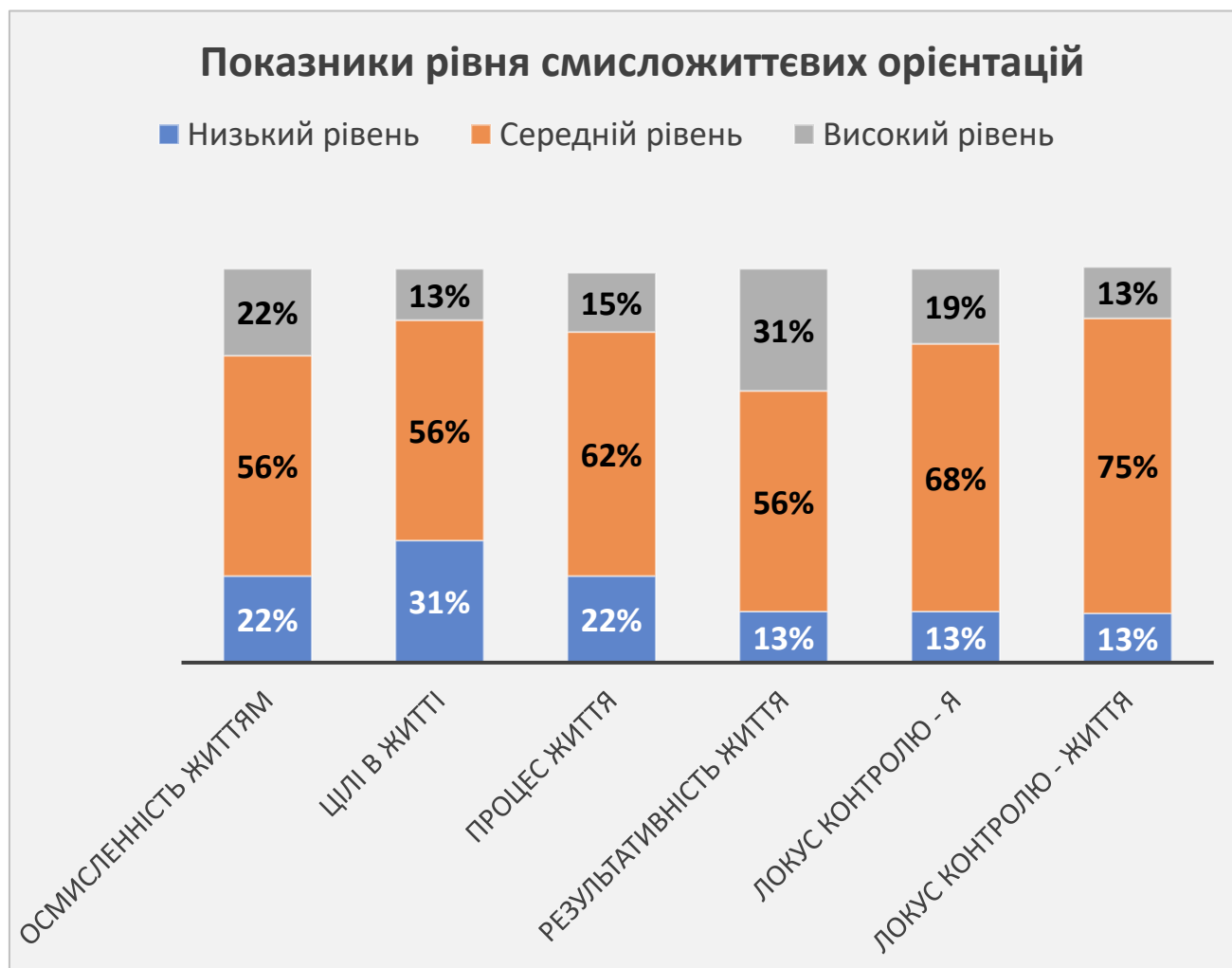


Рис 2.2.2 Кількісні показники за методикою «Смисложиттєві орієнтації»

Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації Д. А. Леонтьєва

Наступні шкали дозволяють більш детально розглянути фактори, що впливають на формування життєвих планів. Так, низькі показники за шкалою «цілі в житті» мають 22% досліджуваних, такі результати свідчать що людина не дивиться в перспективу і з якихось причин не планує своє майбутнє. Середній рівень мають 56% респондентів, для таких людей нормальним є планування майбутнього, але не конкретизуючи цілі й не ставлячись до процесу планування відповідально.

Високі бали за шкалою «цілі в житті» 13% з досліджуваної групи, – свідчать про наявність цілей та конкретного плану їх досягнення. Слід зазначити, що у випадку, якщо респонденти, які мають високі показники за шкалою «цілі-життя», але мають низькі показники за шкалою «результативність життя» можемо говорити про так званих «прожекторів», які ставлять перед собою неадекватні цілі, багато фантазують про майбутнє, але дуже часто не реалізують задумане.

Наступна шкала «процес-життя» оцінює зацікавленість життям, наявність інтересів та загальну задоволеність власним життям тут і зараз. Низькі показники за даною шкалою мають 22%, що свідчить про акцентуацію людини на минулому та незадоволеність процесом життя. Середній рівень результатів мають 62% та 15% досліджуваних мають високі показники за шкалою «процес життя». Високі показники за цією шкалою можуть свідчити, що людина задоволена теперішнім та не хвилюється про своє майбутнє, відповідно не будуючи планів.

Низькі результати за шкалою «результативність життям» має 13% досліджуваних, такі люди схильні бути не задоволеними результатами своєї діяльності, почуваються нереалізованими та можуть шкодувати про певні відрізки свого минулого. Середній рівень результативності життя мають 56% досліджуваних, в такому випадку показники пасують до обраної вікової групи, бо з одного боку оцінка вказує на часткову самореалізацію та задоволеність своєї діяльності, а з іншого боку зберігаються бажання стати краще та мотивація для досягнення цілей. Високі бали мають 31% респондентів, що може свідчити про людину, яка вже оцінює в ретроспективі своє життя, в даному випадку треба дивитись показники за іншими шкалами, якщо у людини наявні цілі в житті, то ми говоримо про людину з високою самооцінкою. Якщо цілі в житті відсутні, але присутня людина має високі показники за шкалою «результативність життя», можна говорити про «людину що доживає своє життя», такі люди знаходять натхнення та сенси життя в минулому.

Шкала «локус контролю-Я» дозволяє оцінити уявлення людини про себе. Так, з досліджуваної вибірки 13% респондентів мають низькі показники, 68% - середні та 19% - високі показники. «Локус контролю-Я» допомагає оцінити віру

людини у власну силу, де відповідно низькі показники свідчать про невіру людини у власну силу, високі показники свідчать про те, що людина оцінює себе здатною керувати своїм життям, будувати своє життя ставлячи перед собою реальні цілі й досягає їх.

Результати за шкалою «Локус контроль-життя»: низький рівень мають 13% досліджуваних, 75% мають середній рівень та 13% високий рівень. Низькі бали є показником того, що людина не вірить у свою здатність впливати на події навколо, контролювати життя та робити вільний вибір. Чим вище показники за даною шкалою тим більше віра людини у свою здатність досягати поставлених цілей та керувати своїм життям.

Аналіз результатів за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча в адаптації Д. А. Леонтєва здійснювався за трьома рівнями цінностей: значущі, байдужі, відкидані. Показники значущих термінальних цінностей, які обирали більшість студентів в досліджуваній групі: впевненість у собі – 82%, свобода і здоров'я – 75%, кохання – 64%.

Показники значущих інструментальних цінностей: раціоналізм – 74%, незалежність – 66%, життєрадісність – 55%

Таблиця 2.2.2

**Відсоткове співвідношення показників термінальних цінностей за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча**

<i>Термінальні цінності</i>			
	Значущі	Нейтральні	Відкидані
1. Активне діяльне життя	39%	39%	22%
2. Життєва мудрість	22%	39%	39%
3. Суспільне визнання	3%	25%	72%
4. Здоров'я	75%	25%	0%
5. Цікава робота	10%	39%	41%
6. Краса природи та мистецтва	7%	8%	85%

Продовження табл. 2.2.2

7. Кохання	64%	25%	21%
8. Щасливе сімейне життя	46%	21%	43%
9. Щастя інших	3%	19%	78%
10. Наявність добрих і вірних друзів	42%	32%	36%
11. Матеріально забезпечене життя	42%	36%	32%
12. Творчість	14%	60%	26%
13. Задоволення	42%	34%	25%
14. Розвиток	53%	26%	21%
15. Свобода	75%	15%	10%
16. Продуктивне життя	14%	51%	35%
17. Пізнання	38%	30%	32%
18. Впевненість у собі	82%	11%	7%

Таблиця 2.2.3

**Відсоткове співвідношення показників інструментальних цінностей за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча**

<i>Інструментальні цінності</i>			
	Значущі	Нейтральні	Відкидані
1. Акуратність	22%	18%	60%
2. Високі запити	22%	18%	60%
3. Старанність	15%	37%	48%
4. Відповідальність	55%	30%	15%
5. Раціоналізм	74%	11%	15%
6. Самоконтроль	45%	33%	22%
7. Сміливість у відстоюванні своєї думки	41%	26%	33%

8. Чуйність	15%	41%	44%
9. Терпимість	19%	44%	37%
10. Широта поглядів	44%	26%	30%
11. Тверда воля	41%	22%	37%
12. Чесність	51%	31%	18%
13. Ефективність у справах	22%	34%	44%
14. Освіченість	52%	37%	11%
15. Непримиренність до недоліків	3%	0%	96%
16. Незалежність	66%	23%	11%
17. Життєрадісність	55%	27%	18%
18. Вихованість	48%	30%	22%

Показники за даною методикою інтерпретуюся індивідуально і з суб'єктивним описом респондента. Ми можемо виділити, що значущі термінальні цінності описують професійну сферу, сферу особистого життя та абстрактні цінності. В нашому дослідженні 82% респонденти вважають впевненість у собі значущою цінністю, що дає нам можливість припускати, про важливість для студентської молоді не мати сумніву у своїх вчинках, в житті та виборі. Для таких студентів є важливим знати, що обраний ними життєвий шлях є правильним. Зауважимо, що цінність не обов'язково відповідає реальній ситуації досліджуваного, а може бути бажаним надбанням. Інші значущі цінності є здоров'я та свобода – 75%. Найчастіше відкинутими термінальними цінностями були: краса природи та мистецтва – 85%, щастя інших – 78%, суспільне визнання - 72%. З приводу таких показників ми можемо підтвердити, що сучасна студентська молодь не ставить в пріоритет думку інших про своє життя, щастя інших є відкиданим і це є проявом нормального егоїзму, краса, скоріш за все, розцінюється сучасною молоддю як щось суб'єктивне та індивідуальне.

Наступні показники інструментальних цінностей, засвідчують той факт, що з досліджуваних студентів 74% обирають раціоналізм як значущу цінність, незалежність обирають 66% та життєрадісність 55%. Цікавим спостереженням є те, що найпопулярніша термінальна цінність серед досліджуваної групи перекликається з найпопулярнішою інструментальною цінністю. Бо своєю чергою, впевненість в собі – це знання правди про себе, а раціоналізм – це шлях до пошуку правди. Незалежність перекликається з цінністю свободи, що засвідчує прагнення досліджуваних студентів приймати самостійні рішення і підкорюватись власним бажанням. І є також показником бажання студентів самостійно обирати свій життєвий шлях та ставити цілі відповідно до своїх потреб. Можна припустити що на фоні воєнних дій в Україні, свобода та незалежність стали надважливими когніціями. Життєрадісність також є важливою інструментальною цінністю і свідчить про бажання студентів думати позитивно, отримувати задоволення від діяльності та результатів. Незначними є цінності: непримиренність до недоліків – 96%, акуратність та високі запити – 60%, що свідчать про неважливість для досліджуваних студентів в ретельності у виконанні роботи. З іншого боку студенти проявляють толерантність до недоліків та помилок інших людей та власних.

