

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи та психології
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота

На здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: «Самопрощення як чинник подолання почуття сорому у
сучасної молоді»

Виконала: студентка 4-ого курсу,

Спеціальності 053 Психологія

Черняк Анастасія Сергіївна

Науковий керівник: старший викладач

Яковенко О. В.

Рецензент: старший науковий співробітник

Скулиш Н. Є.

Захищено «____» _____ 2026 р.

кількість балів: _____

значення оцінки : _____

Голова Атестаційної комісії _____

АНОТАЦІЯ

Черняк А.С. Самопрощення як чинник подолання почуття сорому у сучасної молоді.

Робота присвячена вивченню актуальної проблеми самопрощення як психологічного чинника подолання почуття сорому у сучасної молоді. У першому розділі здійснено теоретичний аналіз трьох взаємопов'язаних феноменів. Розглянуто визначення та структуру самопрощення як психологічного конструкту: охарактеризовано основні підходи до його концептуалізації, описано структурні компоненти, представлено теоретичні моделі зарубіжних та відчизняних дослідників та здійснено розмежування справжнього самопрощення і псевдопрощення. Окремо розкрито сором як соціально-психологічний феномен: визначено його природу та відмінність від провини, охарактеризовано онтогенетичний, культурний та цифровий виміри сорому, а також детально проаналізовано концепцію інтерналізованого сорому. Обґрунтовано самопрощення як психологічний ресурс подолання сорому через механізми когнітивної диференціації, самоспівчуття, переривання «спіралі сорому» та реатрибуції.

У другому розділі представлено методологію та результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між самопрощенням і соромом у сучасної молоді. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі негативні зв'язки між самопрощенням та обома формами сорому, підтвердивши центральну гіпотезу дослідження. У третьому розділі розроблено та детально описано тренінгову програму, спрямовану на розвиток самопрощення та зниження рівня інтерналізованого сорому у молоді. Надано обґрунтування програми, її структуру та детальний покроковий опис усіх блоків.

Ключові слова: Самопрощення, сором, інтерналізований сором, самоспівчуття, диспозиційне прощення, молодь, афективна саморегуляція.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРОЩЕННЯ ТА ПОЧУТТЯ СОРОМУ.....	4
1.1 Визначення та структура самопрощення як психологічного феномену.....	4
1.2 Сором як соціально-психологічний феномен.....	12
1.3 Самопрощення як психологічний ресурс подолання сорому.....	17
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОПРОЩЕННЯ ТА ПОЧУТТЯ СОРОМУ У МОЛОДІ.....	25
2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження	25
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....	30
Висновки до другого розділу	50
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОПРОЩЕННЯ В МОЛОДІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ.....	54
3.1. Обґрунтування необхідності розвитку самопрощення за результатами дослідження.....	54
3.2. Структура тренінгової програми підвищення рівня самопрощення в молоді.....	56
Висновки до третього розділу.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Сучасна молодь функціонує в умовах неспадаючого соціального тиску, високої конкуренції та розширеного публічного простору, зокрема в соціальних мережах, де будь-який вчинок може стати об'єктом оцінювання та обговорення. Це створює сприятливе середовище для формування та фіксації почуття сорому – одного з найбільш болісних переживань, що безпосередньо впливає на самооцінку, самоцінність та ідентичність молоді. Сором є однією з найбільш руйнівних емоцій для психічного здоров'я. На відміну від провини, що орієнтована на конкретний вчинок, сором охоплює особистість у цілому, паралізує здатність до конструктивного реагування та у хронічних, інтерналізованих формах, стає стійким каталізатором депресії, тривожності та соціальної ізоляції.

Разом із тим у науковому дискурсі дедалі більшої уваги набуває феномен самопрощення: здатності особистості відпускати деструктивне самозасудження та конструктивно сприймати власні помилки. Дослідження відчизняних та зарубіжних науковців доводять, що здатні пробачити собі люди демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, більшу стресостійкість та кращу якість міжособистісних стосунків [51, с. 265].

Актуальність дослідження самопрощення зумовлена кількома чинниками. По-перше, численні емпіричні дослідження засвідчують тісний зв'язок між самопрощенням та психічним здоров'ям: нездатність пробачити собі зумовлює депресію, тривожність, зниження самооцінки та загальний психологічний дистрес [51]. По-друге, самопрощення відіграє важливу роль у процесах саморегуляції та особистісного зростання, допомагаючи людині конструктивно опрацьовувати власні помилки та рухатися далі [20, с. 14]. По-третє, в контексті терапевтичної практики розуміння механізмів самопрощення дозволяє розробляти ефективні інтервенції для роботи з почуттям провини та сорому [55, с. 3].

Зважаючи на соціокультурні та психологічні реалії життя сучасної української молоді, проблематика сорому набуває особливої актуальності: формування особистості молоді наразі відбувається в умовах повномасштабних воєнних подій, підвищеної соціальної турбулентності, колективного травматичного досвіду та вимушеної еміграції, отже молоді люди є особливо вразливими до патологічних форм сорому і водночас потребують ресурсів для психологічного відновлення, серед яких самопрощення займає особливе місце. Розуміння механізмів, через які самопрощення впливає на подолання сорому, є необхідною умовою розробки ефективних психологічних інтервенцій для роботи з молоддю.

Проблему самопрощення та сорому обґрунтували у своїх роботах зарубіжні та вітчизняні дослідники, а саме: Р. Енрайт, Е. Вортінгтон, Дж. П. Тангні та Р. Л. Дірінг, К. Д. Нефф, Б. Браун, Г. Б. Льюїс, М. Льюїс, Т. Шефф, М. Р. Ліарі, Дж. Кук, Дж. Голл та Ф. Фінчем, К. Ріббак та М. Браун, а з українських дослідників – С. Л. Кравчук, Н. В. Корчакова, Л. Я. Мухіна, В. Л. Щербанюк та А. О. Парасей-Гочер, А. І. Гусєва та інші.

Об'єкт дослідження – переживання сорому у сучасної молоді.

Предмет дослідження – вивчення зв'язку між самопрощенням як психологічним чинником та почуттям сорому у сучасної молоді.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити самопрощення як чинник подолання почуття сорому у сучасної молоді та розробити програму підвищення рівня самопрощення у молодіжному середовищі.

Гіпотеза – існує негативний кореляційний зв'язок між загальним рівнем самопрощення та рівнем переживання сорому у молоді: чим вищим є самопрощення, тим нижчою є вираженість сорому.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити наукові підходи до визначення, структури та механізмів самопрощення як психологічного конструкту та здійснити теоретичний аналіз феномену сорому як соціально-психологічного явища, проаналізувати зв'язок між ними.
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем самопрощення та рівнем інтерналізованого сорому і схильністю до переживання сорому у сучасної молоді.
3. Розробити тренінгову програму щодо сприяння підвищення рівня самопрощення як чиннику подолання сорому у роботі з молоддю.

Наукова новизна полягає у комплексному дослідженні самопрощення як специфічного чинника подолання сорому, зокрема його інтерналізованої форми, у молодіжному середовищі. Отримані результати доповнюють і поглиблюють наявні вітчизняні та зарубіжні дані про взаємозв'язок самопрощення та самоспівчуття із різними проявами сорому у сучасної молоді.

Практичне значення полягає в отриманні результатів, що можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками та педагогами для розробки і впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток здатності до самопрощення у молоді, що у свою чергу сприятиме зниженню деструктивного впливу сорому на психічне здоров'я та загальне благополуччя молодих людей.

Теоретично-методологічну основу дослідження становлять: положення про природу та структуру самопрощення (Р. Енрайт, Е. Вортінгтон, Дж. Голл та Ф. Фінчем, К. Д. Нефф, Б. Браун, С. Л. Кравчук); природа та концепції сорому (Дж. П. Тангні, Г. Б. Льюїс, М. Льюїс, Дж. Кук, Т. Шефф, М. Р. Ліарі)

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРОЩЕННЯ ТА ПОЧУТТЯ СОРОМУ

1.1. Визначення та структура самопрощення як психологічного феномену

Протягом тисячоліть феномен прощення привертає увагу дослідників із різних галузей: філософії, теології, соціології та психології. Однак систематичне наукове вивчення прощення розпочалося лише наприкінці XX століття, коли психологи почали досліджувати його як потенційно цінний ресурс для психічного здоров'я та міжособистісного функціонування [58, с. 3].

Концептуалізація прощення як наукового поняття є відносно новою. Хоча прощення є центральним поняттям у більшості світових релігійних традицій, його систематичне психологічне дослідження розпочалося лише у 1980-х роках. Р. Енрайт та його колеги з Університету Вісконсін-Медісон стали основоположниками цієї галузі, запропонувавши перші емпірично обґрунтовані моделі прощення та розробивши інструменти для його вимірювання [20, с. 7].

