

ПРОФІЛІ КОГНІТИВНИХ КЛАСТЕРІВ ОСОБИСТОСТІ ВІДПОВІДНО ДО ІНТЕНСИВНОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕЮ ПРОВИНИ

PROFILES OF COGNITIVE CLUSTERS OF PERSONALITY ACCORDING TO THE INTENSITY OF GUILT EXPERIENCED BY IT

У статті представлено результати дослідження когніцій особистості при переживанні нею почуття провини різної інтенсивності. Кореляційний аналіз результатів проведеного опитування дав змогу зробити ключові висновки. А саме: провина має універсальну когнітивну основу. Думка: «Я не повинен був так робити (так вчиняти, так говорити)» – наявна на всіх рівнях переживання провини та має найбільші відсотки. Констатовано, що особи зі зовнішньою атрибуцією мають глибшу провину, а особи з внутрішньою атрибуцією розвивають адаптивну провину.

Результати кореляційного аналізу дали змогу виокремити кластери когнітивних профілів відповідно до глибини провини – перший когнітивний кластер: «катастрофічна провина». Другий – «адаптивна провина» та третій – «мінімальна провина». Катастрофічна провина є патологічним варіантом переживання провини, за якого внутрішні моральні стандарти стають джерелом неконструктивної мотивації до виправлення, а глобального самоосуду та соціального страху, що вимагає психотерапевтичного втручання для руйнування циклу румінації та глобалізації.

Адаптивна провина є здоровим та зрілим способом реакції на порушення власних моральних стандартів. Вона дає змогу визнати помилку, уникнути глобалізації вини («Я погана людина»), підтримувати керовану соціальну тривогу і, найголовніше, спрямовує психічну енергію на проактивне виправлення ситуації замість руйнівної румінації. Провина в цьому кластері слугує механізмом самокорекції та особистісного зростання.

Мінімальна провина представляє ідеально адаптивний варіант переживання провини. У таких осіб адаптивність має дуже високий рівень. Провина в них майже не страждає, а якщо виникає, то використовується функціонально як короточасний сигнал для швидкої корекції поведінки, після чого фокус негайно перемикається на майбутнє.

Наголошено, що психологічна інтервенція повинна бути спрямована на: 1) розпізнавання типу когнітивного кластера; 2) корекцію атрибуцій (не лише про провину, а й про успіхи); 3) розвиток гнучкості та самоприйняття.

Ключові слова: адаптивна провина, глибина провини, інтенсивність переживання,

катастрофічна провина, когніції, когнітивний кластер, психокорекція, мінімальна провина, особистість, почуття провини, психологічна інтервенція.

The article presents the results of a study of personality cognition when experiencing feelings of guilt of varying intensity. Correlation analysis of the survey results allowed us to draw key conclusions. Namely: guilt has a universal cognitive basis. The thought, "I shouldn't have done that (acted that way, said that)" is present at all levels of guilt and has the highest percentage. It was found that people with external attribution have deeper guilt, while people with internal attribution develop adaptive guilt.

The results of the correlation analysis made it possible to identify clusters of cognitive profiles according to the depth of guilt: the first cognitive cluster is "catastrophic guilt", the second is "adaptive guilt", and the third is "minimal guilt". Catastrophic guilt is a pathological variant of guilt, in which internal moral standards become a source not of constructive motivation for correction, but of global self-condemnation and social fear, requiring psychotherapeutic intervention to break the cycle of rumination and globalization.

Adaptive guilt is a healthy and mature way to respond to violations of one's own moral standards. It allows one to acknowledge mistakes, avoid globalizing guilt ("I am a bad person"), maintain manageable social anxiety, and, most importantly, directs mental energy toward proactively correcting the situation instead of destructive rumination. Guilt in this cluster serves as a mechanism for self-correction and personal growth.

Minimal guilt represents an ideally adaptive version of experiencing guilt. Such individuals have a very high level of adaptability. They practically do not suffer from guilt, and if it does arise, it is used functionally as a short-term signal for rapid behavior correction, after which the focus immediately shifts to the future.

It is emphasized that psychological intervention should be aimed at: 1) recognizing the type of cognitive cluster; 2) correcting attributions (not only about guilt, but also about successes); 3) developing flexibility and self-acceptance.

Key words: adaptive guilt, depth of guilt, intensity of experience, catastrophic guilt, cognitions, cognitive cluster, psychocorrection, minimal guilt, personality, feelings of guilt, psychological intervention.

УДК 159.942.923
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.31>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Цільмак О.М.