Для пошуку кореляційних зв'язків між зазначеними показниками було використано непараметричний метод рангової кореляції Спірмена. Обраний критерій показує узгоджені зміни ознак та дозволяє стверджувати відповідність змін однієї ознаки зі змінами іншої ознаки.

Обробка результатів здійснювалась за допомогу програми SPSS, було виявлено значущі зв'язки між показниками за методикою на виявлення почуття провини методикою К. Куглера та У. Джонсона та показниками за методикою на з'ясування смисложиттєвих цінностей Дж. Крамбо. Результати кореляційного аналізу зображені в таблиці 2.2.4 Детальний опис кореляційного аналізу зображений в (Додатку В)

**Значущі кореляції між показниками за вини за методикою К. Куглера  
та методикою «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо**

Показники	Вина-стан	Вина-риса
Осмиленість життям	-0,681 0,01	-,0686 0,01
Цілі життя	-0,439 0,012	-0,492 0,04
Процес життя	-0,609 0,01	-0,609 0,01
Результативність життя	-0,718 -0,01	-0,715 0,01
Локус контролю-Я	-0,588 0,01	-0,587 0,01
Локус контролю-Життя	-0,671 0,01	-0,652 0,01

Отримані результати засвідчують той факт, що існує вплив і взаємозв'язок між почуттям провини як риси людини, тобто як схильності до переживання почуття провини, та тим як людина бачить своє майбутнє. Кореляційний аналіз показав також вплив почуття провини на осмиленість життя досліджуваних. Оцінка свого минулого та теперішнього, задоволеність результатами своєї діяльності, впевненість у своїх силах та наявність цілей в житті знаходяться в взаємозалежності зі схильністю студентів до переживання почуття провини.

Таким чином, схильність до переживання почуття провини може визначати майбутнє студентів. Слід зауважити, що відповідно до отриманих результатів ті респонденти, що мають високі показники за шкалами «вина-стан» та «вина-риса» мають тенденцію до низького рівня смисложиттєвих орієнтацій (Додаток В). Тому ми можемо стверджувати про негативний вплив схильності до переживань почуття провини на життєві плани студентської молоді.



Продовжуючи детальний аналіз результатів емпіричної частини роботи, пропонуємо звернути увагу на порівняння результатів за методикою «Опитувальник провини» К. Куглера та У. Джонсона та за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. Порівнюючи показники за методиками, ми побачили, що чим вище рівень почуття провини у досліджуваних, тим вони більш схильні обирати як значущі такі термінальні цінності: розвиток, щасливе сімейне життя, впевненість у собі, продуктивність життя. Інструментальні цінності: чесність, сміливість у відстоюванні своєї думки, чуйність, вихованість. З іншого боку часто відкидається або має низьку значущість цінність матеріального забезпечення, рідше задоволення та цікава робота, а також старанність, самоконтроль та ефективність у справах. Подібний аналіз результатів може свідчити лише про тенденцію і можливість відповідних зав'язків між рівнем почуття провини та особливостями ціннісних орієнтацій студентів. Такий висновок відкриває нову проблематику для подальших досліджень. Мета нашої роботи було показати вплив схильності до почуття провини на життєві плани студентської молоді, що в результаті дозволило підтвердити наявність зав'язків між показниками в досліджуваній групі.

### **Висновки до другого розділу**

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження впливу схильності до переживання почуття провини на смисложиттєві орієнтації, які дозволяють дослідити наявність цілей в житті людини та впевненість у їх досягненні, що своєю чергою дозволяє якісно оцінити таке явище як життєвий план.

Дослідження проводилось в онлайн форматі. Обрані методики були оформлені в GoogleForms. У дослідженні взяли участь 32 студентами віком від 18 до 25 років, більшість з яких є студентами Національного авіаційного університету.

Були застосовані такі психодіагностичні методики: Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» Дж. Тангні в адаптації І. А. Белік; «Опитувальник провини» К. Куглера та У. Джонс в адаптації І. А. Белік; для діагностики почуття

провини як риси і як стану. «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації Д. А. Леонтєєва; «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча в адаптації Д. А. Леонтєєва.

За результатами тесту Дж. Тангні на схильність до переживання почуття провини високий рівень має 4% з досліджуваної групи в той час, як середній має 56%. Чим більше рівень схильності, тим більша тенденція до постійної негативної своєї поведінки.

Тест К. Куглера та У. Джонсона «Опитувальник провини» дозволив засвідчити, що високий рівень за шкалою «Вина-риси» мають 25% досліджуваних студентів та середній рівень 59%. Шкала оцінює рівень схильності до переживання почуття провини, наявність жалю, бажання виправити помилки та рівень ненависті до себе. Також методика дозволила оцінити почуття провини як стан, та виокремити схильність переживати почуття провини відповідно до моральних норм.

Методика «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо дозволила оцінити рівень наявності чи відсутності цілей в житті досліджуваних студентів. Своєю чергою дані результати є показником наявності життєвих планів у досліджуваних. Більшість групи має середній рівень за шкалою «цілі життя» та вагома частка – це досліджувані з низьким рівнем цілей в житті. Були розглянуті інші шкали за даною методикою, які дозволяють опосередковано оцінити якісні характеристики життєвих планів студентів, дослідити вірогідність того чи буде досліджуваний працювати над досягненням цілей (задоволеність своєю діяльністю, віра у свої сили).

За результатами методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча частіше за все досліджувані студенти обирали впевненість у собі, здоров'я та свободу, як значущі термінальні цінності, тобто як цілі. Інструментальні цінності є показником того яким чином людина досягає своїх цілей. В досліджуваній групі частіше за все обирали раціоналізм, незалежність та життєрадісність.

Порівняльний аналіз результатів за методикою «Ціннісні орієнтації» та «Опитувальник провини» К. Куглера показує, що досліджувані які мають високий

рівень схильності до переживання почуття провини мають тенденцію обирають розвиток, щасливе сімейне життя, продуктивність життя, чесність, сміливість відстоювання своєї думки, чуйність, вихованість, як значущі життєві цінності. Частіше відкидають матеріальне забезпечення, задоволення, самоконтроль. Питання наявності зв'язків між почуттям провини та особливостями ціннісних орієнтацій студентів відкриває нову проблематику для подальших досліджень.

Результати кореляційного аналізу за допомогою критерія Спірмена підтвердили наявність значущих зв'язків між результатами за методикою «Опитувальник провини» та методикою «Смисложиттєві орієнтації», що своєю чергою свідчить про взаємозв'язок між схильністю до переживання почуття провини та наявністю цілей в житті досліджуваних і вірою в досягнення цілей.

З урахуванням отриманих результатів дослідження ми розробили тренінг розвитку навички планування власного майбутнього. Розробка, проведення та підтвердження ефективності тренінгу представлені в наступному розділі.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ НАВИЧКИ ПЛАНУВАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО

#### 3.1 Розробка та проведення тренінгової програми

Після того як ми отримали результати за першим етапом нашого емпіричного дослідження та з'ясували що високі показники за рівнем схильності до переживання почуття провини негативно впливають на показники смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваній групі, нами було розроблено тренінг на розвиток навички планування власного майбутнього. Тренінгова програма розрахована на три дні й містить у собі вправи на роботу з почуттям провини, на дослідження власних ціннісних орієнтацій та розвитку навички планування. На тренінг було запрошено 11 респондентів які мають середні або високі показники за рівнем схильності до переживання почуття провини, за попередніми результатами. Тренінг проводився в онлайн форматі на платформі GoogleMeet.

**Мета тренінгу:** розвивати навичку планування власного майбутнього

**Задачі тренінгу:** 1) вивчити поняття почуття провини; 2) навчатися аналізувати та справлятися з переживанням почуття провини; 3) дослідження власних сенсів і ціннісних орієнтацій; 4) навчатися ставити цілі та планувати їх досягнення.

Програма тренінгу представлена в таблиці 3.1.1

Таблиця 3.1.1

#### ТРЕНІНГ

##### «РОЗВИТОК НАВИЧКИ ПЛАНУВАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО»

Програма тренінгу			
<i>Етап</i>	<i>Вправи</i>	<i>Мета вправи</i>	<i>Час</i>
1 День. Знайомство. Створення сприятливих умов	Ознайомлення з програмою та правилами тренінгу	Сформувавши очікування від тренінгу та налаштувати	

тренінгу. Робота з почуттям провини.		безпечну атмосферу в групі	
	На вибір: «Що скаже про мене мій знайомий», «Який я фрукт», «Три характеристики на літеру імені»	Знайомство, представлення себе в групі, зняття напруги.	20 хв
	Міні-лекція «почуття провини-риси, почуття провини-стан»	Збільшення і уточнення знань про поняття почуття провини	5 хв.
	«Вагомий аргумент»	Перевірка та закріплення розуміння різниці між провиною-станом і провиною-ресою	20 хв.
	«Коло провини»		20 хв.
	«Прощення»	Прожити почуття провини. Усвідомити реальність своєї відповідальності. Ініціація «поганого» вчинку	30 хв.
	«Шукай позитив»	Рефлексія. Пошук позитивних усвідомлень.	20 хв.
2 День. Дослідження власних сенсів та ціннісних орієнтацій.	«Продовжить вислів»	Включення в роботу. Визначити свої цінності та усвідомлення своєї унікальності	20 хв.
	Міні-лекція «Ціннісні-орієнтації»	Визначення поняття ціннісних орієнтацій, класифікацій ціннісних орієнтацій, значення ціннісних	10 хв.

		орієнтацій в житті людини.	
	«Всесвіт моїх маленьких цінностей»	Дослідження власних ціннісних орієнтацій,	20 хв.
	«Викрадачі часу»	Пошук речей та справ в житті, які не збігаються з власними цінностями та шкодять якості життя	20 хв.
	«У променях Сонця»	Пошук своїх позитивних якостей, самопізнання, формування позитивної думки про себе	20 хв.
	Рефлексія	Підбивання підсумків. Можливість поділитись власними усвідомленнями	20 хв.
3 День. Дослідження своїх цілей та розвиток навички планування	«Прогулянка у майбутнє»	Усвідомлення своїх мрій, цілей і бажань. Визначення реалістичних цілей. Пошук способів їх досягнення.	30 хв.
	«Позитивні наслідки»	Навчитись позитивно ставитись до своїх помилок	30 хв.
	«Постановка цілей»	Згадати все що важливо та розставити цілі по пріоритетах	30 хв.
	Завершальна лекція «Рекомендації	Ознайомлення з методами планування життя	20 хв.

	щодо планування власного життя»		
	Зворотний зв'язок	Рефлексія і підбивання підсумків. Подяка один одному за роботу	20 хв.