Е. Вортінгтон зробив значний внесок у розвиток теорії прощення, запропонувавши біопсихосоціальну модель стресу та копінгу для розуміння непростення та прощення. Він систематизував наявні знання про прощення та представив інтегративну теоретичну рамку, яка пояснює прощення через призму механізмів стресу та копінгу [58, с. 45].

Водночас самопрощення як окремий психологічний конструкт тривалий час залишалося на периферії наукового інтересу. Дж. Голл та Ф. Фінчем влучно охарактеризували самопрощення як «пасинка досліджень прощення» (the stepchild of forgiveness research), наголошуючи на відносній занедбаності цієї теми порівняно з міжособистісним прощенням та іншими питаннями психології [29, с. 621]. Така ситуація видається парадоксальною, оскільки здатність пробачити самому собі є не менш важливою для психологічного

благополуччя особистості, ніж здатність пробачати іншим. Самопрощення являє собою найбільш напружену форму прощення [29, с. 624].

Перші спроби дослідити самопрощення як окремий конструкт з'явилися у 1990-х роках. Л. Бауер, Дж. Даффі та Е. Фонтейн у 1992 році опублікували одне з перших досліджень, присвячених феноменології самопрощення. Вони описали самопрощення як процес, що передбачає визнання власної провини, прийняття відповідальності та поступове звільнення від негативних самоспрямованих емоцій [13, с. 150].

В українській психологічній науці проблематика прощення та самопрощення також набуває дедалі більшої уваги. С. Л. Кравчук представила інтегративно-структурну концепцію прощення, яка розглядає його як прояв суб'єктної активності, спрямованої на усвідомлення змісту кривди та трансформацію ставлення до цього змісту. Дослідниця показала, що готовність до самопрощення є значущим чинником зниження депресії та зростання психологічного благополуччя, а також прямо пов'язана із самоприйняттям, особистісним зростанням та позитивними стосунками з іншими [6].

С. О. Гарькавець та С. І. Яковенко досліджували феномен образи та прощення, встановивши, що прощення залежить від віку, статі та професійних характеристик суб'єктів, а також від вибору стратегії поведінки у конфронтації з кривдником. Їхні дослідження показали, що жінки більш схильні до прощення порівняно з чоловіками, а вікові особливості впливають на інтенсивність проявів образливості та готовності до примирення [2].

У сучасній психологічній літературі існує кілька підходів до визначення самопрощення, які відображають різні теоретичні традиції та акцентують різні аспекти цього феномену.

Процесуальний підхід розглядає самопрощення як динамічний процес трансформації ставлення особистості до власних вчинків та їх наслідків.

Р. Енрайт, базуючись на своїй моделі міжособистісного прощення, запропонував концептуалізацію самопрощення як процесу, в якому особа, визнавши свою провину за об'єктивно негативний вчинок, з часом відмовляється від самоосуду та пов'язаних із ним негативних емоцій (таких як ненависть до себе), водночас розвиваючи співчуття, безумовну доброту та повагу до себе [21, с. 115].

Важливо наголосити, що справжнє самопрощення, за Р. Енрайтом, передбачає визнання власної провини як передумову – без такого визнання процес перетворюється на псевдопрощення або самовиправдання. Це принципово відрізняє справжнє самопрощення від механізмів психологічного захисту, таких як раціоналізація чи заперечення [21, с. 116].

В межах «третьої хвилі» когнітивно-біхевіорального підходу здатність до прощення розглядають як диспозиціональну рису, частковий вияв механізмів і водночас результат соціального пізнання індивіда, оскільки здатність до прощення ґрунтується на здатності усвідомлювати власні емоції і керувати ними, а також на здатності і готовності проявляти емпатію щодо кривдника [40, с. 204].

У когнітивній моделі прощення М. Маккаллоу також відображено зв'язок між прощенням і соціальною перцепцією [38]. Стан самопрощення описує актуальну реакцію особи на конкретний проступок, тоді як диспозиція відображає загальну схильність людини пробачати собі власні помилки та недоліки [29, с. 626].

Обидва виміри самопрощення пов'язані з психологічним благополуччям, однак специфічно вимірюваний стан самопрощення демонструє унікальний зв'язок із задоволеністю життям окрім того, що пояснюється загальною диспозицією до прощення [56, с. 317].

Цікаві міркування висловили Дж. Голл та Ф. Фінчем: важче жити без самопрощення, ніж без прощення інших [29, с. 633]. На цьому зосереджується їх

компонентний підхід. Дж. Голл та Ф. Фінчем запропонували визначення самопрощення як набору мотиваційних змін, за яких особа стає дедалі менш мотивованою уникати стимулів, пов'язаних із проступком, відмовляється від самокаральної поведінки та стає більш мотивованою діяти конструктивно стосовно себе [29, с. 622]. На думку дослідників, причина полягає в тому, що відмова від самопрощення завдає шкоди самій людині, зокрема призводить до депресії, а непростення інших впливає лише на зовнішню взаємодію та адаптацію [29, с. 630].

Це визначення підкреслює три ключові компоненти самопрощення [29, с. 623]:

- Зниження мотивації уникнення. Особа перестає уникати думок, спогадів та ситуацій, пов'язаних із проступком.
- Відмова від самопокарання. Особа припиняє самокритичну та деструктивну поведінку.
- Посилення конструктивної самоспрямованої мотивації. Особа стає більш схильною до позитивних дій стосовно себе.

Інтегративний підхід намагається синтезувати різні аспекти самопрощення в цілісну концептуальну модель. С. Кравчук, спираючись на суб'єктно-вчинковий, структурно-функціональний та синергетичний підходи, визначила прощення (включно із самопрощенням) як багатовимірне і різнорівневе явище, що має процесуальний характер та являє собою нелінійний процес свідомої відмови суб'єкта від думок про завдану шкоду, негативних емоцій та прагнення до помсти із заміною їх більш нейтральними або позитивними [6, с. 9].

В українській психології феномен прощення та самопрощення досліджується в контексті кількох наукових напрямів. Н. В. Корчакова розглядає прощення як просоціальний феномен, наголошуючи на його ролі у підтримці соціальної гармонії та міжособистісних стосунків [5]. Л. Я. Мухіна досліджувала особливості визначення прощення як чинника особистісного розвитку людей з

християнським світоглядом, а також розробляла психологічний інструментарій дослідження проблеми прощення [7]. А. В. Сокур здійснила теоретичний аналіз сутності поняття «пробачення», систематизувавши різні підходи до його розуміння в українській та зарубіжній літературі [8]. В. Л. Щербанюк та А. О. Парасей-Гочер у своїй статті «Феномен прощення як невід'ємна складова психологічного зцілення особистості» (2020) проаналізували наукові погляди на феномен прощення та його визначення, розглянули моделі прощення та результати досліджень про зв'язок між прощенням та психічним здоров'ям особистості. Прощення може включати не лише індивідуальні, але й колективні аспекти, зокрема в контексті правосуддя та міжособистісного діалогу [10]. А. І. Гусєв розглядає прощення як психологічну проблему в контексті професійного розвитку фахівців, наголошуючи на його значенні для особистісного зростання та саморозвитку дорослих [4].

Аналіз літератури дозволяє виокремити кілька структурних компонентів самопрощення, які відображають його багатовимірну природу. Когнітивний компонент охоплює зміни у способі мислення особистості про власний проступок та його наслідки. Цей компонент включає: визнання власної відповідальності за скоєне без надмірного самозвинувачення; переоцінку ситуації та власної ролі в ній; формування більш збалансованого, реалістичного погляду на себе; диференціацію вчинку від особистості («Я зробив погану річ», замість «Я погана людина»).

Когнітивний компонент процесу прощення в міжособовій взаємодії пов'язаний із переосмисленням і трансформацією ставлення до ситуації образи та супроводжується подоланням негативних суджень [6, с. 11].

Емоційний компонент стосується афективних змін, що відбуваються в процесі самопрощення: зниження інтенсивності негативних самоспрямованих емоцій (провини, сорому, самоненависті, презирства до себе); поступова заміна негативних емоцій більш нейтральними або позитивними; розвиток

самоспівчуття та емоційного прийняття себе; відновлення емоційного балансу та стабільності. Емоційний компонент прощення реалізується шляхом подолання суб'єктом негативних афектів і заміни їх більш нейтральними або позитивними. Психологічними механізмами готовності до прощення на емоційному рівні є емоційний інтелект та емпатія [6, с. 12].

Мотиваційний компонент відображає зміни у спонукальній сфері особистості: зниження мотивації до самопокарання та самодеструктивної поведінки; зменшення тенденції до уникання стимулів, пов'язаних із проступком; посилення мотивації до конструктивних змін та самовдосконалення; формування орієнтації на майбутнє замість фіксації на минулому [6, с. 13].