д.юрид.н., професор,
завідувачка кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0001-7348-4876

Король К.М.

доктор філософії у сфері права,
викладач кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0002-1178-9196

Павзюк А.А.

доктор філософії у сфері права,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0009-0008-0924-1333

Постановка проблеми. Проблема провини є однією із центральних у психологічній, соціальній та юридичній площинах, оскільки вона безпосередньо впливає на оцінку особистістю наслідків своїх учинків та впливає на якість її життєдіяльності. Глибина провини нерозривно пов'язана з когнітивними процесами, які передували вчинку, супроводжували його або формували ставлення особистості до своїх дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останнім часом почуття провини досліджували І. А. Ананова, Ю. О. Живоглядов, П. А. Макдональд, Д. Г. В. Мітчелл, Л. Г. Носаль, Ш. Х. Пастернак, К. А. Стюарт, П. Ф. Трембле, Е. Фінгер, О. В. Царькова, О. М. Цільмак, Ю. М. Швалб, Ю. І. Шмаленко та ін. Однак у наукових працях не виокремлено та описано кластери когнітивних профілів особисто-

сті відповідно до інтенсивності переживання нею провини.

Мета статті – описати зміст профілів когнітивних кластерів особистості відповідно до інтенсивності переживання нею провини.

Виклад основного матеріалу. З анонімого опитування респондентів нами встановлено 12 типових думок, які живлять почуття провини. Їх ми використали для встановлення в респондентів більш уніфікованих думок, які лежать в основі виникнення почуття провини та супроводжують їх. Для дослідження думок ми передбачили три рівні переживання почуття провини – глибокий, помірно глибокий та неглибокий. Дослідження проводилося протягом 2023–2024 років. Усього в дослідженні взяли участь 184 респонденти, з них 85,7 % жінок (156) та 14,3 % чоловіків (26). Домінантна вікова група: 15–20 років (51,4 %).

За результатами статистичного аналізу встановлено найбільш типову універсальну думку: *«Я не повинен був так робити (так вчиняти, так говорити)»*, яка представлена на всіх рівнях інтенсивності переживання провини – від глибокої провини (так думає 60,3 % респондентів) до помірно глибокої (43,5 %) та неглибокої провини (38,6 %). Ця думка порівняно з іншими твердженнями-думками має найвищі відсоткові показники за всіма рівнями інтенсивності переживання провини.

Отже, для цієї думки немає різниці між рівнями провини, вона є базовою в когнітивній структурі провини та не залежить від глибини переживання. Вона є «фундаментом» для провини та виникає тоді, коли людина розуміє свою помилку чи усвідомлює певне порушення норми або певну невідповідність очікуванням.

Наступна думка: *«Я зробив те, що не повинен був робити, а це не відповідає моїм моральним стандартам»* – указує на конкретну помилку та на фіксацію на моральних стандартах. Це вказує на наявність жорстких, часто нереалістичних внутрішніх вимог до себе. Ця думка виникає в респондентів, коли вони переживають: глибоку провину (43,5 %), помірну провину (20,7 %) та неглибоку провину (14,1 %).

Отже, при глибокій провині людина максимально фокусується на конкретній помилці: *«Я зробив те, що не повинен був робити»*, ця думка стає центральною нав'язливою та запускає руміцію (постійне, непродуктивне переживання помилки).

У випадках глибокої провини та румінації основною терапевтичною мішенню є не тільки сама провинна, а й дезадаптивний когнітивний патерн румінації. Перехід від нав'язливої фіксації до конструктивного пошуку рішень є ключовим показником успішної корекції.

При помірній провині помилка усвідомлюється, однак ця думка є менш нав'язливою, тобто особа виявляє більшу готовність винайти шляхи її виправлення, у неї виникає баланс між критикою та прощенням.

Здатність до балансу між критикою та прощенням при помірній провині (20,7 %) є критичним елементом психологічного благополуччя, що дає змогу людині усвідомити порушення моральних стандартів без саморуйнівної фіксації.

При легкій провині помилка відома, але вона менш переживається, тобто людина вже почала рухатися далі, помилка нею сприймається як нормальна частина життя.

Установлено, що інтенсивність фіксації на конкретній помилці та ступінь її нав'язливості прямо й лінійно залежать від глибини переживання провини. Що глибша провинна, то сильніший фокус на порушенні внутрішніх моральних стандартів.

Так, нами встановлено психологічний механізм, за якого думка: *«Я зробив те, що не повинен був робити, а це не відповідає моїм моральним стандартам»*, – залежно від інтенсивності переживання лінійно варіює.