## 1 ЕТАП.

### Робота з власним почуттям провини. Знайомство

#### Вправи «Що скаже про мене мій знайомий» «Який я фрукт» «Три характеристики за літерою імені»

**Мета вправ:** знайомство та створення сприятливої атмосфери в групі

#### Міні-лекція «Почуття провини-риса, почуття провини-стан»

Почуття провини є складним психологічним феноменом. Вчені психологи досі не прийшли до конкретного визначення поняття та дискутують з приводу того, яке місце в структурі людської психіки можна відвести почуттю провини. Хтось схиляється що провина – це людська емоція, інші вважають, що провина є складним вищим почуттям, яке виховується у людини. Все ж є одне питання стосовно почуття провини де психологи дійшли згоди, почуття провини можна класифікувати на два типи: почуття провини-стан та почуття провини – риса. Почуття провини стан – це частіше за все раціональна провина, яку переживає особистість, у випадку реальних порушених правил чи норм, тобто почуття відповідають реально скоєним діям. Почуття провини-риса – це схильність особистості переживати провину у більшості ситуації, ірраціональне почуття, яке виникає внаслідок надуманих порушень тих чи інших правил.

#### Вправа «Коло провини»

**Мета:** поділити почуття провини з приводу певної ситуації з іншими людьми, навчитися розподіляти відповідальність з навколишнім світом.

**Хід вправи:** уявіть/згадайте ситуацію в якій ви відчуваєте винним-ою, намалюйте коло вашої провини. Коло провини – 100%. Тепер подумайте чи хтось

або щось винний або несе відповідальність в цій ситуації окрім вас. Визначте скільки відсотків в колі провини займає відповідальність інших. Скільки відсотків вашої вини залишається?

**Рефлексія:** що ви відчули та зрозуміли коли розподілили відповідальність з іншими людьми?

### **Вправа «Прощення»**

**Мета:** прожити почуття провини та усвідомити реальність своєї відповідальності

**Хід вправи:** уявіть людину перед якою ви б хотіли перепросити за щось, спробуйте подумки або записуючи сказати цій людині, що ви відчуваєте провину і що б ви хотіли виправити, розкажіть що ви відчуваєте і як переживаєте ситуацію. По можливості поділіться своїм досвідом цієї вправи з іншими учасниками.

**Доповнення:** вправа є емоційно складною, задачею ведучого є подбати про самопочуття кожного, допомогти з ініціацією прощення та підтримати людину. Можливо що хтось з учасників може заплакати, тоді треба підтримати та подякувати за прояв емоцій і довіру до групи. Насправді в процесі вправи кожен учасники мають простити самих себе через образ інших людей.

### **Вправа «Шукай позитив»**

**Мета:** пошук позитивних усвідомлень в процесі тренінгу

**Хід вправи. Відповісти на запитання:** Які важливі речі для себе я візьму з сьогоднішнього заняття? Що позитивного є в тому щоб прощати себе? Що позитивного ви взяли від взаємодії з іншими учасниками тренінгу?

Рекомендації щодо того як позбуватись почуття провини самотійно  
В першу чергу згадайте що всі люди переживають почуття провини, а також те що почуття провини може бути реальним (відповідним скоєним діям) та надуманим (перебільшеним). Спробуйте віднести до себе з турботою і розумінням, карання не позбавлять вас почуття провини, а можуть навіть нашкодити вам. Рекомендується застосувати афірмацію самоспівчуття, проговорюючи про себе



врази «Я заслуговую на прощення», «Я навчаюсь на помилках і росту», «Я розумію своє почуття провини, приймаю його і прощаю себе».

Для самостійної роботи з почуттям провини-риса допоможе введення щоденника. Записуйте ситуацію та емоції які ви переживаєте з приводу цієї ситуації. Обов'язково робить запис коли ви відчуваєте провини та відмічайте ситуацію в якій ви знаходитесь. Таким чином ви зможете ідентифікувати ситуації, які призводять до того що ви переживаєте провини, що дозволить вам більш усвідомлено ставитися до власного почуття провини.

Проведіть аналіз стосунків. Спробуйте будувати стосунки з тими людьми, які підтримують вас, готові вислухати ваші переживання і прийняти вас. Іноді почуття провини в нас можуть викликати навмисно для маніпуляцій і власної користі. Будьте критичні до свого оточення.

Ефективною технікою з роботою на почуття провини є техніка «Майндфуленс». Дана техніка схожа на медитацію, але відрізняється конкретною методикою використання. Так можуть бути запропоновані різні візуальні, звукові або рухові завдання, які допомагають зрозуміти свої емоції, формувати навичку контролю емоцій. Приклад техніки майндфуленс: «Знайдіть зручне для вас місце та сядьте в комфортній позі. Заплющте очі. Уявіть що ви пливете в океані, ваші думки та емоцій – це погода, вона буває доброю і поганою, вам не треба сперечатись з нею, просто продовжуйте пливти далі спостерігаючи». Таким чином ви зможете переживати власні емоції й почуття та не застрягати в негативних станах.

## 2 ЕТАП

### Дослідження власних сенсів та ціннісних орієнтацій

#### Вправа «Продовжить вислів»

**Мета:** включення в роботу, усвідомлення своєї унікальності, власних якостей та цінностей.

**Хід роботи:** учасникам пропонується продовжити речення «Як би я була (був) явищем природи, то...»

## **Міні лекція «Ціннісні орієнтації»**

Що таке ціннісні орієнтації? Цінності – це важливі для людини речі які входять в структуру особистості та відображають життєвий досвід, та за допомогою яких людина визначає для себе пріоритети. Частіше за все цінності класифікують так: матеріальні, культурні, духовні, сімейні, професійні, абстрактні. Але класифікації можуть бути різні. Головне що кожна людина має свої цінності, навіть якщо не усвідомлює їх. Цінності грають важливу роль у нашому житті і є як показником наших життєвих орієнтацій, так і можуть їх визначати. Сьогодні ми спробуємо визначити, можливо нагадати собі та дослідити свої ціннісні орієнтації.

### **Вправа «Всесвіт моїх маленьких цінностей»**

**Мета:** проаналізувати свої життєві цінності, побачити які важливі речі наповнюють власне життя.

**Хід роботи:** закінчить, будь ласка, речення. Далі в стовпчик пропонуються речення: моє улюблене заняття; мій улюблений колір; моє улюблене місце відпочинку; мій улюблений запах; моя улюблена гра; мій улюблений одяг; моя улюблена музика; моя улюблена пора року; найкраще я вмію; людина, якою я захоплююся найбільше у світі.

**Рефлексія:** пропонується поділитись своїми реченнями. В яких моментах було складно доповнити речення? Які відповіді на запитання здивували вас або здалися цікавими? Загальні враження по методиці.

### **Вправа «Викрадачі часу»**

**Мета:** пошук речей та справ в житті, які не збігаються з власними цінностями і шкодять якості життя

**Хід роботи:** подумайте та запишіть речі, справи, які забирають у вас час. Порахуйте скільки часу забирають ці справи? Зо відволікає вас? Подумайте яких заходів можна вжити, щоб усунути ці справи або зменшити їх кількість?

### **Вправа «У променях Сонця»**

**Мета:** визначення своїх найкращих якостей та використання їх як ресурс у подоланні важких ситуацій, самопізнання та формування позитивної думки про себе.

**Хід вправи:** на аркуші намалюйте Сонце, в середині напишіть своє ім'я, намалюйте промені Сонця і підпишіть їх своїми найкращими якостями, які Ви вважаєте позитивними та які на вашу думку допомагають вам справлятися з різними життєвими ситуаціями. Намагайтесь намалювати якомога більше променів. Далі учасники можуть презентувати те що в них вийшло.

### **Рефлексія**

**Мета:** підбивання підсумків заняття, пошук нових усвідомлень

**Питання:** Що нового ви дізнались про себе сьогодні? Які нові цінності ви виявили в собі? Що корисного ви візьмете з собою у життя?

## **3 ЕТАП**

### **Дослідження своїх цілей та розвиток навички планування**

#### **Вправа «Прогулянка у майбутнє»**

**Мета:** усвідомити чого ви прагнете, які цілі реальні та як можна їх досягти.

**Хід вправи:** на папері напишіть якими ви бачите себе через 5 років, спробуйте дати відповідь на такі запитання: яким ви бачите себе; чим ви займаєтесь; як виглядаєте; чим цікавитесь; як проводите дозвілля. **Підказка:** ви можете торкнутись теми – робота, сім'я, захоплення, комунікація, статус. Далі уявіть себе через 10 років та докладно опишіть себе і таким же чином через 15 років.

Спробуйте виокремити реальні цілі, та визначити ресурси для їх досягнення (Що потрібно щоб досягти цілі?). Порівняйте себе через 5 років через 10 та через 15, які закономірності ви помічаєте або що важливе ви упускаєте?

**Рефлексія:** що вам вдалося зрозуміти про своє майбутнє? Які нові усвідомлення ви знайшли для себе?

#### **Вправа «Позитивні наслідки»**

**Мета:** навчатись позитивно ставитись до своїх помилок та формувати навичку бачити користь в помилках

**Хід роботи:** учасниками пропонується згадати ситуацію де на їх думку вони вчинили невірно. Потім пропонується обговорення цих ситуацій в групі та

сумісний пошук позитивних висновків з описаних ситуацій (наприклад, отримав досвід та знання).

**Доповнення:** вправа проводиться в вільному форматі, з одного боку допомагає підготуватись до більш реалістичного планування в наступних вправах, а з іншого боку слугує доповненням до теми почуття провини й вчить позитивно дивитись на свої помилки.

### **Вправа «Постановка цілей» та методика «SMART»**

**Мета:** обрати важливі для себе цілі та формувати навичку вміння планувати

**Хід роботи:** учасникам пропонується обрати 5 важливих цілей в житті, додаються теми (діяльність, заробіток, сім'я, особистість, додатково). Таким чином ми ще раз звертаємо увагу, що людина має не одну важливу ціль. Наступним кроком пропонується розставити цілі по пріоритетах та коротко описати їх за шаблоном – «через такий то час я маю/роблю це і відчуваю себе при цьому якось...». Такий шаблон допомагає більш чітко описати часові рамки цілей, визначити конкретний об'єкт цілі та ті емоції які учасник хотів би отримати від досягнення цілей. Учасникам пропонується дати відповідь на запитання «чи всі цілі є бажаними та реальними?», а також за бажанням дається можливість змінити цілі.

Важливим є пріоритетний порядок цілей, щоб визначитись куди в першу чергу будуть йти ресурси людини. Пропонується додати ті ресурси, які потрібні для досягнення першої мети. Можливо якимось з ресурсів виявиться якась інша мета. Таким чином ми показуємо взаємозв'язок цілей і що вони можуть доповнювати одна одну та слугувати ресурсами.

**Методика SMART:** учасниками пропонується оформити ціль за такими критеріями: конкретність; ціль – вимірна; ціль-досяжна; ціль-актуальна; ціль-обмежена терміном. Додається детальний опис кожного критерію.

**Рефлексія:** що важливого ви дізнались для себе сьогодні? Чи використовуєте ви техніки планування у своєму житті? Що з отриманого сьогодні візьмете у своє життя?