Поведінковий (конативний) компонент охоплює зміни в діях та поведінці особистості: припинення самокаральної поведінки; відмова від саморуйнівних дій та звичок; здійснення репаративних дій для виправлення наслідків проступку; впровадження конструктивних змін у власне життя. Зміни конативного компонента прощення постають як відмова від помсти та уникання й вияв доброзичливої поведінки. Готовність до прощення прямо пов'язана з такими конативними показниками, як доброзичливість, співробітництво, альтруїстичність, сприяння добру [6, с. 13].

Самопрощення та міжособистісне прощення мають як спільні риси, так і суттєві відмінності, розуміння яких є важливим для цілісного уявлення про феномен прощення. Обидва типи прощення передбачають трансформацію ставлення – від негативного до більш нейтрального або позитивного. В обох випадках відбувається поступова відмова від румінацій та фіксації на образі/проступку. Самопрощення та прощення інших включають когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Прощення (і себе, і інших) пов'язане з покращенням психічного здоров'я та благополуччя.

Проте також існують певні відмінності. У самопрощенні кривдник та жертва часто одна особа, що ускладнює процес через неможливість дистанціюватися від джерела болю. Самопрощення вимагає інтеграції суперечливих аспектів Я-концепції. Соціальні очікування щодо самопрощення менш визначені, ніж щодо міжособистісного прощення [29, с. 628]. Самопрощення тісніше пов'язане з переживанням провини та сорому як базовими афектами [29, с. 629].

Важливим є розрізнення справжнього самопрощення та псевдопрощення. Справжнє самопрощення передбачає визнання власної відповідальності та провини, тоді як псевдопрощення є формою самовиправдання, при якій особа знімає із себе відповідальність за скоєне без реального емоційного та когнітивного опрацювання [26, с. 130].

У науковій літературі представлено кілька теоретичних моделей, що пояснюють процес та механізми самопрощення.

Модель процесу прощення Р. Енрайта, адаптована для самопрощення, включає чотири фази [20, с. 25]:

1. Фаза розкриття (визнання болю, пов'язаного з проступком, усвідомлення його впливу на власне життя та психічний стан).
2. Фаза рішення пробачити (розуміння, що поточні стратегії не працюють, прийняття рішення розглянути самопрощення як альтернативу).
3. Фаза роботи над прощенням (когнітивна та емоційна робота над переосмисленням ситуації, розвиток самоспівчуття).
4. Фаза поглиблення та вихід із полону емоцій (знаходження сенсу у пережитому, емоційне полегшення, формування нового ставлення до себе).

Модель REACH Е. Вортінгтона пропонує п'ять кроків для досягнення емоційного прощення, які можуть бути застосовані й до самопрощення [58, с. 79]:

1. R (Recall) – пригадати образу/проступок об'єктивно, без надмірної руминації.
2. E (Empathize) – розвинути емпатію (у випадку самопрощення – самоемпатію та самоспівчуття).
3. A (Altruistic gift) – запропонувати прощення як альтруїстичний дар.
4. C (Commit) – публічно взяти на себе зобов'язання пробачити.
5. H (Hold onto forgiveness) – утримувати прощення попри сумніви та коливання.

Е. Вортінгтон розглядає непростення як стресову реакцію на травматичну подію. У цій перспективі самонепрошення є формою хронічного стресу, що виникає внаслідок сприйняття власного проступку як загрози для Я-концепції та соціальної ідентичності. Самопрощення, відповідно, постає як адаптивна копінгова стратегія, що дозволяє знизити рівень стресу та відновити психологічну рівновагу [58, с. 112].

Існує кілька груп чинників, що впливають на процес та результат самопрощення. Серед особистих чинників можна виділити: самооцінку; емоційний інтелект; перфекціонізм; схильність до руминацій. До соціальних чинників самопрощення належать: соціальна підтримка; отримане прощення від інших; культурні та релігійні погляди. Серед ситуативних чинників виділяють: серйозність проступку; навмисність дії; наслідки проступку; можливість репарації [51, с. 266].

Дослідження С. Л. Кравчук продемонструвало, що готовність до самопрощення проявилася як значущий чинник зниження депресії і зростання психологічного благополуччя. Вона прямо пов'язана із самоприйняттям,

особистісним зростанням, позитивними стосунками з іншими та обернено – із почуттям провини [6, с. 18].

Справжнє самопрощення є просоціальним за своєю природою: воно не лише покращує стан самої особи, але й сприяє більш конструктивній взаємодії з оточуючими та підвищує ймовірність репаративних дій [26, с. 131].

1.2. Сором як соціально-психологічний феномен

Сором є однією з найбільш складних і водночас фундаментальних людських емоцій, яка пронизує всі виміри соціального існування особистості. На відміну від інших негативних переживань, сором глибоко вкорінений у соціальну природу людини, оскільки виникає не просто як реакція на власні дії, а як оцінка себе крізь призму уявного погляду іншого. Дослідження цього феномену залишається актуальним завданням соціальної психології, адже сором виступає водночас регулятором соціальної поведінки та потенційним джерелом психологічного страждання.

У широкому сенсі сором розуміється як болісне переживання, пов'язане з усвідомленням себе дефектним, недостатнім або неприйнятним в очах інших людей або у власних очах. Американська дослідниця Д. Тангні визначає сором як самосвідому емоцію, яка виникає тоді, коли людина оцінює власне «Я» як дефектне, неадекватне чи погане в цілому [51, с. 18]. Ця характеристика принципово відрізняє сором від відчуття провини: якщо провини орієнтована на конкретний вчинок, то сором охоплює всю особистість. Таке розмежування має фундаментальне значення для розуміння психологічних наслідків кожної з цих емоцій.

Соціально-психологічна природа сорому проявляється у його нерозривному зв'язку з реальними чи уявними оцінками з боку інших. Соціолог Т. Шефф характеризував сором як провідну соціальну емоцію та «клей, що тримає стосунки і суспільство разом» [50, с. 84]. Ця метафора точно відображає

двоїсту природу сорому: з одного боку, він є засобом соціальної регуляції, що утримує людей від порушення норм, з іншого – надмірний або хронічний сором здатен руйнувати особистісну цілісність. Сором сигналізує про те, що ми є частиною соціальної спільноти, що наша поведінка та ідентичність перебувають під соціальним контролем.

Г. Льюїс, стояла біля витоків сучасної наукової теорії сорому та першою детально описала відмінність між соромом і провиною в клінічному контексті. За Г. Льюїс сором супроводжується характерним феноменом розщеплення. У стані сорому особистість ніби раптово стає об'єктом спостереження – і зовнішнього, і внутрішнього [34, с. 30]. Це призводить до болісного відчуття оголеності та беззахисності. На відміну від цього, при відчутті провини людина зосереджена на конкретній дії та її наслідках, що залишає більше простору для конструктивного вирішення ситуації.

Ще одним важливим теоретичним підходом є концепція «Стандартів, правил і цілей» (Standards, Rules, and Goals – SRG) М. Льюїса, згідно з якою сором виникає тоді, коли особистість оцінює власну поведінку чи якості як такі, що не відповідають інтерналізованим стандартам культури, переданим через соціалізацію [35, с. 65]. Ця модель підкреслює соціальне походження сорому, він засвоюється в процесі виховання та культурного навчання. Таким чином розуміння того, що вважати соромним, суттєво варіюється між культурами, соціальними групами та історичними епохами.

Розглядаючи онтогенетичний вимір сорому, слід звернутися до теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона. Він виокремив другу стадію розвитку – автономія проти сорому та сумніву, що охоплює вік від 18 місяців до 3 років. На цьому етапі дитина вперше стикається з питанням: «Чи може вона самостійно діяти у світі, чи зазнає осуду за свої спроби?» Надмірний контроль або критика з боку батьків формують у дитини базове переживання сорому, яке може залишитися як стійка риса особистості [22, с. 251]. Таким чином, коріння сорому

як особистісної диспозиції сягає найперших років розвитку, пов'язаних із базовою потребою в автономії та прийнятті.

Важливо розрізняти сором як ситуативну емоцію та сором як стійку рису особистості. Д. Тангні та Р. Дірінг у своїх дослідженнях встановили, що люди з високим рівнем схильності до сорому, тобто тенденцією відчувати сором у широкому спектрі ситуацій, демонструють підвищений рівень тривожності, депресії, схильність до злості та ворожості, а також труднощі в міжособистісних стосунках [51, с. 24]. Схильний до сорому індивід інтерпретує різноманітні невдачі як свідчення фундаментальної дефектності власної особистості, що унеможлиблює конструктивне реагування. Натомість, схильність до провини загалом корелює з більш адаптивними реакціями: готовністю визнати помилку, вибачитися та виправити ситуацію.