Наступна думка: *«Якби інші дізналися, що я зробив, вони почали б зневажати мене»*, містить у собі соціальну тривогу. Ця думка в респондентів виникає, коли вони переживають: глибоку провину – у 26,1 % опитаних, помірну провину – у 16,3 %, неглибоку (легку) провину – 10,3 %.

Отже, при глибокій провині виникає максимальна соціальна катастрофізація (з результатів дослідження нами встановлено, що 26,1 % респондентів думають що їхній учинок соціальне середовище засудило б та винесло вирок). У таких осіб виникає максимальна соціальна катастрофізація (страх соціального осуду, страх соціального позору, «вирок», що запускає захисні механізми поведінки – уникнення та ізоляція).

При помірній провині соціальна тривога існує, але вона обміркована. Тобто 16,3 % респондентів мають побоювання соціального осуду, однак вони готові до відкритого спілкування, у них виникає менше катастрофічних думок.

При легкій провині соціальна тривога є мінімальною. За результатами дослідження 10,3 % осіб думають про реакцію суспільства, вони це розуміють, однак переживають помилки нормально, не ізолюючись від соціального середовища.

Так, за результатами аналізу думки: *«Якби інші дізналися, що я зробив, вони почали б зневажати мене»*, – установлено психологічний механізм, який указує, що чим глибше людина переживає провину за свій вчинок, тим вищий у неї рівень соціальної катастрофізації та соціальної тривоги, що виражається в страху бути зневаженим, засудженим і, як наслідок, призводить до уникнення та соціальної ізоляції.

Наступна думка: *«Така моя «погана поведінка» показує, що я погана людина»* – стосується глобалізації, самокритики та гіперузагальнення; перенесення вини з вчинку на особистість. Отже, ця думка в респондентів виникає, коли вони переживають: глибоку провину (26,1 % опитаних), помірну провину (14,1 %), неглибоку (легку) провину (8,7 %).

Думка, що переносить вину з вчинку на особистість, трапляється утричі частіше при глибокій провині (26,1 %), ніж при легкій (8,7 %). Тенденція показує, що значне зростання цього деструктивного мислення відбувається саме на рівні глибокої провини. Це означає, що глибоке переживання провини є критичним порогом, після якого особистість стає вразливою до тотального самознецінення.

Між глибиною переживання провини та частотою виникнення думки про глобалізацію є помірний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0.440$). Що глибша провинна, то вища ймовірність, що особа використає цей дезадаптивний механізм. Помірний зв'язок показує, що хоча схильність переносити вину з вчинку на особистість і зростає з глибиною провини, вона все ж залежить від стійкого «типу мислення» та внутрішньої архітектури особистості (самооцінка, риси перфекціонізму), ніж від самої інтенсивності ситуативної провини.

Наступна думка: «Я почуваюся винним і гідним засудження» – стосується авторизації осуду, тобто пасивного сприйняття себе як об'єкта зовнішнього морального покарання.

Отже, ця думка в респондентів виникає, коли вони переживають: глибоку провину (23,4 % опитаних), помірну провину (14,7 %), неглибоку (легку) провину (5,4 %).

Є пряма залежність між глибиною переживання провини та частотою виникнення цієї думки. Це означає, що чим глибше людина переживає провину, тим частіше в неї виникає думка, що вона гідна засудження та пасивного морального покарання.

Думка «Я почуваюся винним і гідним засудження» є критичним і прямим маркером глибини провини. Вона трапляється в більш ніж у 4 рази частіше при глибокій провині (23,4 %), порівняно з легкою провинною (5,4 %).

Цей механізм є ключовим елементом «Катастрофічної провини», оскільки він формує пасивну позицію жертви / засудженого і може призводити до автопунітивності (самопокарання) та депресивних станів.

Наступна думка: «Я така погана людина» – стосується глобалізації та самокритики людини. Ця думка в респондентів виникає, коли вони переживають: глибоку провину (13,6 % опитаних), помірну провину (8,2 %), неглибоку (легку) провину (7,6 %).

Так, при глибокій провині 13,6 % респондентів переходять від конкретної помилки до глобального самозвинувачення (тобто від «Я зробив помилку» до «Я погана людина»), це є результатом дисфункціонального мислення та стає для особистості психологічною пасткою.

При помірній провині 8,2 % респондентів мають цю думку, однак вони рідше переходять до самозвинувачення. При легкій провині 7,6 % респондентів також мають таку думку, однак вони виявляють більшу стійкість до самозвинувачення.