## **Рекомендації щодо формування навички планування власного майбутнього**

### **Вправа «Жуйка із думок»**

Згадайте моменти в вашому житті, коли ви знаходитесь в «хмарах», думаєте про щось, але якщо вас запитати про що ви думали, то вам буде важко описати всі свої думки. Такий стан часто буває, коли ви робите щось автоматично, наприклад готуєте або чистите зуби. Вчені кажуть, що таким чином мозок активно обробляє інформацію в голові, а ті думки що ви думаєте – це невирішені задачі з минулого, мрії та хвилювання про майбутнє. Наступного разу спробуйте відловити себе в цьому стані та усвідомити що саме займає ваш мозок в цей момент. Буде добре якщо ви будете записувати свої думки в нотатки. Уявімо що ваші думки це задачі, які потрібно вирішити, але чомусь ці задачі залишаються без рішення. Важливо спробувати поділяти свої думки на 3 типи задач: нереальні; реальні, але потребують вагомого ресурсу; реальні які можна виконати вже. Нереальні задачі – це фантазії про щось, що неможливо або майже неможливо досягнути (полетіти на Марс, стати президентом Америки тощо). Рекомендується проаналізувати наскільки часто ви мрієте про нереальні речі, звісно забороняти мріяти ми не збираємось, але зверніть увагу чи не витрачаєте ви багато часу на нереальні мрії та чи не живете ви виключно фантазіями. Реальні задачі, які потребують ресурсів – це фантазії про речі, які ви б могли мати, але для їх досягнення треба зробити багато зусиль. Наприклад, купити квартиру в центрі міста, або стати директором фірми, або прочитати роботи З. Фрейда в оригіналі. Здійснення цих фантазій можливе, але потребує якогось важливого ресурсу – накопичити гроші, працювати декілька років у фірмі, вивчити німецьку тощо. В такому випадку опишіть свою задачу та напишіть ресурси які вам потрібні для розв'язання цих задач, наприклад використати методику SMART для планування. Реальні задачі – це думки про речі, які ви б могли зробити зараз чи в найближчому майбутньому. Наприклад, ви давно хочете прочитати якусь книгу, але чомусь відкладаєте це. Тоді ви можете знайти цю книгу (в бібліотеці, у знайомих, в інтернеті, купити) та визначити час коли ви почнете її читати та скільки сторінок в день (через тиждень почну читати, кожен день по 10 сторінок). Таким чином ви виділяєте ті цілі та мрії які вас хвилюють, та

розподіляєте їх по реальності досягнення. Можливо ви побачите що якісь думки не відповідають вашим реальним бажанням і ви проаналізуєте чому у вас є подібні бажання. Можливо ви постійно мрієте про новий телефон, і зрозумієте що на вас впливає реклама цього телефону або наявність цього телефону у ваших друзів, тоді ви усвідомлено можете визначити, що наразі цей телефон не несе справжньої цінності для мене. Таким чином ви звільняєте свій мозок від зайвих думок та зберігаєте більше енергії для дійсно важливих для вас задач.

**Зворотний зв'язок.** Обговорюються важливі усвідомлення учасників. Пропонується згадати позитивні моменти тренінгу. Підводяться підсумки та дається зворотний зв'язок від учасників стосовно тренінгової програми. В кінці ведучий робить свої висновки, ще раз повторює всі етап тренінгу та висловлює подяку учасниками залучаючи їх подякувати один одному.

Після завершення тренінгу ми запропонували повторно пройти тести за методикою на почуття провини та методикою смисложиттєвих орієнтацій, які учасники проходили перед тренінгом. Отримані результати ознаменували останній етап нашої емпіричної роботи та підтвердили ефективність розробленої тренінгової програми. Детальний аналіз та інтерпретація результатів описані в наступному розділі.

### **3.2 Аналіз та інтерпретація результатів контрольного експерименту**

Після проведення нами тренінгової програми на розвиток навички планування власного майбутнього нами було проведено завершальним етап нашого експерименту. Завданням контрольного експерименту було доказати ефективність проведеної тренінгової програми. Задля вирішення цього завдання студентам, які взяли участь в нашому тренінгу було запропоновано повторно пройти дві методики: «Опитувальник провини» К. Куглера та У. Джонс в адаптації І. А. Белік для діагностики почуття провини як риси і як стану; «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації Д. А. Леонтєва, що оцінює «джерела» сенсів життя, які людина знаходить в майбутньому, теперішньому та

минулому. В тренінгу взяли участь 11 осіб. Нами було здійснено порівняльний аналіз відсоткового співвідношення за результатами тестів до тренінгу та після тренінгу, який здійснювався з допомогою результатів тих осіб що взяли участь.

Так за методикою «Опитувальник провини» К. Куглера та У. Джонс низький рівень провини-стан мають: до тренінгу – 18%, після тренінгу – 0%; середній рівень мають: до тренінгу – 54%, після – 90%; високий рівень мають: до тренінгу – 18%, після – 10%. Результати за шкалою вина-риси низький рівень мають: до тренінгу – 18%, після – 18%; середній рівень мають до тренінгу – 45%, після – 63%; високий рівень мають до тренінгу - 36% після тренінгу - 18%. Результати за шкалою моральні норми: низький рівень мають до тренінгу – 18%, після тренінгу 63%; середній рівень мають до тренінгу – 72%, після тренінгу – 36%; високий рівень до тренінгу мають – 10%, після – 0%. Кількісні показники результатів зображені в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

**Порівняння кількісних показників шкал до та після тренінгу за методикою «Опитувальник провини» К. Куглера та У. Джонсона**

Кількісні показники почуття провин за різними шкалами						
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	До	Після	До	Після	До	Після
Вина-стан	18%	0%	54%	90%	18%	10%
Вина-риси	18%	18%	45%	63%	36%	18%
Моральні норми	18%	63%	72%	36%	10%	0%

Відсоткове співвідношення результатів вказує на те що є зміни в результатах за тестом «Опитувальник провини» К. Куглера та У. Джонсона. Ми розглядаємо низькі показники за шкалами, як більш конструктивні та адекватні. Варто звернути

увагу на те, що за шкалою «Вина-стан» рівень провини став більше у 18% досліджуваних. Дана шкала є показником ситуативної провини, тому на підвищення рівня можуть впливати життєві умови досліджуваних. Також можна припустити, що тренінгові вправи на роботу з почуттям провини могли відкрити певний психотерапевтичний процес в учасниках, що призвело до загострення почуття провини як стану. З іншої сторони ми бачимо що у деяких респондентів почуття провини-стан зменшилось з високого рівня до середнього. За шкалою «Вина-риси» результати засвідчують зниження рівня почуття провини як схильності у деяких респондентів. Так, до тренінгу – 36% студентів з контрольної групи мали високий рівень почуття провини-риси, після тренінгу залишилось – 18% студентів з високим рівнем почуття провини-риси. Низький рівень провини має однакова кількість учасників до і після тренінгу. Кількість учасників, що мають середній рівень збільшилась коштом тих у кого був високий рівень схильності до переживання почуття провини. Такі результати ми розуміємо як позитивні зміни. За шкалою «Моральні норми» також спостерігались позитивні зміни. Рівень почуття провини, як готовність відповідати певним нормам і правилам знизився в групі. До тренінгу з контрольної групи – 18% мали низький рівень, після тренінгу – 63%. Показники середнього рівня до тренінгу складали – 73% в контрольній групі, після – 36%. Високий рівень мали – 10% досліджуваних, після тренінгу ці показники знизились до – 0 %. Готовність відповідати моральним нормам розглядається не тільки в контексті суспільно прийнятих моральних норм, а також власних моральних норм та забобонів, які можуть бути неадекватними й в результаті шкодити особистості. Тому зниження загального рівня провини за шкалою «моральні норми» ми розглядаємо як позитивні зміни.

Наступним етапом контрольного експерименту було порівняння результатів за тестом «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік «до» та «після» тренінгу. Аналіз та інтерпретація проводились за результатами, які зображені в таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2



**Порівняння кількісних показників шкал до та після тренінгу за методикою  
«Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації  
Д. А. Леонтьєва**

Кількісні показники почуття провин за різними шкалами						
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	До	Після	До	Після	До	Після
Осмисленість життям	45%	45%	27%	27%	18%	18%
Цілі життя	54%	36%	36%	54%	10%	10%
Процес життя	54%	36%	27%	36%	18%	27%
Результативність життя	54%	9%	18%	54%	18%	36%
Локус контролю-я	63%	45%	18%	27%	18%	18%
Локус контролю- життя	36%	18%	45%	63%	18%	18%

Порівняння кількісних показників за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік вказує на існування змін між результатами за тестами до та після тренінгу в контрольній групі досліджуваних. Результати за шкалою «Осмисленість життям» залишилися однаковими до та після тренінгу. Слід нагадати, що при інтерпретації шкал даного тесту, низький рівень є негативним показником, коли високий рівень свідчить про задоволеність результатами своєї

діяльності та існування чітких цілей та планів на майбутнє. За шкалою «Цілі життя» 54% досліджуваних з контрольної групи мали низькі показники, після тренінгу показник змінився на 36%. Середній рівень до тренінгу мали 36% з групи, після тренінгу 54%. Відсотковий показник за високим рівнем залишився незмінним. Такі результати засвідчують існування позитивних змін в показниках за даною шкалою, а отже у деяких досліджуваних з'явилось краще бачення власних цілей на майбутнє. За шкалою «Процес життя» у 54% був низький рівень та після тренінгу у 36% залишився низький рівень. Середній рівень збільшився з 27% до 36% та високий рівень збільшився з 18% до 27%. Зміни в показниках дають нам змогу стверджувати, що після проведеної тренінгової програми у досліджуваних покращилось сприйняття свого життя, підвищився інтерес до процесу життя та підвищилось відчуття емоційної насиченості в житті. За шкалою «Результативність життя» низький рівень мали 54% досліджуваних контрольної групи, після тренінгу це показник став – 9%. Середній рівень за даною шкалою був 18% і став 54%, високий рівень мали 18% і це показник виріс до 36% в групі. Такі зміни є досить вагомими і вказують на те, що в процесі тренінгу вдалось підвищити рівень задоволеності результатами своєї діяльності. Незначною мірою змінились показники за наступною шкалою «Локус контролю-Я», низький рівень мали 63% досліджуваних, після тренінгу показник змінився на 45%, середній рівень був 45% та став 63%, показники за високим рівнем залишились незмінними. Позитивні зміни в показниках за даною шкалою засвідчують те, що у деяких досліджуваних покращилось уявлення про себе як про сильну особистість та з'явилась віра в можливе досягнення власних цілей. Остання шкала «Локус контролю-життя» допомагає виявити рівень переконання в тому, що людина може контролювати своє життя та вільно приймати рішення, такі зміни засвідчує зменшення відсотків досліджуваних за низьким рівнем з 36% до 18%, а також збільшення кількісних показників за середнім рівнем з 45% до 63%. Кількісні показники за високим рівнем залишились незмінними.

Таким чином, за результатами порівняння показників тестів в контрольній групі, ми бачимо існування позитивних змін за рівнями почуття провини та рівнями

смісложиттєвих орієнтацій, що дає нам змогу припускати, проведена нами тренінгова програма є ефективною. Для статистичного підтвердження ефективності тренінгової програми ми застосували непараметричний критерій Т-Вілкоксона для залежних вибірок, який дозволяє перевірити суттєві відмінності в показниках.

Таблиця 3.2.3

**Значущі відмінності між показниками за методикою «Опитувальник провини» К. Куглера та У. Джонсона**

Показники значущих відмінностей та показники зсувів			
Показники	Значущість t-Вілкоксона	Негативні ранги До > Після	Позитивні ранги До < Після
Вина-стан	-	6	3
Вина-рису	0,013	9	2
Моральні норм	0,04	10	1

В результаті статистичної обробки даних ми можемо стверджувати, що є значущі відмінності між показниками за шкалою «Вина-рису» до та після проведення тренінгової програми ( $0,013 < 0,05$ ). Приймається гіпотеза  $H_1$  про перевищення інтенсивності зсувів у типовому напрямку. Показник негативних рангів за шкалою «Вина-рису» засвідчує, що у 9 респондентів знизився рівень схильності до переживання почуття провини, у двох досліджуваних показники за даною шкалою підвищились. Також були виявленні значущі відмінності за шкалою

«Моральні-норми» ( $0,04 < 0,05$ ), у 10 респондентів рівень почуття провини за даною шкалою знизився, коли у 1 респондента підвищився. За шкалою «Вина-стан» не було виявлено значущих відмінностей між показниками. Показники рангів за даною шкалою дозволяють констатувати, що у 6 респондентів знизився рівень почуття провини-стан, також у 3 респондентів підвищився рівень почуття провини-стан.