Феномен токсичного або хронічного сорому – термін, що набув поширення у психотерапевтичній та популярно-науковій літературі завдяки роботам Д. Бредшо. Хронічний сором характеризує стан, коли сором перестає бути ситуативною реакцією та перетворюється на всеохоплюючу ідентичність: людина не просто відчуває сором, а є уособленням сорому [15, с. 65]. Такий тип сорому часто пов'язаний із переживаннями раннього дитинства, включаючи досвід відкидання, публічного приниження, жорстокого поводження або виховання в сім'ї, де емоції не приймалися. Токсичний сором є патологічним феноменом, що потребує терапевтичної уваги, та суттєво відрізняється від нормативного сорому, який виконує адаптивні функції в соціальному житті.

Окремої уваги заслуговує інтерналізована форма сорому. Цю концепцію першим систематично розробив Г. Кауфман, який показав, що на відміну від гострого, короткочасного сорому, інтерналізований сором відображає глибоко вкорінені переконання про власну неповноцінність, що відчуються як постійні та незворотні й супроводжуються стійкими внутрішніми голосами та образами самознищення [32, с. 17–24]. Г. Кауфман також ввів поняття «спіралі сорому»

(shame spiral): самопідсилювального циклу, у якому механізми самозвинувачення та самопрезирства, покликані захистити від первинного переживання сорому, насправді поглиблюють його, перетворюючи на хронічний стан [31, с. 53–58]. П. Гілберт уточнив цю концепцію, розрізнивши внутрішній та зовнішній сором: зовнішній сором зосереджується на тому, як людину сприймають інші, тоді як внутрішній – на тому, як вона сприймає саму себе, і пов'язаний з негативними самооцінками та загрозливими судженнями про власне «Я» [27, с. 1208–1212]. Д. Кук, розробляючи «Шкалу інтерналізованого сорому», операціоналізував цей конструкт як інтенсивний, самоспрямований негативний афект, у якому сором посилюється та інтерналізується настільки, що стає невід'ємною частиною Я-концепції особистості, а не реакцією на конкретні події [18, с. 198–201]. Принципово важливо, що в інтерналізованій формі первісна ситуація, що спричинила сором, може вже не усвідомлюватися, однак наступні переживання сорому стають інтенсивнішими та тривалішими, оскільки накладаються на вже сформовану стійку негативну Я-концепцію [19, с. 12–15]. Інтерналізований сором чинить глибший вплив на пригнічення емоційної експресивності особистості порівняно з ситуативними формами сорому, що пояснюється його всеохоплюючим впливом на базову Я-концепцію та призводить до хронічного емоційного придушення [37, с. 4–6].

Соціально-психологічний аналіз сорому неможливий без урахування його функцій у соціальному контексті. Дослідники виокремлюють як конструктивні, так і деструктивні аспекти цієї емоції. До конструктивних функцій відносять: регуляцію поведінки відповідно до соціальних норм і очікувань; підтримку соціальних зв'язків шляхом демонстрації підпорядкованості нормам спільноти; захист самооцінки через орієнтацію на соціальне схвалення. Деструктивні ж прояви сорому, на яких ми зосереджуємось в межах цієї роботи, включають: уникнення соціальних взаємодій та замкненість; агресивні реакції, спрямовані на переведення уваги зі свого «Я» на зовнішній об'єкт; руйнування самооцінки та розвиток депресивних станів [49].

Дослідники зафіксували суттєві відмінності між колективістськими та індивідуалістськими культурами у сприйнятті та функціонуванні сорому. У колективістських культурах (наприклад, Японії, Китаї, Кореї) сором тісніше пов'язаний із груповою честю: індивід соромиться не лише за себе, а й за сім'ю, клан чи спільноту [24, с. 215]. Сором у цих культурах є більш відкритим засобом соціального контролю та регуляції соціальних норм. В індивідуалістичних культурах Заходу, де акцент робиться на автономії та особистісному успіху, сором частіше сприймається як ознака особистісної слабкості або провалу [39, с. 782]. Це не означає, що сором є менш поширеним у західних культурах – радше він більш прихований і табуований.

В українському суспільстві переживання сорому має власні культурно-специфічні риси. Вітчизняні дослідники звертають увагу на те, що в умовах воєнного часу та соціальної турбулентності до традиційних тригерів сорому (пов'язаних із нормами успішності, зовнішності, соціального статусу) додаються нові – пов'язані з виживанням, відчуттям провини за те, що залишився живим, або неможливістю відповідати суспільним очікуванням в кризових умовах [1, с. 148]. Це свідчить про тісний зв'язок переживання сорому із соціально-політичним контекстом, у якому перебуває особистість.

Ще одним важливим аспектом соціально-психологічного аналізу сорому є його зв'язок із самосвідомістю та самооцінкою. Сором є самосвідомою емоцією (self-conscious emotion), тобто такою, що потребує певного рівня саморефлексії та здатності поглянути на себе крізь призму погляду іншого – здатність до деконтекстуалізованого самосприйняття [36, с. 742].

М. Ліарі описав цей механізм у термінах «соціометра» (sociometer theory): самооцінка слугує своєрідним індикатором соціального прийняття, і коли особистість відчуває загрозу відкидання або незадоволення очікуванням значущих інших, виникає сигнал тривоги, що переживається як сором або

приниження [33, с. 77]. Таким чином, сором виконує еволюційно-адаптивну функцію, сигналізуючи про ризики для соціальних зв'язків.

Сучасне цифрове середовище та соціальні мережі суттєво трансформують контекст переживання сорому серед молоді. Дослідження, проведені за участі українських молодих людей, демонструють, що постійне порівняння себе з «ідеальними» образами в соціальних мережах, культура досягнень та публічної демонстрації успіху посилюють схильність до сорому [3, с. 62]. Соціальні мережі перетворюють приватні переживання на публічно спостережувані події: поразка, невдача або відхилення від норм стають потенційно видимими для широкого кола людей, що підвищує інтенсивність соромних переживань. Дослідниця Б. Браун наголошує на зв'язку між культурою «досконалості» в соціальних медіа та поширенням патологічного сорому серед молодого покоління [16, с. 45].

Важливу роль у розумінні соціально-психологічного феномену сорому відіграють дослідження його зв'язку з ментальним здоров'ям. Емпіричні дослідження Д. Тангні та її колег засвідчують стійкий зв'язок між схильністю до сорому та депресією, тривожними розладами, посттравматичним стресовим розладом, розладами харчової поведінки та схильністю до вживання психоактивних речовин [51, с. 61]. Хронічне переживання сорому руйнує здатність до самоспівчуття – підтримки й розуміння себе у важкі моменти.

1.3. Самопрощення як психологічний ресурс подолання сорому

Розглянувши у попередніх підрозділах теоретичні засади сорому як соціально-психологічного феномену та концептуальні основи самопрощення як психологічного конструкту, постає необхідність з'ясувати характер зв'язку між цими явищами та обґрунтувати самопрощення як специфічний психологічний ресурс подолання сорому. Обидва феномени виникають на перетині самооцінки, соціальної взаємодії та моральної саморегуляції особистості. Розуміння механізмів, через які самопрощення здатне нейтралізувати деструктивний вплив

сорому, має як теоретичне, так і суттєве практичне значення – особливо у роботі з молоддю.

Сором є двоїстим феноменом: у своїй нормативній формі він виконує регуляторні соціальні функції, виступаючи моральним компасом, тоді як у хронічній чи токсичній формі він стає джерелом глибокого психологічного страждання та бар'єром для особистісного розвитку. Відтак, подолання сорому у контексті цього дослідження не означає повного усунення цієї емоції (що було б і неможливим, і небажаним), а передбачає трансформацію деструктивних, глобально-самооцінювальних форм сорому на адаптивне переживання. Йдеться про фундаментальний перехід від когнітивної установки «Я є поганим» до стану «Я зробив погане, але здатний змінитися», і саме цей перехід уможливлюється через складний внутрішній процес самопрощення.

Фундаментальний зв'язок між соромом і самопрощенням обґрунтовується через їхнє спільне коріння у процесах самооцінки та саморефлексії. Як зазначають М. Фішер та Дж. Ексляйн, сором постає як один із найпотужніших психологічних бар'єрів на шляху до справжнього самопрощення. Це пояснюється тим, що сором спрямовує вектор оцінки не на конкретний вчинок, а на цілісну особистість суб'єкта [25, с. 550]. Людина, яка переживає інтенсивний сором, ідентифікує себе з власними помилками настільки повно, що будь-яка спроба пробачити собі сприймається як недоречне виправдання всього свого «зіпсованого Я». Це внутрішнє протиріччя між екзистенційною потребою у самоспівчутті та соромом за власне існування постає центральною психологічною проблемою.

Емпіричні дослідження сучасної психології підтверджують обернений зв'язок між схильністю до сорому та індивідуальною здатністю до самопрощення. Зокрема, дослідження диспозиційного самопрощення, здійснене Л. Вудятт і М. Венцелем, показало, що глобальна негативна самооцінка, яка є ключовим компонентом схильності до сорому, знижує диспозиційне

самопрощення як прямо, так і опосередковано – через запуск мотиваційних механізмів уникання та самопокарання [57, с. 127]. Натомість провина, як емоція, що зосереджена на конкретній поведінці та її наслідках, – тяжіє до конструктивного самопрощення, оскільки вона стимулює прийняття відповідальності, репаративні дії та активне прагнення до особистісних змін. Д. Тангні та її колеги сформулювали це розмежування максимально чітко: схильність до сорому є систематично дезадаптивною і корелює з психічними розладами, тоді як схильність до відчуття провини, за умови її відокремлення від сорому, демонструє зв'язок з позитивними соціально–психологічними результатами та емпатією [51; 44].