Нами встановлена менша кореляція ($r = 0.440$), ніж за попередніми твердженнями, це свідчить про те, що глобалізація самозвинувачення менш

залежна від глибини переживання почуття провини, тут більше йдеться про тип мислення, аніж про глибину переживання провини. У деяких людей звичка звинувачувати себе, може бути навіть при легкій провині, а в інших – доволі рідко, навіть при переживанні глибокої провини.

Наступне твердження: «Я заслуговую на покарання» – вказує на автопунітивність. Нами встановлена сильна позитивна кореляція ($r = 0.611$) між різною глибиною переживання провини та автопунітивними думками. На відміну від глобалізації самозвинувачення, ця думка значно більше залежить від інтенсивності переживання провини.

Ця думка в респондентів виникає, коли вони переживають: глибоку провину – у 9,8 % опитаних, помірну провину – у 3,8 %, неглибоку (легку) провину – у 3,8 %. Частота автопунітивних думок при глибокій провині (9,8 %) є більш ніж удвічі вищою, ніж при помірній / легкій провині (3,8 %), що підкреслює пряму небезпеку високої інтенсивності провини.

Отже, при глибокій провині 9,8 % респондентів розвивають автопунітивні думки: «Я заслуговую бути покараним». Це вказує на формування психологічної готовності до саморуйнування (автопунітивності), що є небезпечною ознакою та значним фактором ризику для самоушкоджувальної поведінки.

При помірній та легкій провині в 3,8 % респондентів є невеликий ризик самопошкодження. Люди, які вважають, що «заслговують покарання», можуть як переживати глибоку провину, так і просто мати дисфункціональний патерн.

Отже, почуття провини, особливо глибоке, є потужним тригером для розвитку двох типів деструктивного самосприйняття: глобального самозвинувачення та автопунітивності. Можна виділити два механізми самозвинувачення:

1) глобалізація («Я погана людина») – більше залежить від типу мислення особистості (слабша кореляція $r = 0.440$). Це метафорично можна назвати загальною вразливістю мислення. Наявність думки «Я така погана людина» (13,6 %) і високий відсоток думки «Така моя погана поведінка показує, що я погана людина» (26,1 %) сигналізує про нездатність розрізняти вчинок та особистість респондентів. Це є головною мішенню для когнітивно-поведінкової терапії, оскільки саме глобалізація призводить до глибокої депресивної симптоматики.

2) автопунітивність («Я заслуговую покарання») значно більше залежить від інтенсивності провини (сильніша кореляція $r = 0.611$). Це є прямим індикатором небезпеки.

Результати чітко вказують на необхідність психологічної допомоги особам, які переживають глибоку провину, оскільки вони мають найвищий ризик переходу до деструктивних думок (13,6 % до глобального самозвинувачення та 9,8 % до автопунітивності), що загрожує їхньому психічному та фізичному здоров'ю.

Результати кореляційного аналізу дали нам змогу виокремити кластери когнітивних профілів відповідно до глибини провини. Розглянемо їх.

Перший кластер: «Катастрофічна провина». Типові думки респондентів при переживанні глибокої провини такі:

1. «Я не повинен був так робити (так вчиняти, так говорити)» – трапляється завжди в 60,3 %.

2. «Я зробив те, що не повинен був робити, а це не відповідає моїм моральним стандартам» – трапляється часто в 43,5 %.

3. «Якби інші дізналися, що я зробив, вони почали б зневажати мене» – трапляється часто у 26,1 %.

4. «Така моя «погана поведінка» показує, що я погана людина» – трапляється часто у 26,1 %.

5. «Я така погана людина» – трапляється іноді у 13,6 %.

6. «Я заслуговую на покарання» – трапляється рідко у 9,8 %.

Психологічними механізмами вказаних думок респондентів при переживанні глибокої провини є:

1) надмірна румінація (60,3 %) – нав'язливе повторення думок про помилку;

2) катастрофізація (9,8 %) – перебільшення наслідків помилки;

3) висока соціальна тривога (26,1 %) – тривога та страх перед осудом інших (чверть респондентів демонструє сильний страх перед соціальним осудом та зневагою);

4) глобалізація (26,1 %) – «Така моя «погана поведінка» показує, що я погана людина» та підміна «Я погана людина» замість: «Я вчинив погано»;

5) аутопунітивність – бажання покарати себе;

6) жорсткість моральних стандартів (43,5 %) – глибока провина безпосередньо пов'язана з порушенням власних, часто нереалістично високих, моральних вимог;

7) низький рівень самоприйняття: думки про глобалізацію («Я така погана людина» – 13,6 %) та бажання покарання («Я заслуговую на покарання» – 9,8 %) хоч і не є домінантними, але наявні, що підтверджує дезадаптивний характер цього кластера.