Наступним кроком була статистична перевірка різниці між показниками за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік.

Таблиця 3.2.4

**Значущі відмінності між показниками за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік**

Показники значущих відмінностей та показники зсувів			
	Значущість Вілкоксона	t- Негативні ранги До > Після	Позитивні ранги До < Після
Осмишеність життям	0,003	0	11
Життєві цілі	0,008	0	9
Процес життя	0,019	2	9
Результативність життя	0,043	2	7
Локус-Я	0,027	0	6
Локус-Життя	-	2	9

За результатами статистичної обробки методом Т-Вілкоксона були отримані результати, які засвідчують, що за шкалою «Осмишеність життям» є значущі відмінності ( $0,003 < 0,05$ ), значення позитивних рангів вказують, що у 11 учасників тренінгу підвищився рівень осмишеності життям. Результати за шкалою «Життєві

цілі» також засвідчують існування відмінностей між показниками за двома тестами ( $0,008 < 0,05$ ) та у 9 учасників підвищився рівень за шкалою. За наступною шкалою «Процес життя» значущість відмінностей ( $0,019 < 0,05$ ), у 9 респондентів підвищився рівень за шкалою, у 2 зменшився. Відмінності між показниками виявлені за шкалою «Результативність життя» ( $0,043 < 0,05$ ), показник позитивних рангів засвідчує, що у 7 учасників підвищився рівень результативності життя та у 2 зменшився. За шкалою «Локус контролю-Я» виявлені значущі відмінності ( $0,027 < 0,05$ ), та 6 позитивних рангів свідчать про підвищення рівня за даною шкалою у відповідної кількості учасників. За шкалою «Локус контролю-життя» не виявлено значущої різниці між показниками, позитивні ранги свідчать про підвищення даного рівня у 9 учасників та негативні ранги свідчать про зниження рівня у 2 учасників. Результати розрахунку критерію (Додаток В).

Результати статистичної обробки підтверджують ефективність розробленою тренінгової програми на розвиток навички планування власного майбутнього. Узагальнюючи результати можна стверджувати, що у деяких учасників знизилась показники за рівнем схильності до переживання почуття провини. Також в учасників підвищились рівні смисложиттєвих орієнтацій, а значить покращилось вміння планувати своє майбутнє.

### **Висновки до третього розділу**

На основі отриманих нами результатів констатувального експерименту було розроблено тренінгову програму для розвитку навички планування власного майбутнього. В тренінгу взяли участь 11 студентів, 9 з яких мали високий або середній рівень схильності до переживання почуття провини, і які визначили склад контрольної групи досліджуваних. Тренінг проходив три дні, кожен день ознаменував окремі етапи роботи: перший етап на роботу з почуття провини; другий етап мав вправи на дослідження власних ціннісних орієнтацій; третій етап – розвиток навички планування. Робота проводилась онлайн за допомогою платформи GoogleMeet.

Кожен етап тренінгу включав 5-6 вправ, був тривалістю від 2 до 2,5 години. Метою тренінгу було розвивати навичку планування власного майбутнього в осіб студентської молоді. Завдання тренінгу були вирішені за допомогою вправ, які включали такі види роботи: організаційний (знайомство, налаштування на роботу, ознайомлення з правилами тренінгу); просвітницький (міні-лекції про почуття провини, ціннісні орієнтації та рекомендації щодо планування); розвивальний (групові вправи на роботу з почуттям провини, ціннісними орієнтаціями та плануванням).

Після проведеної тренінгової програми учасники повторно пройшли дві методики «Опитувальник провини» та «Смисложиттєві орієнтації». Відсоткове співвідношення результатів «до та після» тренінгу в контрольній групі показало позитивні зміни за рівнями схильності до переживання почуття провини та рівнями смисложиттєвих орієнтацій. Статистична обробка даних за допомогою критерію Т-Вілкоксона показала наявність значущих відмінностей за результатами тестів. Результати статистичного аналізу підтверджують ефективність тренінгової програми та дозволяють рекомендувати її для роботи з почуттям провини та розвитком навички планування.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури дає нам змогу вирішити теоретичні завдання нашої роботи. З'ясовано значення почуття провини в структурі людської психіки. Схильність до переживання почуття провини описується як вина-риси, тобто як тенденція негативно оцінювати себе, схильність до ненависті до себе. Дано визначення поняття, почуття провини, як риса – це стійка характеристика людини, яка проявляється в оцінці людиною своїх думок і вчинків відповідно тим моральним нормам і правилам, які людина визначає для себе. Високий рівень схильності до переживання почуття провини може свідчити про неадекватну самооцінку, проблеми в комунікації та проявляється в дискомфортних відчуттях у ситуаціях порушення певних правил чи норми.

Почуття провини є предметом дослідження багатьох психологічних підходів. В психоаналітичній концепції розрізняють невротичну або надуману провину та реальну провину. Надумана провинна є проявом певного неврозу, в той час коли реальна провинна, за словами вчених біхевіористів, може бути сумісна з психічним здоров'ям. В біхевіористичному підході виділяють, що схильність до переживання почуття провини з'являється внаслідок відповідного виховання, коли дитині неправильно пояснюють причино-наслідкові зв'язки або дитина переживає травмуючі події. Хронічне інтенсивне переживання провини призводить до появи тривоги та негативних станів, що своєю чергою призводить до погіршення якості життя людини.

2. Вивчення поняття життєвих планів студентської молоді дозволяє зробити висновки, що саме студентський час є вдалим для формування плану життя, вибору життєвої стратегії та життєвих цілей. Студентська молодь характеризується, прагненням до вибору власного ідеалу та стилю життя, вибудовуванням для себе стратегії життя та життєвих цілі.

В процесі теоретичного аналізу понять, було зроблено таблицю з порівнянням близьких за значенням понять, таких як: «життєвий план», «життєві стратегії», «життєва перспектива» та ін. В результаті ми виділили, що життєвий

план є безперервним процесом постановки цілей і пошуку засобів їх досягнення. Ціннісні орієнтації дозволяють визначити спрямованість життєвих планів, тобто визначають цілі та засоби досягнення. Життєвий план може бути свідомо продуманим, а може бути стихійним, головний критерій життєвого плану це його кінцева мета.

Узагальнюючи щодо особливостей планування життя ми виділяємо ціннісні орієнтації, сенси та вивчені способи життя, як важливі складові планування життя студентами. Ціннісні орієнтації є ядром життєвих цілей, характеризують життєві плани та дозволяють дослідити життєві плани як явище. На формування ціннісних орієнтацій студентської молоді впливають: нова соціальна ситуація; студентський та викладацькі колективи; освітня програма; політична та економічна ситуації в країні та у Світі; субкультури; кінематограф та музика тощо.

3. Результати констатувального експерименту показали що існує зв'язок між досліджуваними факторами. Серед досліджуваних є студенти які мають високі показники почуття провини як риси, а отже схильні до негативної оцінки своїх вчинків та самозвинувачення. Також є досліджувані, які мають низькі рівні смисложиттєвих орієнтацій, тобто не мають цілей в житті або не вірять в їх досягнення. Отримані результати засвідчують той факт, що існує взаємозв'язок між почуттям провини як риси людини, тобто як схильності до переживання почуття провини, та тим чи має людина життєві цілі, чи впевнена вона в можливості їх реалізації. Оцінка свого минулого та теперішнього, задоволеність результатами своєї діяльності, впевненість у своїх силах, наявність смисложиттєвих цілей та планів, знаходяться в взаємозалежності зі схильністю студентів до переживання почуття провини. Кореляційний аналіз за допомогою критерію Спірмена підтвердив значущість зв'язків за шкалами методики «Опитувальник вини» К. Куглера та методики «Смисложиттєві цінності» Дж. Крамбо.

Відповідно до отриманих результатів ті респонденти, що мають високі показники за шкалою «вина-риси» мають тенденцію до низького рівня смисложиттєвих цінностей. Тому ми можемо стверджувати про негативний вплив схильності до переживань почуття провини на життєві плани студентської молоді.



Детальний аналіз результатів емпіричної частини роботи, дозволив порівняти показники за методикою «Опитувальник провини» К. Куглера та за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. З'ясовано, що чим вище рівень почуття провини у досліджуваних, тим вони більш схильні обирати, як значущі, такі термінальні цінності: розвиток, щасливе сімейне життя, впевненість у собі, продуктивність життя. Інструментальні цінності: чесність, сміливість у відстоюванні своєї думки, чуйність, вихованість. З іншого боку часто відкидається або має низьку значущість: цінність матеріального забезпечення, рідше задоволення та цікава робота, а також старанність, самоконтроль та ефективність у справах. Подібний аналіз результатів може свідчити лише про тенденцію і можливість відповідних зв'язків між рівнем почуття провини та особливостями ціннісних орієнтацій студентів. Такий висновок відкриває нову проблематику для подальших досліджень.

4. Для розвитку навички планування власного майбутнього було розроблено тренінгову програму. Яка охоплює три етапи роботи, кожен з яких проходив в окремі дні. Перший етап включав знайомство з групою та вправами на роботу з почуттям провини. Другий етап був направлений на дослідження власних ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій. В процесі третього етапу були проведені вправи на розвиток навички планування. В тренінгу взяли участь 11 студентів, які стали досліджуваними контрольної групи. В результаті контрольного експерименту, з допомогою критерію Т-Вілкоксона, було виявлено значущі відмінності між результатами за тестів до та після тренінгу. Критерій дозволив виділити типові зсуви, як вказують на зниження рівня схильності до переживання почуття провини та підвищення рівню за шкалами смисложиттєвих орієнтацій. Результати статистичної обробки даних підтвердили ефективність тренінгової програми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жити: Майстри психології. Харків, 2021
2. Ананова І.В. Процес переживання почуття вини у некон-структивний спосіб / І.В. Ананова // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. – К., 2014. – Том. Х. – Психологія навчан-ня. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 26. – С. 38–54
3. Беррес Скіннер як провідний необіхевіорист URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28307/>
4. Бичко І.В. Філософія. Курс лекцій. – Київ, 1994 р.
5. Висновок за змістом, спрямованістю і фактичним значенням публікацій академіка І. С. Кона. К.: 2002, с.74.
6. Вікова та педагогічна психологія: Навч. Посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
7. Вітров І.І. Психологія особистості. - М., 2002.
8. Гегель Г. В. Ф. Книга Феноменологія духу / переклад П. Тарашук: Фоліо, 2019, - с 406.
9. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Київ : Наукова думка, 1988. 207 с
- 10.Горобець, А. С. Психологічні особливості проживання почуття провини у підлітків з різною акцентуацією характеру : дипломна робота магістра / А. С. Горобець. – Одеса, 2019. – 120 с.
- 11.Гришина О.С. З ІСТОРІЇ РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ ВИНИ // Науковий
- 12.Гріньова О. М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології / О. М. Гріньова // Проблеми сучасної психології: 41 зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. – Вип. 21. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. – С. 93–106
- 13.Гріньова О. М. Психологія проєктування особистістю життєвого шляху: юнацький вік / О. М. Гріньова. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2018. – 461 с.