Самопрощення виступає ресурсом, що долає деструктивний вплив сорому. Ключовим механізмом є механізм когнітивної диференціації вчинку та особистості. Як зазначав Р. Енрайт у своїй моделі, справжнє самопрощення стає можливим лише за умови, коли людина здатна аналітично відокремити аморальний або помилковий вчинок від загальної оцінки себе як особистості [21, с. 115]. Цей когнітивний зсув є важливим для ментального здоров'я: він перетворює паралізуючий глобальний сором на провину, що піддається психологічній обробці та виправленню, і тим самим відкриває простір для самопрощення.

Другим критично важливим механізмом є розвиток самоспівчуття як необхідної емоційної умови самопрощення. К. Нефф запропонувала тривимірну модель самоспівчуття, що включає три компоненти [41, с. 87]:

- **Доброту до себе (self-kindness)** – здатність ставитися до власних помилок із теплом та розумінням замість жорсткої самокритики;
- **Спільну людяність (common humanity)** – глибоке усвідомлення того, що помилки, недосконалість та страждання є загальнолюдським досвідом, а не ознакою власної унікальної «дефектності»;

- **Усвідомленість** (mindfulness) – збалансоване спостереження за власними болісними переживаннями без надмірної ідентифікації з ними.

Кожен із цих компонентів безпосередньо спрямований на подолання характерних ознак сорому: доброта до себе протидіє аутоагресії; спільна людяність нівелює почуття соціальної ізоляції; усвідомленість запобігає злиттю з негативним образом «поганого Я». Зв'язок між самоспівчуттям і самопрощенням є взаємно підсилювальним. Самоспівчуття створює безпечний психологічний простір, а самопрощення зміцнює здатність до прийняття себе. Програми, засновані на практиках самоспівчуття, є високоефективними у зниженні симптомів депресії, тривожності та хронічного самоосуду [45].

Третім механізмом, через який самопрощення долає сором, є переривання «спіралі сорому». В психології описується специфічна динаміка мета-емоцій (вторинний емоцій), при яких сором породжує самоізоляцію та уникання, що, в свою чергу, поглиблює відчуття сорому, унеможливлючи будь-яку конструктивну переробку переживання [54, с. 348]. Томас Шефф охарактеризував цю динаміку як «невизнаний сором» – стан, у якому людина одночасно соромиться вчинку і соромиться самого факту переживання сорому, що веде до психологічного паралічу [50, с. 87]. Самопрощення перериває цю спіраль, запроваджуючи принципово інше ставлення до власного переживання. Замість заперечення чи потопання у соромі воно пропонує усвідомлене визнання, прийняття відповідальності та відмову від нескінченного самопокарання.

Розглядаючи самопрощення як ресурс у контексті молоді, необхідно враховувати специфічні характеристики юнацького віку. Цей вік є вразливим до сорому через активне формування ідентичності, інтенсивну соціальну порівняльну активність та споживання інформації з медіа-простору [3, с. 61]. Водночас молодь має високу когнітивну гнучкість, що робить цей ресурс дуже перспективним для розвитку. В контексті сучасного цифрового середовища

самопрощення набуває додаткової ваги. Дослідження О. Гречановської, О. Мегем та Л. Потапюк засвідчує, що соціальні мережі систематично посилюють схильність до сорому серед молоді через нереалістичні стандарти досконалості [3, с. 63]. У цих умовах здатність до самопрощення виступає проактивним захисником психологічного благополуччя: людина, яка здатна прощати собі, стає менш вразливою до публічного осуду та зовнішніх оцінок.

Важливу роль відіграє також механізм реатрибуції – зміни пояснень власних невдач. Людина, схильна до сорому, зазвичай вдається до внутрішніх, стабільних та глобальних атрибуцій, що є частиною депресивного стилю [11, с.52]. Самопрощення стимулює перехід до збалансованих атрибуцій: визнаючи свою роль у події, особа враховує ситуаційний контекст та свій потенціал до змін. Такий зсув відкриває можливість для конструктивного навчання з помилок.

Зв'язок між самопрощенням і подоланням сорому також реалізується через відновлення позитивних відносин із власним «Я». Дослідження С. Кравчук демонструє, що готовність до самопрощення прямо пов'язана із самоприйняттям та особистісним зростанням, тоді як самонепрощення корелює з депресією [55, с. 18]. Окрім того, самопрощення розриває зв'язок між соромом та самодеструктивною поведінкою (вживанням речовин, розладами харчування), оскільки дозволяє обробляти болісний досвід без втечі у саморуйнування [51, с. 61].

Систематичний огляд психологічних інтервенцій для розвитку самопрощення підтвердив ефективність підходів, заснованих на моделі Р. Енрайта, а також програм, що інтегрують практики самоспівчуття, когнітивної переструктуризації та усвідомленості [45]. Такі програми можуть бути адаптовані для молодіжного середовища – як у форматі індивідуального консультування, так і групових психоедукаційних заходів. Важливо наголосити, що самопрощення є не кінцевою точкою психологічної роботи, а її

трансформаційним елементом. Повноцінне подолання деструктивного сорому передбачає цілісний процес: спочатку усвідомлення та визнання сорому без заперечення, потім диференціацію вчинку від особистості, далі розвиток самоспівчуття та, нарешті, самопрощення, що відкриває шлях до особистісного зростання. Кожен із цих кроків є необхідним: без усвідомлення сорому самопрощення перетворюється на психологічний захист; без диференціації вчинку від особистості воно залишається неможливим; без самоспівчуття – нестійким. Самопрощення у цьому сенсі є не початком, а кульмінацією роботи із соромом, що відкриває простір для нового, більш автентичного та цілісного ставлення до себе.

Висновки до першого розділу

Після теоретичного осмислення трьох взаємопов'язаних феноменів: самопрощення як психологічного конструкту, сорому як соціально-психологічного явища, самопрощення як ресурсу подолання сорому та аналізу наукової літератури, можемо сформулювати узагальнені висновки, що становлять концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

Отже, самопрощення є багатовимірним психологічним конструктом, який упродовж тривалого часу залишався на периферії наукового інтересу. Самопрощення являє собою динамічний процес трансформації ставлення до власних проступків: від деструктивного самоосуду та хронічного самопокарання до збалансованого, реалістичного самоприйняття, що зберігає при цьому усвідомлення власної відповідальності. У структурному відношенні самопрощення охоплює чотири взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий. На перебіг цього процесу впливає система чинників: особистісних, соціальних, та ситуаційних.

Сором є соціально-психологічним феноменом, самосвідомою соціальною емоцією, що виникає на перетині самооцінки та уявлення про погляд іншого і тому нерозривно пов'язана із соціальною природою людини. Сором охоплює особистість у цілому, породжуючи болісне переживання власної фундаментальної дефектності або неприйнятності в очах реальних чи уявних спостерігачів. Хронічний сором систематично руйнує здатність особистості до конструктивної взаємодії із собою та іншими. Зміст, форми та інтенсивність сорому суттєво визначаються культурним і соціальним контекстом, що робить цю емоцію водночас універсальною і культурно специфічною. У сучасних умовах цифровізації суспільства та поширення культури «досконалості» в соціальних мережах вразливість молоді до патологічних форм сорому суттєво зростає, що надає дослідженню цього феномену особливої практичної актуальності.