Типовий портрет, сформований на основі кластера, вказує на молодих жінок (15–25 років), що мають високі морально-когнітивні стандарти та перфекціонізм. Їх адаптивність оцінюється як дуже низька, оскільки більша частина енергії витрачається на самозвинувачення, а не на виправлення ситуації.

Головний прогностичний ризик полягає в схильності до розвитку депресії, високої тривожності та саморуйнування, оскільки особа «застрягає» в нескінченному циклі провини та самоосуду.

Так, катастрофічна провина є патологічним варіантом переживання провини, за якого внутрішні моральні стандарти стають джерелом не конструктивної мотивації до виправлення, а глобального самоосуду та соціального страху, що вимагає психотерапевтичного втручання для руйнування циклу румінації та глобалізації.

Другий кластер: «Адаптивна провина». Типовими думками осіб з помірною провиною є:

1. «Я не повинен був так робити (так вчиняти, так говорити)» – трапляється завжди (60,3 %), (базова);

2. «Я маю виправити цю ситуацію» – трапляється іноді (43,5 %), це конструктивна думка.

3. «Якби інші дізналися, що я зробив, вони почали б зневажати мене» – трапляється іноді (16,3 %).

4. «Я така погана людина» – трапляється рідко (8,2 %).

5. «Я заслуговую на покарання» – трапляється дуже рідко (3,8 %).

Психологічними механізмами вказаних думок респондентів при переживанні глибокої провини є:

1) усвідомлення помилки – факт помилки визнаний;

2) проактивна орієнтація – фокус на виправлення;

3) порційна соціальна тривога – існує, але вона керована;

4) збалансована самооцінка – «Помилка не робить мене поганою людиною»;

5) самоприйняття – особа виявляє готовність прощення себе.

За цим кластером ми можемо скласти такий типовий портрет особистості, яка переживає глибоку провину. Отже, це дорослі люди (25+) або емоційно зрілі молоді особи. У них визначаються середні морально-когнітивні стандарти, розвинена здатність до самокритики без саморуйнування, відмічається широка соціальна адаптивність, мотивація на виправлення, стійкість до стресу. У них адаптивність розвинута на високому рівні. Така людина рухається до вирішення проблеми, у неї достатньо енергії, її провина слугує мотиватором, а не гальмом.

Так, адаптивна провина є здоровим та зрілим способом реакції на порушення власних моральних стандартів. Вона дає змогу визнати помилку, уникнути глобалізації вини («Я погана людина»), підтримувати керовану соціальну тривогу і, найголовніше, спрямовує психічну енергію на проактивне виправлення ситуації замість руйнівної румінації. Провина в цьому кластері слугує механізмом самокорекції та особистісного зростання.

Третій когнітивний кластер: «Мінімальна провина». Типовими думками осіб з помірною провиною є:

1. «Я не повинен був так робити (так вчиняти, так говорити)» – трапляється завжди (60,3 %), (базова);

2. «Я маю виправити цю ситуацію» – трапляється іноді (38,6 %), це конструктивна думка.

3. «Якби інші дізналися, що я зробив, вони почали б зневажати мене» – трапляється іноді (10,3 %).

4. «Я така погана людина» – трапляється рідко (7,6 %).

5. «Я заслуговую на покарання» – трапляється дуже рідко (3,8 %).

Психологічними механізмами вказаних думок респондентів при переживанні неглибокої, легкої провини є:

1) нормалізація: «Помилка – це нормальна частина життя»;

2) функціональне мислення – тобто мінімум катастрофізації;

3) соціальна впевненість – такі особи люди розуміють свої помилки;

4) адекватна самооцінка: «Я хороша людина, але не ідеальна»;

5) гнучкість – тобто здатність швидко повертатися до норми.

За цим кластером можемо скласти типовий портрет особистості, яка переживає неглибоку провину. Отже, це особи з високою стійкістю та саморегуляцією, у них низькі чи адекватні мораль-когнітивні стандарти, вони здатні дистанціюватися від помилки, у таких осіб є широка соціальна мережа, добра підтримка.