- 14.Гріньова О. М. Теоретичні підходи до проблеми смисложиттєвого самовизначення в юнацькому віці / О. М. Гріньова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – Вип. 39(63). – Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – С. 43–53.
- 15.Гуревич П. С. Психологія <https://stud.com.ua/108482/psihologiya/psihologiya>
- 16.Джерело: Чиказький університет– <http://dx.doi.org/10.1037/pspi0000136>
- 17.Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів. / С.Д.Максименко, В.О.Зайчук, В.В.Клименко, В.О.Соловієнко. За загальною редакцією акад. С.Д.Максименка. – К.: Либідь, 2000. – 558 с
- 18.Ізард К.Е. Психологія почуттів. -СПб.: Пітер.2000
- 19.Ільїн Е.І. Емоції та почуття. - СПб.: Пітер.2002
- 20.Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини [Текст] : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Софіна Лариса Валеріївна ; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. - К., 2009. - 18 с.
- 21.К'єркегор. С, Електронна книга «Collected works of Søren Kierkegaard»: Мультимедійне видавництво Стрельбицького, 2021.
- 22.Кант. І. Весь імануїл кант: Мультимедійне видавництво Стрельбицького, 2019 р.
- 23.Кнт. І. Електронна книга «Критика здібності і судження»: Мультимедійне видавництво Стрельбицького, 2017
- 24.Лангер, С. Філософія в новому ключі. М., 2000..
- 25.Левчук, Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика. Навчальний посібник для студ. гуманітарних спец. Вузів. Лариса Левчук. Київ. Либідь, 2002. 255 с.
- 26.Максимов, М. В. Психологія розвитку : тести : навч. посіб. / М. В. Максимов. К. : Ліра-К, 2010. 242 с.
- 27.Малєєва Олена Львівна. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини : дис... канд. психол. наук: 19.00.01 /

- Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д.Ушинського. — О., 2007. — 289арк. : рис., табл. — Бібліогр.: арк. 223-246.
- 28.Медична психологія ; Психіатрія (термінологія) / уклад. І. І. Кутько [та ін.] ; . - Харків : [б. в.], 1997. - 314 с.
- 29.Ненчук О. Життєва перспектива особистості: аналіз соціологічних парадигм. Психологія і суспільство. 2011. № 1. С. 96-103.
- 30.Ніцше, Ф. Твори: В 2 тт. М., 1990.
- 31.огляд. Педагогічні науки. - 2023. - № 1. - С. 10-14;
- 32.Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. – К.: Ніка-Центр, 2006. - с.280
- 33.Потапчук Л. Психологічні особливості професійної мотивації особистості / Л. Потапчук // Професійна психологія: методологія, методи та практика: [Зб. наук. пр.]/ Волин. Нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк: Вежа, 2008. – С. 112 – 126.
- 34.Потапчук Л.В. Особистісне самовизначення старшокласників / Л. Потапчук //Психологія. Збірник наукових праць НПУ ім. М.П.Драгоманова Вип. 1(8). – К., 2000. – С.113 – 118.
- 35.Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. Психологічні перспективи. 2011. Випуск 18. С. 204-212.
- 36.Софіна Л.В. Індивідуально-психологічні відмінності пере-живання почуття провини: дис. канд. психологічних наук: спец. 19.00.01: Загальна психологія, історія психології/ Л.В. Софіна; КНУШ. – Київ, 2009. – 175 с.
- 37.Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. К.: Марич, 2009. 232 с.
- 38.Формм. Е. «Втеча від свободи»: видат. Клуб Сімейного Дозвілля, 2015
- 39.Фройд З. Вступ до психоаналізу. – К.: Основа, 1998. – 709 с.
- 40.Фройд, З. Психоаналіз. Релігія. Культура. М., 1992.
- 41.Фройд, З. Невпокій в культурі [Текст] / Зигмунд Фройд ; пер. з нім. Юрко Прохасько. - 2-ге вид. - Львів : Априорі, 2023. - 118
- 42.Фройд. З. Аудіокнига Психологія спільнот і аналіз людського Я: Мультимедійне видавництво Стрельбицького, 2023

43. Фройд. З. Тотем і табу/ перекладач Є. Тарнавський: Фоліо, 2019, - с. 272
44. Хайдеггер М. Буття та час. Харків: Фоліо, 2003 – 503 с.
45. Хорні. К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу: видавництво Сварог, 2023 – с. 244
46. Юнг, К. Г. Проблеми душі нашого часу. СПб., 2002.
47. Ялом. І. Електронна книга «Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті»: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020, - с. 304
48. G.W. LEIBNIZ Theodicy: Essays on the Goodness of God, the Freedom of Man, and the Origin of Evil – 22 Jan. 1999
49. Levine, E. E., Bitterly, T. B., Cohen, T. R., & Schweitzer, M. E. (2018). Who is trustworthy? Predicting trustworthy intentions and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(3), 468–494
50. Müller B (1993) Isadore From's contribution of the theory and practice of Gestalt therapy. *Studies in Gestalt Therapy 2*: 7–22
51. Müller. B. Gestalt theoretical and practical approach to anxiety: Serbian Association for Gestalt Psychotherapy, 2021
52. The Influence of Otto Rank's Concept of Creative Will on Gestalt Therapy URL: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-7091-6023-7\\_11](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-7091-6023-7_11)

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### БЛАНКИ ВИКОРИСТАНИХ МЕТОДИК

##### Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. Тангні в адаптації І. А. Белік

**Інструкція:** Наведені нижче сценарії описують ситуації, з якими люди стикаються в повсякденному житті. Прочитайте кожен сценарій до ситуації і спробуйте уявити себе в ній. Потім оцініть вірогідність виникнення у вас кожної з наведених версій поведінкових реакцій, користуючись шкалою. Обведіть обрану цифру.

1- ніколи б так не вчинив, це абсолютно для мене не характерно.

2 - мало ймовірно, але не виключено.

3 - п'ятдесят на п'ятдесят.

4 - досить ймовірно, що саме так вчиню, подумаю чи відчую.

5 - завжди так роблю, це дуже характерно для мене.

1. Ваш друг хоче поділитися з вами чимось важливим для нього, ви домовилися про зустріч в обідню перерву. Але лише ввечері ви згадуєте, що підвели друга.

а) Ви кажете собі : «Я до нього неухажний».

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Нічого! Він зрозуміє».

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви намагаєтесь якнайшвидше пояснити все і владнати непорозуміння.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви виправдовуєте себе, думаючи: «Мій начальник відволік мене якраз перед обідом».

1 – 2–3 – 4 – 5

2. На робочому місці ви зламали цінний прилад чи обладнання і, боячись здатися некомпетентним або незграбним, намагаєтесь приховати це.

а) Ви думаєте: «Ця ситуація неприємна і непокоїть мене. Мені варто полагодити зламану річ або попросити когось, більш компетентного, полагодити її».

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви починаєте думати про звільнення.

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Які неміцні речі роблять в наш час!»

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!».

1 – 2–3 – 4 – 5

3. Ви проводите час в колі друзів і відчуваєте себе в цей вечір особливо привабливим та дотепним. Дружина вашого друга (чоловік вашої подруги) ставиться до вас з неприхованою симпатією.

а) Ви говорите собі: «Такий підвищений інтерес до мене з боку дружини мого друга може засмутити мого друга».

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви почуваете себе чарівним в усьому.

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви раді, справили таке незабутнє враження.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Моєму приятелю треба більше приділяти уваги».

1 – 2–3 – 4 – 5

4. Ви до останньої хвилини відкладали здачу звіту про виконану роботу. В останній момент ви щось пишете нашвидкоруч, і в результаті ваш звіт виглядає вкрай погано.

а) Ви ставите під сумнів власну компетентність.

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви думаєте: «Чому в добі лише 24 години?!»

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Мені слід вліпити догану!»

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Що зроблено, те зроблено!»

1 – 2–3 – 4 – 5

5. Ви робите серйозну помилку на роботі, що призводить до провалу цілого проєкту, над яким працювала ваша організація. Але раптом дізнаєтеся, що за цей провал керівництво звинувачує не вас, а вашого колегу.

а) Ви думаєте, що керівництво чомусь недолюблює вашого колегу.

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Життя – несправедлива річ».

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви мовчите і уникаєте колегу, що потрапив в немилість..

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Неадекватність ситуації гнітить вас, і ви з готовністю прояснюєте її, визнаючи себе відповідальним за провал.

1 – 2–3 – 4 – 5

6. Ви маєте зробити складний телефонний дзвінок, від якого багато що залежить. І ось вже кілька днів ви його відкладаєте. Нарешті ви телефонуєте, знаходите потрібні слова та переконуєте свого співбесідника в доцільності вашого прохання. Врешті питання вирішене.

а) Ви кажете собі: «Виявляється, я можу бути переконливим».

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви шкодуєте про те, що так довго відкладали цю розмову, мучаючи себе і, можливо, інших.

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте себе боягузом.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Я молодець!»

1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви думаєте: «Як би в майбутньому уникнути необхідності робити такі складні телефонні дзвінки?»

1 – 2–3 – 4 – 5

7. Ви вирішили сісти на дієту, але, проходячи повз кондитерську і відчувши апетитний запах, піддаєтесь спокусі і купуєте смачну булочку.

а) Ви кажете собі: «Сьогодні я більше вже не буду нічого їсти!»

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі, виправдовую власне відступництво: «Оце так запах! Я не міг пройти повз!»

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви відчуваєте відразу до себе через відсутність волі та втрату самоконтролю.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Лише один раз! Хіба це має таке велике значення?»

1 – 2–3 – 4 – 5

8. Під час відпочинку на пляжі ви граєте у волейбол. Подаєте м'яч і влучаєте в обличчя товаришу по грі.

а) Вам незручно за невміння грати.

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви думаєте, що «потерпілому» слід навчитися грати.

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!»

1 – 2–3 – 4 – 5



г) Ви просите вибачення і робите все можливе, щоб «потерпілому» стало краще.

1 – 2–3 – 4 – 5

9. Ви вирішили розпочати самотійне життя. На щастя, оточуючі вас люди були добрими і готовими допомогти вам. Кілька разів ви були змушені брати гроші в борг і кожен раз за першої ж можливості повертали його.

а) Вам незручно за себе через відсутність життєвого досвіду і невміння самотійно вирішувати життєві проблеми.

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Щось мені не щастить!»

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви одержимі думкою про повернення боргу в найкоротший термін.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Мені можна довіряти!»

1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви пишаєтеся собою, тому що ви в змозі повертати борги.

1 – 2–3 – 4 – 5

10. Ви ведете машину і раптово збиваєте kota, що невідомо звідки взявся на дорозі.

а) Ви кажете собі (лаючись): «Коти взагалі не мають бути на дорозі!»

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Яка я жахлива людина!»

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви кажете собі: «Це просто збіг обставин!»

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви подумки знову і знову повертаєтеся до цього випадка і питаєте себе, як би можна було цього уникнути.

1 – 2–3 – 4 – 5

11. Ви виходите після здачі екзамену (під час сесії чи атестації на роботі) з думкою про те, що ви дуже успішно впоралися. Але раптом з'ясується, що вашу відповідь оцінили вкрай погано.

а) Ви кажете собі: «Це лише екзамен!»

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви кажете собі: «Я не сподобався екзаменатору, і ця оцінка - лише відображення його явної антипатії до мене»

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви думаєте, що вам варто було б краще готуватися до екзамену.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви відчуваєте себе дурним.