Самопрощення здатне перервати «спіраль сорому» через кілька взаємопов'язаних механізмів. У когнітивному вимірі воно забезпечує диференціацію вчинку та особистості й реатрибуцію власних невдач: перехід від глобальних самоосуджувальних до більш збалансованих і ситуативно зумовлених пояснень. В емоційному вимірі воно уможливорює поступове звільнення від деструктивного самозасудження не через заперечення болю, а через його визнання та прийняття із самоспівчуттям. У мотиваційному вимірі самопрощення відновлює здатність особистості орієнтуватися на конструктивне майбутнє замість фіксації на минулому проступку. У поведінковому та соціальному вимірах воно розриває зв'язок між соромом і соціальною ізоляцією, відновлюючи здатність до повноцінного міжособистісного функціонування.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна припустити, що самопрощення і сором є двома полюсами єдиного психологічного простору ставлення особистості до себе. Сором у своїх деструктивних формах руйнує здатність людини до конструктивного відношення до власних помилок і, зрештою, до особистісного зростання. Самопрощення, натомість, є тим

психологічним ресурсом, який дозволяє особистості зберегти моральну відповідальність, водночас звільняючись від паралізуючого тягаря хронічного самозасудження. Отримані теоретичні висновки становлять необхідне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку самопрощення і почуття сорому у сучасної молоді, що є предметом наступних розділів роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОПРОЩЕННЯ ТА ПОЧУТТЯ СОРОМУ У МОЛОДІ

2.1. Загальна характеристика вибірки та методик дослідження

Наша робота спрямована на дослідження самопрощення як чинника подолання почуття сорому у сучасної молоді. Відповідно до мети та завдань дослідження було використано чотири методики. Рівень диспозиційного прощення, зокрема самопрощення, визначався за допомогою методики «Шкала прощення Хартленд» (Heartland Forgiveness Scale, HFS) Л. Томпсон, К. Р. Снайдера та Л. Хоффман [55]. Для диференційованої оцінки схильності до переживання сорому, провини та екстерналізації застосовувалась методика «Тест самосвідомого афекту» – скорочена версія (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA-3 Short) Дж. П. Тангні [52]. Рівень самоспівчуття як психологічного ресурсу, пов'язаного із самопрощенням, вимірювався за допомогою «Шкали самоспівчуття – коротка форма» (Self-Compassion Scale – Short Form, SCS-SF) К. Нефф [42]. Інтенсивність хронічного інтерналізованого сорому оцінювалась із використанням «Шкали інтерналізованого сорому» (Internalized Shame Scale, ISS) Д. Кука в адаптації Р. Рибак та М. Брауна [19; 47].

Дослідження проводилося в онлайн-форматі. Усього у дослідженні взяли участь 57 осіб віком 17-25 років, із них 42 особи жіночої статі та 15 осіб чоловічої статі. Підібрана вибірка відповідає цілям дослідження, оскільки зазначений віковий діапазон охоплює період пізньої юності та ранньої дорослості – час активного формування ідентичності, самоствавлення та здатності до саморегуляції емоцій, у тому числі сорому.

Перша методика «Шкала прощення Хартленд» (Heartland Forgiveness Scale, HFS), розроблена Л. Томпсон, К. Р. Снайдером та Л. Хоффман. Методика була обрана як основний інструмент для операціоналізації конструкту самопрощення, оскільки, на відміну від більшості методик, що вимірюють

прощення виключно у міжособистісному контексті, HFS розглядає прощення як диспозиційну рису, що охоплює три окремі об'єкти: себе, інших та ситуації. Саме субшкала прощення себе (selfforgiveness) є центральною для нашого дослідження, оскільки дозволяє оцінити готовність особистості звільнитися від негативних думок, емоцій та поведінки щодо власних помилок і провин – що безпосередньо пов'язано з подоланням сорому.

Бланк методики представлений у вигляді 18 тверджень, по 6 на кожному субшкалу. Досліджуваному пропонується оцінити кожне твердження за семибальною шкалою від 1 («майже завжди неправда про мене») до 7 («майже завжди правда про мене»). Методика містить зворотні твердження (пункти 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 та 17), які враховуються при підрахунку результатів. Методика охоплює три шкали:

1. Шкала «Прощення себе» (Forgiveness of Self) (пункти 1–6) – вимірює схильність особистості звільнитися від негативних думок, емоцій та поведінки щодо власних помилок і провин.
2. Шкала «Прощення інших» (Forgiveness of Others) (пункти 7–12) – вимірює схильність особистості позбавлятися образи та негативного ставлення до тих, хто її скривдив.
3. Шкала «Прощення ситуацій» (Forgiveness of Situations) (пункти 13–18) – вимірює здатність особистості приймати несприятливі обставини та події, що не залежать від волі конкретної людини.

Загальний інтегральний показник диспозиційного прощення розраховується як сума балів за усіма 18 пунктами та відображає загальну готовність особистості до прощення у різних сферах свого досвіду [55].

Другою методикою є «Тест самосвідомого афекту» – скорочена версія (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA-3 Short), розроблена Дж. П. Тангні. Метою методики є оцінка індивідуальної схильності до переживання сорому, провини та звинувачення інших у ситуаціях повсякденного життя. Методика була обрана

з огляду на необхідність диференціювати сором як глобальне негативне переживання щодо власного «Я» від провини як зосередженості на конкретному вчинку – це розмежування є концептуально ключовим у контексті вивчення самопрощення. Для дослідження була обрана саме скорочена версія (TOSCA-3 Short, 11 сценаріїв) замість повної (TOSCA-3, 16 сценаріїв) з кількох міркувань: скорочена форма є більш зручною для застосування в онлайн-дослідженнях і знижує ризик втоми респондентів.

Бланк методики представлений у вигляді 11 коротких сценаріїв із повсякденного досвіду, переважно пов'язаних із ситуаціями помилок, невдач та міжособистісних порушень. До кожного сценарію пропонується кілька варіантів реакцій, кожен з яких досліджуваний оцінює за п'ятибальною шкалою залежно від того, наскільки ця реакція є для нього типовою. Методика дозволяє обчислити три показники:

1. Показник «Сором» (Shame Self-Talk) – сума балів за реакціями, що відображають глобальну негативну оцінку власного «Я» у відповідь на помилки та невдачі.
2. Показник «Провина» (Guilt Self-Talk) – сума балів за реакціями, що відображають зосередженість на конкретному вчинку та прагнення виправити ситуацію без знецінення власної особистості загалом.
3. Показник «Звинувачення інших» (Blaming Others) – сума балів за реакціями, що відображають тенденцію до приписування відповідальності за негативні події зовнішнім чинникам або іншим людям.

Інтерпретація результатів здійснюється окремо для чоловіків та жінок. Так, для жінок показник Shame Self-Talk в діапазоні 0-26 свідчить про рідке використання, 27-35 – про середній рівень, 36-55 – про часте. Для чоловіків відповідні діапазони становлять 0-24, 25-32 та 33-55. Хоча методика передбачає можливість диференційованої інтерпретації результатів залежно від статі, з огляду на мету нашого дослідження та вікову однорідність вибірки, аналіз даних

проводився на загальній сукупності респондентів. Це дозволило зосередитися на виявленні стійких кореляційних зв'язків між самопрощенням та соромом як загальнопсихологічними конструктами [52].

Третьою методикою є «Шкала самоспівчуття – коротка форма» (Self-Compassion Scale – Short Form, SCS-SF), розроблена К. Нефф. Методика включена до дослідження з огляду на тісний теоретичний зв'язок між самоспівчуттям і самопрощенням: обидва конструкти передбачають добре ставлення до себе перед лицем власних помилок і страждань та протистоять руйнівному самозасудженню, що лежить в основі хронічного сорому. Вимірювання самоспівчуття дозволяє дослідити його роль як внутрішнього ресурсу, що може пом'якшувати зв'язок між соромом і самопрощенням.

Бланк методики представлений у вигляді 12 тверджень, кожне з яких досліджуваний оцінює за п'ятибальною шкалою від 1 («майже ніколи») до 5 («майже завжди»). Методика охоплює шість компонентів, об'єднаних у три протиставлені пари:

1. «Доброта до себе» (Self-Kindness) (пункти 2, 6) та «Самокритика» (Self-Judgment) (пункти 11, 12, зворотне оцінювання): вимірює здатність ставитися до себе з теплотою та розумінням замість суворого самозасудження.
2. «Спільна людяність» (Common Humanity) (пункти 5, 10) та «Ізоляція» (Isolation) (пункти 4, 8, зворотне оцінювання): вимірює усвідомлення того, що страждання та особисті невдачі є частиною загального людського досвіду, а не ознакою власної неповноцінності.
3. «Усвідомленість» (Mindfulness) (пункти 3, 7) та «Надмірна ідентифікація» (Over-identification) (пункти 1, 9, зворотне оцінювання): вимірює здатність утримувати болючі думки та почуття в збалансованому усвідомленні без їх придушення або перебільшення.

Загальний бал самоспівчуття розраховується як середнє значення за всіма шістьма субшкалами після зворотного перерахунку негативно сформульованих шкал (самокритика, ізоляція, надмірна ідентифікація). Відповідно до рекомендацій авторів, показник 1,0-2,49 інтерпретується як низький рівень самоспівчуття, 2,5-3,5 – як помірний, 3,51-5,0 – як високий [42; 43].

Четвертою методикою є «Шкала інтерналізованого сорому» (Internalized Shame Scale, ISS), розроблена Д. Куком (1988) та адаптована Р. Рибак і М. Брауном (1996). Методика включена до дослідження як основний інструмент вимірювання сорому, оскільки вона спрямована саме на діагностику хронічного, інтерналізованого сорому, стійкого відчуття власної неповноцінності та дефектності як особистості, на відміну від ситуативного сорому, що виникає у відповідь на конкретні події. Саме такий глибинний, хронічний сором є найбільш резистентним до подолання і найбільш тісно пов'язаним із труднощами самопрощення, що робить його вимірювання концептуально необхідним у нашому дослідженні [19; 47].