Такі особи є стійкими, гнучкими, оптимістичними, у них адаптивність має дуже високий рівень. Вона майже не страждає від провини, а якщо вона виникає, то використовується функціонально. У такої особистості констатується швидка переміна фокусу на майбутнє.

Кластер «Мінімальна провина» становить ідеально адаптивний варіант переживання провини. У таких осіб адаптивність має дуже високий рівень. Провина в них майже не страждає, а якщо виникає, то використовується функціонально як короткочасний сигнал для швидкої корекції поведінки, після чого фокус негайно перемикається на майбутнє.

Висновки. Отже, кореляційний аналіз результатів проведеного опитування дав змогу зробити такі ключові висновки:

1. Провина має універсальну когнітивну основу. Думка: «Я не повинен був так робити (так вчиняти, так говорити)» – наявна на всіх рівнях переживання провини та має найбільші відсотки.

2. Констатовано, що особи зі зовнішньою атрибуцією мають глибшу провину, а особи з внутрішньою атрибуцією розвивають адаптивну провину.

3. Установлена варіативність за рівнями переживання провини. Конкретна помилка ($r = 0,675$) та соціальна тривога ($r = 0,604$), однак не глобалізація ($r = 0,440$) – це свідчить більше про тип мислення респондентів.

4. Адаптивність залежить від когнітивного кластера, тобто не від глибини провини, а від типу думок. Можна переживати глибоку провину, однак при цьому мати адаптивне мислення, і навпаки, можна переживати легку провину, маючи дисфункціональне мислення.

5. Дві найбільш частотні думки («Я не повинен був так робити (так вчиняти, так говорити)» – трапляється завжди в 60,3 % та «Я зробив те, що не повинен був робити, а це не відповідає моїм моральним стандартам» – трапляється часто в 43,5 %) є прямими проявами румінації та зацікнення респондентів на минулому вчинку та внутрішньому моральному кодексі. Це демонструє, що глибока провина – це насамперед когнітивний цикл, який перешкоджає продуктивним діям.

6. Соціальна катастрофізація («Якби інші дізналися, що я зробив, вони почали б зневажати мене» – 26,1 %) і глобалізація («Така моя «погана поведінка» показує, що я погана людина» – 26,1 %) є критичними маркерами неадаптивності. Той факт, що думка про те, що «Я погана людина» (глобалізація), стоїть на одному рівні зі страхом осуду (соціальна паніка), підкреслює подвійний удар по самооцінці респондентів: внутрішній самоосуд посилюється очікуванням зовнішнього зневаги.

7. Результати кореляційного аналізу дали змогу виокремити кластери когнітивних профілів відповідно до глибини провини. Перший когнітивний кластер: «Катастрофічна провина», другий – «Адаптивна провина» та третій – «Мінімальна провина».

8. Психологічна інтервенція повинна бути спрямована на:

1) розпізнавання типу когнітивного кластера. Першим кроком має бути точна діагностика, чи належить клієнт до «Катастрофічного» (румінація, глобалізація), «Адаптивного» (проактивність) чи «Мінімального» кластера;

2) корекцію атрибуцій (не лише про провину, а й про успіхи). Робота має бути спрямована на розвиток адаптивної внутрішньої атрибуції не лише щодо провини (прийняття відповідальності за вчинок), а й щодо успіхів (припинення знецінення власних досягнень);

3) розвиток гнучкості та самоприйняття. Кінцева мета – навчити особу гнучкості (здатності швидко перемикає фокус з минулого на майбутнє) та самоприйняття (розрізнення поганого вчинку та доброї людини).

9. Дослідження довело, що психологічна адаптивність при переживанні провини є насамперед когнітивним феноменом, що може бути змінений цілеспрямованою інтервенцією.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ананова І.В. Типологія переживання почуття провини. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. Вип. 37. С. 18–31. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-37.%25p>
2. Швалб Ю.М. Провина та почуття провини у структурі життєвих відносин особистості : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. С. 63–68.
3. Шмаленко Ю.І., Цільмак О.М., Мишеньова С.А. Психологічні особливості переживання провини внутрішньо переміщеними особами. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 146–152. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.25>
4. Stewart C.A., Mitchell D.G.V., MacDonald P.A., Pasternak S.H., Tremblay P.F., Finger E. The psychophysiology of guilt in healthy adults. *Cogn Affect Behav Neurosci*. 2023 Aug. 23(4). P. 1192–1209. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01079-3>. Epub 2023 Mar 25. PMID: 36964412; PMCID: PMC10400478.

Стаття надійшла у редакцію: 02.11.2025

Стаття прийнята: 17.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025