1 – 2–3 – 4 – 5

12. Ви та ваші колеги завершили досить складну для всіх роботу над проектом. Результат оцінено дуже високо, але керівництво чомусь вирішує заохотити грошовою премією лише вас.

а) Ви вважаєте керівництво недалекоглядним.

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви відчуваєте самотність і відірваність від колективу.

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте, що вашу важку працю гідно оцінили.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви вважаєте себе успішним спеціалістом та пишаєтеся собою.

1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви вважаєте, що вам слід відмовитися від грошової винагороди.

1 – 2–3 – 4 – 5

13. Під час однієї з вечірок ви дозволяєте собі нетактовність і висміюєте приятеля, який в цей вечір відсутній.

а) Ви кажете собі: «Це просто заради сміху і зовсім невинно!»

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви відчуваєте себе нікчемною істотою.

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви думаєте, що, якби ваш приятель був на вечірці, він зміг би постояти за себе.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви вибачаєтеся і намагаєтеся підкреслити чесноти приятеля, якого висміяли.

1 – 2–3 – 4 – 5

14. Працюючи над черговим проектом, ви припускаєтеся серйозної помилки, за яку вас критикує не лише керівництво, але й підлеглі.

а) Ви вважаєте, що керівництво могло б чіткіше визначити ваше завдання.

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Вам хочеться втекти і сховатися.

1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте, що вам слід було б краще розібратися в проблемі і належним чином виконати завдання.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви кажете собі: «Кожен може помилятися!»

1 – 2–3 – 4 – 5

15. Ви відгукнулися на прохання про допомогу в організації свята для дітейсиріт одного з дитячих будинків. Як виявилось, для цього знадобилося багато вашого часу та енергії. Ви неодноразово шкодували, що взагалі взяли за це, і думали, як би це покинути. Врешті свято відбулося, і ви стали свідком щасливих посмішок на дитячих обличчях.

а) Ви відчуваєте себе егоїстом і взагалі ледацюгою.

1 – 2–3 – 4 – 5

б) Ви вважаєте, що вас втягли у щось, чим ви би взагалі не бажали займатися. 1 – 2–3 – 4 – 5

в) Ви вважаєте, що вам варто замислитися над проблемами тих, кому в житті не дуже пощастило.

1 – 2–3 – 4 – 5

г) Ви вважаєте, що це чудово, що ви комусь хоча б трішки допомогли.

1 – 2–3 – 4 – 5

д) Ви відчуваєте неабияке задоволення від себе і своєї роботи.

1 – 2–3 – 4 – 5

### **«Опитувальник провини» (Guilt Inventory) К. Куглера та У. Джонс в адаптації І. А. Белік**

**Інструкція:** Вам пропонується відповісти на 45 тверджень. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди чи незгоди із наведеними твердженнями. Висловлюйте свою думку щиро.

1 – Цілком не згоден

2 – Не згоден

3 – Не знаю

4 – Згоден

5 – Цілком згоден

1. Я вважаю, що існують цілком певні поняття добра і зла.

2. Я зробив багато помилок у своєму житті.

3. Я завжди дотримувався твердих морально-етичних принципів.

4. Останнім часом я задоволений собою і своїми вчинками.

5. Якби мені було дозволено переробити заново дещо в моєму житті, я би скинув величезну ношу зі своїх плечей.

6. Я ніколи не відчував великого жалю чи провини.

7. Мета мого життя – скоріше насолоджуватись нею, ніж керуватися якимись абстрактними моральними принципами.

8. Існує дещо в моєму минулому, про що я глибоко шкодую.

9. Я часто відчуваю огиду до себе за деякі вчинені мною вчинки.

10. У дитинстві мої батьки були суворими до мене.
11. Для мене існує лише кілька заборонених речей, які я би ніколи не наважився зробити.
12. Я часто невдоволений собою через свої вчинки.
13. Мої уявлення про добре і зло є досить гнучкими.
14. Якби мені вдалося заново почати життя, то багато чого з того, що мною вже скоєно, я зробив би по-іншому.
15. Існує багато речей, які я би ніколи не зробив, тому що вважаю, що вони приносять зло.
16. Я нещодавно зробив вчинок, про який глибоко шкодую.
17. Останнім часом я не володію з самим собою.
18. Мораль – це не просто розподіл на «біле і чорне», як багато хто вважає.
19. Останнім часом я спокійний і ні про що не переживаю.
20. Скільки себе пам'ятаю, вина і жаль супроводжують мені все життя.
21. Іноді, коли я думаю про ті погані вчинки, які зробив, я просто хворію.
22. За певних обставин для мене не існує жодних заборон, і я можу дозволити собі практично все.
23. Я вважаю, що зробив не так вже й багато помилок у своєму житті.
24. Я швидше помру, ніж вчиню серйозну провину.
25. Я живу згідно зі своїми власними моральними цінностями.
26. Я часто відчуваю жаль.
27. Я часто переживаю з приводу поганих вчинків, які я зробив у минулому.
28. Я вважаю, що не можна судити людей і їх вчинки, не знаючи мотивів, якими вони керувалися, і обставин, у яких вони діяли тим чи іншим чином.
29. У своєму житті я практично не здійснив вчинків, про які я шкодував.
30. Оглядаючись назад і оцінюючи себе і свої вчинки за останні кілька тижнів і місяців, я можу твердо сказати, що за цей період часу в моєму житті не було нічого такого, щоб я хотів змінити.
31. Іноді я страждаю підвищеним апетитом або повною відсутністю його через погані вчинки, які я зробив у минулому.
32. Я ніколи не турбуюся з приводу того, що я роблю, тому що вважаю, що життя «візьме своє» і розставить усі крапки над «і».
33. На даний момент я не відчуваю якогось особливого почуття провини за вчинки, які я зробив.
34. Іноді я не можу втриматися від роздумів щодо вчинків, які я здійснив і які, на мою думку, є поганими.
35. У мене ніколи не було проблем зі сном.

36. Я віддав би багато чого, якби зміг повернутися назад і виправити те погане, що зробив за останній час.
37. Існує принаймні одна річ у моєму недавньому минулому, яку я хотів би змінити.
38. Коли я роблю поганий вчинок, я відразу ж усвідомлюю це.
39. Що «добре» і що «погано», залежить від ситуації.
40. Почуття провини не особливо турбує мене.
41. Я не відчуваю почуття глибокого жалю щодо мого минулого.
42. Вважаю, що моральні цінності є абсолютними.
43. Останнім часом я вважаю, що моє життя було б приємнішим, якби я не зробив того, що зробив.
44. Якби мені довелося почати життя спочатку, я мало б змінив у ньому, якби взагалі став міняти щось.
45. Останнім часом я відчуваю занепокоєння і якусь пригніченість.

**«Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації Д. А. Леонтєва**

**Інструкція:** Вам буде запропоновано пару протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, та відзначити одну з цифр залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі:

3 – абсолютно згоден

2 – згоден

1 – скоріше згоден

0 – обидва твердження однаково вірні

1. Зазвичай мені дуже нудно 3-2-1-0-1-2-3 Зазвичай я повний енергії

2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим 3-2-1-0-1-2-3 Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним

3. У житті я не маю певних цілей і намірів 3-2-1-0-1-2-3 У житті я маю дуже ясні цілі та наміри

4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним 3-2-1-0-1-2-3 Моє життя представляється мені цілком осмисленим і цілеспрямованим

5. Щодня здається мені завжди новим і не схожим на інші 3-2-1-0-1-2-3 Щодня здається мені абсолютно схожим на всі інші

6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися 3-2-1-0-1-2-3  
3 Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами

7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв 3-2-1-0-1-2-3 Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8. Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів 3-2-1-0-1-2-3 Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в житті
9. Моє життя порожнє і нецікаве 3-2-1-0-1-2-3 Моє життя наповнене цікавими справами
10. Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим. 3-2-1-0-1-2-3 Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що вона не мала сенсу
11. Якби я міг обирати, то я би побудував своє життя зовсім інакше 3-2-1-0-1-2-3 Якби я міг обирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто призводить мене в розгубленість і неспокій 3-2-1-0-1-2-3 Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння і розгубленості
13. Я людина дуже обов'язкова 3-2-1-0-1-2-3 Я людина зовсім не обов'язкова
14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням 3-2-1-0-1-2-3 Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин
15. Я напевно можу назвати себе цілеспрямованою людиною 3-2-1-0-1-2-3 Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей. 3-2-1-0-1-2-3 У житті я знайшов своє покликання і ціль
17. Мої життєві погляди ще не визначилися 3-2-1-0-1-2-3 Мої життєві погляди цілком визначились
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті 3-2-1-0-1-2-3 Я навряд чи здатний знайти покликання та цікаві цілі в житті
19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую нею 3-2-1-0-1-2-3 Моє життя не підвладне мені і вона керується зовнішніми подіями
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення 3-2-1-0-1-2-3 Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання.

### **«Ціннісні орієнтації» М. Рокіча в адаптації Д. А. Леонтєва**

**Інструкція:** «Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значущістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію».

### **Тестовий матеріал**

*Список А (термінальні цінності):*

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (присмне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

*Список Б (інструментальні цінності):*

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);

6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

**Інтерпретація результатів тесту.** Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуванім у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т. д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т. д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність.



## ЗВЕДЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ЗА КОЖНОЮ ІЗ МЕТОДИК

Зведені результати дослідження за методикою «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. Танні в адаптації І. А. Белік

№	Шкали почуття провини та сорому					
	Вина	Сором	Екстремальність	Відстороненість	Бета-гордість	Альфа гордість
1	43	23	22	22	18	18
2	50	43	35	28	21	22
3	66	57	27	13	10	14
4	43	24	25	20	14	21
5	65	44	30	18	14	18
6	61	47	35	28	17	16
7	64	56	42	23	14	18
8	55	39	40	26	22	24
9	54	31	38	28	21	21
10	37	39	43	29	14	15
11	53	36	32	33	22	21
12	50	39	38	24	21	22
13	53	32	34	38	19	20
14	51	38	40	31	16	20
15	58	39	32	17	13	11
16	62	51	46	34	22	21
17	54	35	40	31	21	21
18	53	36	31	27	23	23
19	44	29	32	31	24	22
20	50	34	30	25	16	19
21	59	47	38	30	17	13
22	46	35	30	30	16	17
23	51	49	41	32	12	12
24	53	40	46	34	20	18
25	41	22	30	26	18	23

26	48	27	37	35	22	23
27	45	24	26	31	22	20
28	52	38	45	32	19	19
29	62	29	25	29	11	11
30	65	50	34	33	13	17
31	51	28	43	41	18	22
32	48	40	46	35	15	18

**Зведені результати дослідження за методикою «Опитувальник провини» (Guilt Inventory)**

**К. Куглера та У. Джонс в адаптації І. А. Белік**

№	Шкали почуття провини		
	Вина-стан	Вина-рися	Моральні норми
1	19	54	58
2	28	58	37
3	41	80	42
4	38	75	51
5	31	63	55
6	33	80	41
7	44	92	40
8	26	63	46
9	13	41	49
10	27	51	55
11	18	40	37
12	30	69	65
13	24	55	32
14	32	57	42
15	36	65	46
16	20	46	31
17	22	42	40
18	19	48	37
19	23	45	42
20	38	54	43
21	34	61	43

22	35	78	36
23	36	84	34
24	33	78	41
25	10	34	32
26	21	56	35
27	19	46	32
28	29	72	40
29	20	42	48
30	19	59	33
31	20	57	49
32	22	60	49

**Зведені результати дослідження за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Дж. Крамбо, Л. Махолік в адаптації Д. А. Леонтєва**