Бланк методики представлений у вигляді 30 тверджень, кожне з яких досліджуваний оцінює за п'ятибальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («майже завжди»). Методика містить дві субшкали:

1. Субшкала «Загальний сором» (Internalized shame) (пункти 1-3, 5-8, 10-13, 15-17, 19-20, 22-27, 29-30; 24 твердження) – оцінює частоту переживання хронічного сорому, що охоплює відчуття власної неповноцінності, страх викриття, бажання сховатися та болісну внутрішню порожнечу. Діапазон балів: 0-96.
2. Субшкала «Загальна самооцінка» (self-esteem) (пункти 4, 9, 14, 18, 21, 28; 6 тверджень) – оцінює позитивне самоставлення та відчуття власної гідності. Включена до методики для балансування негативно сформульованих тверджень. Діапазон балів: 0-24.

Загальний індекс інтерналізованого сорому розраховується як сума балів за субшкалою «Загальний сором». Відповідно до інтерпретаційних норм, показник 0-20 балів свідчить про низький рівень інтерналізованого сорому, 21-39 – про помірний, 40-59 – про високий, 60 і більше балів – про дуже високий рівень, що може вказувати на глибокі особистісні труднощі [19; 47].

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження було розпочато з розрахунку показників описової статистики для основних змінних: самопрощення (HFS), індивідуальної схильності до переживання сорому у ситуаціях повсякденного життя (TOSCA-3S), інтерналізованого сорому (ISS) та самоспівчуття (SCS-SF). Отримані дані дозволяють схарактеризувати загальні тенденції переживання цих станів у досліджуваній вибірці молоді (див. Таблиця 1).

Таблиця 1. Описові характеристики основних показників (n=57)

Змінна/Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
HFS Самопрощення	25,05	7,32	9,00	39,00
HFS Загальне прощення	71,82	20,71	28,00	115,00

TOSCA-3S Сором	40,21	12,39	12,00	54,00
TOSCA-3S Провина	33,04	6,14	22,00	48,00
TOSCA-3S Звинувачення інших	26,65	6,22	14,00	41,00
SCS-SF Загальне самоспівчуття	2,85	1,01	1,08	4,92
ISS Загальний інтерналізований сором	54,07	23,45	10,00	88,00

За шкалою «Самопрощення» методики HFS середнє значення становить $M \approx 25,05$ при стандартному відхиленні $SD \approx 7,32$. Отриманий показник свідчить про помірний рівень здатності респондентів до самопрощення. Це може означати, що більшість учасників частково здатні приймати власні помилки, визнавати недосконалість власної поведінки та знижувати рівень самозасудження після негативного досвіду. Водночас показник стандартного відхилення є достатньо високим, що вказує на значну індивідуальну варіативність у вибірці. Частина респондентів демонструє труднощі із

самоприйняттям та схильність до самокритики, тоді як інші мають вищу здатність до емоційного відновлення після переживання провини чи помилок. Діапазон результатів від 9 до 39 балів підтверджує наявність значних відмінностей між учасниками щодо рівня самопрощення. Низькі значення можуть свідчити про схильність до самозвинувачення, румінацій та утримання негативного ставлення до себе, тоді як високі показники можуть відображати кращу емоційну регуляцію та більш адаптивне ставлення до власних недоліків.

За шкалою «Загальне прощення» середній показник становить $M \approx 71,82$ при стандартному відхиленні $SD \approx 20,71$. Це свідчить про загалом помірний або помірно високий рівень схильності до прощення у досліджуваних. Оскільки ця шкала охоплює здатність прощати не лише себе, а й інших людей та життєві обставини, результати можуть вказувати на відносно сформовану тенденцію до подолання образ, зниження ворожості та відновлення емоційної рівноваги після негативного досвіду. Водночас дуже високий показник стандартного відхилення та широкий діапазон значень (від 28 до 115 балів) свідчать про неоднорідність вибірки. Це означає, що серед респондентів є як особи зі значною схильністю до прощення, так і ті, кому притаманне утримання образ, труднощі з емоційним відпусканням негативних переживань або ж підвищена внутрішня напруга у міжособистісних ситуаціях. Така варіативність є важливою для подальшого аналізу взаємозв'язків між прощенням та соромом.

Показники за шкалою «Сором» методики TOSCA-3S демонструють середнє значення $M \approx 40,21$ при стандартному відхиленні $SD \approx 12,39$. Це свідчить про достатньо виражену схильність респондентів до переживання сорому. У психологічному контексті сором пов'язаний із негативною оцінкою власного «Я», переживанням власної недосконалості та страхом соціального осуду. Високий рівень варіативності відповідей свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у переживанні цієї емоції. Частина респондентів може бути більш схильною до самокритики, уникнення або внутрішнього самозасудження, тоді як інші демонструють нижчу чутливість до ситуацій, що викликають сором.

Діапазон результатів від 12 до 54 балів підтверджує наявність як низьких, так і високих показників сорому у вибірці. Що може свідчити про нерівномірність прояву цієї емоції серед учасників та наявність окремих груп із підвищеним рівнем переживання сорому.

Шкала «Самоспівчуття» методики SCS-SF має середній показник $M \approx 2,85$ при стандартному відхиленні $SD \approx 1,01$. Отримані результати можуть свідчити про середній рівень самоспівчуття у респондентів. Самоспівчуття передбачає здатність людини ставитися до себе з розумінням, підтримкою та емоційною доброзичливістю у ситуаціях труднощів чи невдач. Середній рівень цього показника може означати, що досліджувані частково здатні до самопідтримки, однак у стресових ситуаціях можуть зберігатися прояви самокритики або емоційного дистанціювання від власних переживань. Стандартне відхилення свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у рівні самоспівчуття. Мінімальне значення 1,08 може вказувати на труднощі із прийняттям себе та низький рівень емоційної підтримки щодо власної особистості, тоді як максимальний показник 4,92 відображає високу здатність до доброзичливого ставлення до себе та адаптивної емоційної регуляції.

За шкалою «Інтерналізований сором» методики ISS середній показник становить $M \approx 54,07$ при середньому розподілі $SD \approx 23,45$. Це один із найбільш варіативних показників у дослідженні. Інтерналізований сором відображає стійке внутрішнє переживання власної недостатності, негативного самосприйняття та глибокого почуття особистісної дефектності. Отримане середнє значення може свідчити про помірно виражений рівень внутрішнього сорому у вибірці, однак дуже високий показник стандартного відхилення та широкий діапазон результатів (від 10 до 88 балів) вказують на значну неоднорідність респондентів. У частини учасників інтерналізований сором практично не виражений, тоді як інші демонструють високий рівень негативного ставлення до себе, що може супроводжуватися підвищеною самокритикою, уникненням соціального контакту, внутрішньою вразливістю та труднощами

самоприйняття. Що може свідчити про концентрацію частини респондентів у зоні високих показників сорому та психологічну неоднорідність вибірки.

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами самопрощення та формами переживання сорому було проведено аналіз розподілу респондентів за рівнями вираженості досліджуваних змінних та кореляційний аналіз Пірсона. Відповідно до предмету дослідження, для аналізу використовувалася субшкала «Прощення себе» методики HFS (6 пунктів), яка безпосередньо вимірює здатність особистості відпускати негативні самооцінки після власних помилок. Субшкали «Прощення інших» та «Прощення ситуацій» збиралися у повному обсязі, проте до основного кореляційного аналізу не включалися, оскільки виходять за межі предмету дослідження. Аналогічно, з методики TOSCA-3S для кореляційного аналізу використовувалася субшкала «Сором», що відповідає меті дослідження.

Аналіз описових статистик дозволив отримати узагальнене уявлення про стан досліджуваних змінних у вибірці. Проте, для глибшого розуміння психологічних особливостей респондентів, необхідно розглянути не лише середні значення, а й якісний розподіл осіб за рівнями вираженості кожної ознаки.

З цією метою нами було проведено групування даних за рівнями (низький, середній та високий), результати якого представлено у вигляді секторних діаграм (див. Рис. 2.1–2.4).



Рис. 2.1. Результати розподілу респондентів за рівнями вираженості здатності до самопрощення (за субшкалою «Прощення себе» (Forgiveness of Self) методики HFS).

Аналіз розподілу респондентів за рівнями здатності до самопрощення (Рис. 2.1) дозволив виявити наступні тенденції. Переважна більшість досліджуваних (53%) демонструє середній рівень здатності прощати себе. Це свідчить про те, що загалом студенти володіють базовими механізмами подолання почуття провини, проте процес прийняття власних помилок часто потребує значних вольових зусиль або зовнішньої підтримки.

Низький рівень самопрощення виявлено у 23% опитаних. Для цієї групи характерна схильність до тривалої румінацій навколо минулих невдач, нездатність відокремити власну особистість від вчиненого проступку. Такі показники є прогностично несприятливими, оскільки створюють базу для формування стійкого інтерналізованого сорому.