№	Шкали смисложиттєвих орієнтацій					
	Осмиленість життя	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю-Я	Локус контролю Життя
1	119	29	35	31	27	36
2	89	26	25	25	19	34
3	33	10	8	5	4	7
4	83	16	24	23	16	31
5	115	33	35	26	22	37
6	67	22	18	15	11	24
7	77	21	25	20	17	23
8	109	29	32	28	21	37
9	102	31	25	23	19	38
10	100	25	32	29	18	25
11	114	29	36	30	20	38
12	69	21	12	6	19	18
13	80	16	24	24	16	24
14	47	11	14	12	10	18
15	97	34	30	20	19	30
16	91	17	36	29	14	31

17	135	42	40	35	28	41
18	110	33	31	30	24	33
19	109	35	30	27	24	36
20	79	30	21	19	17	24
21	85	19	27	20	16	27
22	82	24	25	18	18	27
23	68	27	22	20	11	17
24	83	27	26	23	15	26
25	132	41	41	34	27	40
26	105	34	30	31	19	32
27	113	37	32	31	23	34
28	90	31	25	18	18	26
29	121	42	36	29	28	42
30	104	30	32	26	22	37
31	76	13	21	27	14	24
32	83	20	25	17	16	26

**Зведені результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча в адаптації  
Д. А. Леонтьєва**

**«Термінальні цінності» перша частина**

Цінності	№													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Активне діяльне життя	5	14	5	16	6	11	11	14	3	1	8	7	12	6
2. Життєва мудрість	10	11	6	11	15	9	5	10	11	8	16	3	10	16
3. Суспільне визнання	18	10	13	10	17	12	17	18	13	12	5	11	15	10
4. Здоров'я	1	3	4	5	1	1	2	2	7	6	4	8	14	4
5. Цікава робота	11	9	18	9	16	7	14	11	9	10	14	6	18	13

6. Краса природи та мистецтва	13	12	13	13	14	15	13	17	16	17	15	13	5	12
7. Кохання	12	4	4	4	3	4	1	3	18	2	9	9	17	5
8. Щасливе сімейне життя	15	15	11	11	7	5	12	7	17	4	1	12	4	14
9. Щастя інших	16	18	14	14	18	18	18	15	10	16	18	18	1	18
10. Наявність добрих і вірних друзів	6	16	7	3	8	8	15	4	4	11	12	5	9	3
11. Матеріально забезпечене життя	2	5	17	17	2	6	7	5	15	5	13	17	16	11
12. Творчість	17	13	8	8	10	13	16	16	14	18	11	2	2	15
13. Задоволення	4	8	7	7	13	16	9	9	2	9	7	4	3	1
14. Розвиток	8	1	3	2	11	19	3	13	8	14	6	10	11	17
15. Свобода	7	2	1	18	4	2	4	1	1	7	10	16	8	7
16. Продуктивне життя	3	17	15	15	12	17	10	8	6	15	3	15	13	8
17. Пізнання	14	6	9	12	9	14	8	12	5	13	17	1	6	9
18. Впевненість у собі	9	7	2	6	5	3	6	6	12	3	2	14	7	2

**«Термінальні цінності» друга частина**

Цінності	№													
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1. Активне діяльне життя	11	11	12	11	8	12	16	3	4	10	1	14	11	6

2. Життєва мудрість	17	10	5	10	17	17	9	14	9	17	17	12	5	7
3. Суспільне визнання	18	7	18	16	18	16	17	18	17	12	14	13	17	14
4. Здоров'я	2	12	1	1	2	7	1	5	6	1	8	2	3	2
5. Цікава робота	14	13	8	4	6	5	14	15	10	13	9	15	8	10
6. Краса природи та мистецтва	9	17	15	14	12	13	11	7	14	14	16	16	16	12
7. Кохання	6	9	3	3	1	8	10	4	5	3	6	3	2	9
8. Щасливе сімейне життя	3	8	9	7	4	14	13	1	18	5	13	4	4	17
9. Щастя інших	8	16	13	18	11	18	18	17	8	8	15	17	18	18
10. Наявність добрих і вірних друзів	16	15	14	9	3	15	3	11	11	4	11	6	6	16
11. Матеріально забезпечене життя	10	14	7	8	5	9	15	2	16	7	12	7	9	8
12. Творчість	13	18	16	12	13	3	7	8	15	15	18	18	13	11
13. Задоволення	15	5	17	13	15	10	12	12	1	9	4	9	14	4
14. Розвиток	7	2	2	5	9	4	6	6	13	16	7	5	10	5
15. Свобода	1	6	11	6	14	1	4	10	7	6	2	1	1	1
16. Продуктивне життя	12	1	10	15	10	11	8	9	12	18	10	11	12	13
17. Пізнання	5	3	6	17	16	2	5	13	3	11	5	8	15	15
18. Впевненість у собі	4	4	4	2	7	6	2	16	2	2	3	10	7	3

**«Інструментальні цінності» перша частина**

Цінності	№													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Акуратність	1 5	1 6	17	6	15	9	1 3	11	13	1 3	1 4	14	6	2
2. Високі запити	1 7	1 0	18	15	17	1 6	1 4	12	7	1 6	3	7	4	11
3. Старанність	6	9	14	14	11	1 7	1 6	16	14	1 7	1 2	9	10	6
4. Відповідальність	3	8	9	3	8	3	5	13	1	9	8	4	14	6
5. Раціоналізм	2	3	3	17	1	5	4	3	2	6	7	5	8	5
6. Самоконтроль	8	1 5	10	16	14	1 0	7	4	3	1 0	2	10	8	15
7. Сміливість у відстоюванні своєї думки	9	1 1	5	1	6	7	1 5	6	17	1	1	17	13	12
8. Чуйність	1 1	6	12	9	12	1 3	1 0	14	18	1 2	1 6	16	12	9
9. Терпимість	1 4	1 7	11	10	7	1 4	1 7	17	8	7	1 1	15	7	16
10. Широта поглядів	1 8	1 3	6	11	2	8	8	7	16	2	1 0	1	15	3
11. Тверда воля	1 2	7	4	12	5	6	1 1	8	4	5	4	18	9	17
12. Чесність	1	1 4	2	2	10	1 1	9	5	5	1 1	1 5	2	3	1
13. Ефективність у справах	4	5	15	18	13	1 2	1 2	15	9	1 4	9	11	17	13
14. Освіченість	5	2	13	8	3	1	3	9	15	8	5	12	5	14
15. Непримиренність до недоліків	1 6	1 8	16	13	18	1 8	1 8	18	10	1 8	1 8	6	18	18

16. Незалежність	7	1	1	4	4	4	2	1	11	4	1	13	11	10
17. Життєрадісність	1 3	1 2	8	7	16	1 5	1	2	12	3	1 7	8	1	8
18. Вихованість	1 0	4	7	5	9	2	6	10	6	1 5	6	3	16	7

**«Інструментальні цінності» друга частина**

Цінності	№													
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1. Активне діяльне життя	11	11	12	11	8	12	16	3	4	10	1	14	11	6
2. Життєва мудрість	17	10	5	10	17	17	9	14	9	17	17	12	5	7
3. Суспільне визнання	18	7	18	16	18	16	17	18	17	12	14	13	17	14
4. Здоров'я	2	12	1	1	2	7	1	5	6	1	8	2	3	2
5. Цікава робота	14	13	8	4	6	5	14	15	10	13	9	15	8	10
6. Краса природи та мистецтва	9	17	15	14	12	13	11	7	14	14	16	16	16	12
7. Кохання	6	9	3	3	1	8	10	4	5	3	6	3	2	9
8. Щасливе сімейне життя	3	8	9	7	4	14	13	1	18	5	13	4	4	17
9. Щастя інших	8	16	13	18	11	18	18	17	8	8	15	17	18	18
10. Наявність добрих і вірних друзів	16	15	14	9	3	15	3	11	11	4	11	6	6	16
11. Матеріально	10	14	7	8	5	9	15	2	16	7	12	7	9	8



забезпечене життя														
12. Творчість	13	18	16	12	13	3	7	8	15	15	18	18	13	11
13. Задоволення	15	5	17	13	15	10	12	12	1	9	4	9	14	4
14. Розвиток	7	2	2	5	9	4	6	6	13	16	7	5	10	5
15. Свобода	1	6	11	6	14	1	4	10	7	6	2	1	1	1
16. Продуктивне життя	12	1	10	15	10	11	8	9	12	18	10	11	12	13
17. Пізнання	5	3	6	17	16	2	5	13	3	11	5	8	15	15
18. Впевненість у собі	4	4	4	2	7	6	2	16	2	2	3	10	7	3

## РЕЗУЛЬТАТИ МАТЕМАТИЧНО-СТАТИСТИЧНОЇ ОБРОБКИ ДАНИХ

Дослідження зв'язку смисложиттєвих орієнтацій та почуття провини у студентській  
молоді

Показники	Вина-стан	Вина-риса
Осмиленість життям Кореляція Спірмена Зн. (2-сторон) N	-0,681 0,01 32	-,0686 0,01
Цілі життя Кореляція Спірмена Зн. (2-сторон) N	-0,439 0,012 32	-0,492 0,04
Процес життя Кореляція Спірмена Зн. (2-сторон) N	-0,609 0,01 32	-0,609 0,01
Результативність життя Кореляція Спірмена Зн. (2-сторон) N	-0,718 -0,01 32	-0,715 0,01
Локус контролю-Я Кореляція Спірмена Зн. (2-сторон) N	-0,588 0,01 32	-0,587 0,01
Локус контролю-Життя Кореляція Спірмена Зн. (2-сторон) N	-0,671 0,01 32	-0,652 0,01

Дослідження значущих відмінностей між рівнями почуття провини до та після  
проведення тренінгової програми

Показники значущих відмінностей та показники зсувів	
Показники	Значущість t-Вілкоксона
Вина-стан	-
Z	-
Зн. (2-сторон)	-
Негативні ранги	6
Позитивні ранги	3

	Нульові	2
	N	11
Вина-рису	Z	-2,493
	Зн. (2-сторон)	0,013
	Негативні ранги	9
	Позитивні ранги	2
	Нульові	0
	N	11
Моральні норм	Z	-2,057
	Зн. (2-сторон)	0,04
	Негативні ранги	10
	Позитивні ранги	1
	Нульові	0
	N	11

**Дослідження значущих відмінностей між рівнями смисложиттєвих орієнтацій до та після проведення тренінгової програми**

Показники значущих відмінностей та показники зсувів		
Осмишеність життям	Z	-2,937
	Зн. (2-сторон)	0,003
	Негативні ранги	0
	Позитивні ранги	11
	Нульові	0
	N	11
Життєві цілі	Z	-2,670
	Зн. (2-сторон)	0,008
	Негативні ранги	0
	Позитивні ранги	9
	Нульові	2
	N	11

Процес життя	Z	-2,353
	Зн. (2-сторон)	0,019
	Негативні ранги	2
	Позитивні ранги	9
	Нульові	0
	N	11
Результативність життя	Z	-2,025
	Зн. (2-сторон)	0,043
	Негативні ранги	2
	Позитивні ранги	7
	Нульові	2
	N	11
Локус-Я	Z	-2,214
	Зн. (2-сторон)	0,027
	Негативні ранги	0
	Позитивні ранги	6
	Нульові	5
	N	11
Локус-Життя	Z	-1,784
	Зн. (2-сторон)	0,075
	Негативні ранги	2
	Позитивні ранги	9
	Нульові	0
	N	11