Високий рівень самопрощення зафіксовано лише у 24% респондентів. Такі особи характеризуються високою психологічною гнучкістю, здатністю до

саморефлексії без самоприниження та конструктивним ставленням до власного досвіду, включаючи негативний.



Рис. 2.2. Результати розподілу респондентів за рівнями вираженості ситуативної схильності до сорому (за субшкалою «Сором» методики TOSCA-3S)

Наступним етапом аналізу став розгляд результатів за шкалою ситуативного сорому методики TOSCA-3S (Рис. 2.2). Отримані дані демонструють значне переважання високого рівня схильності до переживання сорому, який зафіксовано у 72% респондентів.

Такий високий показник свідчить про те, що для більшості досліджуваних студентів характерна гостра емоційна реакція на ситуації невдачі, помилки або порушення соціальних норм. Високий ситуативний сором проявляється у бажанні «сховатися», уникнути контактів після прикрого інциденту та схильності до надмірної самокритики, що безпосередньо впливає на соціальну адаптацію молоді.

Низький рівень ситуативного сорому виявлено лише у 18% опитаних. Ці респонденти демонструють вищу емоційну стійкість у стресових ситуаціях та здатність конструктивно реагувати на власні промахи, не перетворюючи їх на привід для глобального самознецінення.

Середній рівень вираженості даної ознаки притаманний лише 10% вибірки. Це вказує на певну поляризацію результатів: більшість студентів або гостро реагують соромом на ситуативні чинники, або мають сформовані захисні механізми.

Отже, домінування високого рівня ситуативного сорому (72%) створює передумови для подальшої інтерналізації цього почуття.



Рис 2.3. Результати розподілу респондентів за рівнями вираженості загального показника самоспівчуття (за методикою SCS-SF)

Наступним кроком стало вивчення рівня самоспівчуття респондентів за короткою формою шкали К. Нефф (SCS-SF). Як демонструє Рис. 2.3, показники розподілилися специфічним чином: середній та низький рівні вираженості самоспівчуття мають однакову частку – по 37% кожен.

Наявність значної групи з низьким рівнем (37%) свідчить про виражену тенденцію до самозасудження та ізоляції у моменти життєвих труднощів. Такі студенти схильні ігнорувати власні потреби та ставитися до себе значно суворіше, ніж до оточуючих. Це підтверджує дефіцит емоційного ресурсу, необхідного для подолання негативних станів.

Середній рівень (37%) вказує на ситуативну здатність проявляти доброту до себе, яка, проте, не є стабільною стратегією поведінки респондентів.

Високий рівень самоспівчуття зафіксовано у 26% опитаних. Ці студенти демонструють здатність сприймати власні страждання як частину спільного людського досвіду, проявляючи усвідомленість та самопідтримку замість надмірної ідентифікації з негативними переживаннями.



Рис 2.4. Результати розподілу респондентів за рівнями вираженості інтерналізованого сорому (за методикою ISS)

Завершальним етапом аналізу розподілу показників стало вивчення інтерналізованого сорому (Рис. 2.4). Дана шкала відображає глибинне ставлення особистості до себе як до дефектної.

Згідно з отриманими даними, високий рівень інтерналізованого сорому мають 44% респондентів. Це свідчить про те, що майже для половини опитаних сором є стійким особистісним конструктом, який супроводжується почуттям меншовартості, соціальною відчуженістю та інтенсивним страхом викриття власної недосконалості. Такі особи становлять групу ризику щодо розвитку депресивних станів та соціальної тривоги.

Середній рівень зафіксовано у 40% вибірки. Це вказує на те, що хоча почуття сорому не є постійно домінуючим, респонденти мають значну вразливість до зовнішнього оцінювання та періодично відчують внутрішній дискомфорт через неприйняття власного «Я».

Низький рівень інтерналізованого сорому притаманний лише 16% студентів. Дана група характеризується стабільною самооцінкою та здатністю зберігати цілісність образу «Я» навіть за умови зовнішньої критики чи невдач.

Отже, результати свідчать про критично низьку частку осіб з низьким соромом (16%) та домінування високих і середніх показників (сумарно 84%). Це підтверджує нашу тезу про деструктивний характер сорому у сучасній студентській спільноті.

Після проведення кількісного аналізу рівнів за кожною методикою (Рис. 2.1-2.4), ми перейшли до встановлення статистичних зв'язків між цими показниками за допомогою коефіцієнта кореляції r (Пірсона) (див. Таблиця 2).

Таблиця 2. Кореляційний зв'язок між основними змінними

Змінні	r (Пірсон)	p-рівень
HFS (self) – ISS	-0,865	< 0,01

SCS-SF – ISS	–0,809	< 0,01
HFS (self) – SCS-SF	+0,801	< 0,01
HFS (self) – TOSCA-3S (shame)	–0,750	< 0,01
SCS-SF – TOSCA-3S (shame)	–0,719	< 0,01
ISS – TOSCA-3S (shame)	+0,768	< 0,01

1. HFS-Self – ISS: $r \approx -0,865$ (сильний обернений зв'язок)
2. SCS-SF – ISS: $r \approx -0,809$ (сильний обернений зв'язок)
3. HFS-Self – SCS-SF: $r \approx +0,801$ (сильний прямий зв'язок).
4. HFS-Self – TOSCA-3S: $r \approx -0,750$ (сильний обернений зв'язок).
5. SCS-SF – TOSCA-3S : $r \approx -0,719$ (прямий зв'язок).
6. ISS – TOSCA-3S: $r \approx +0,768$ (прямий зв'язок)

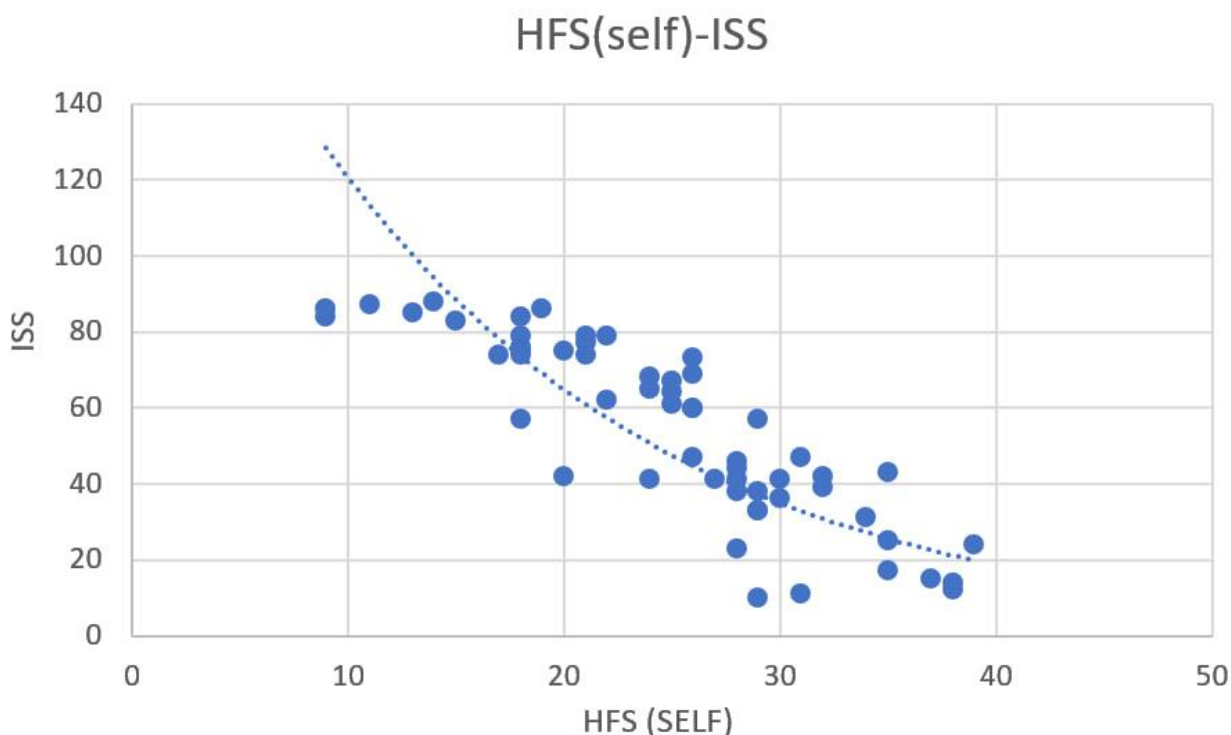
Як видно з Таблиці 2. між рівнем самопрощення та інтерналізованим соромом/ситуативним соромом встановлені дуже сильні зворотні кореляційні зв'язки ($r \approx -0,865$; $p < 0,01$) ($-0,750$), що свідчить про те, що чим вище здатність індивіда до прощення себе, тим нижче він оцінює рівень глибинного сорому та ситуативного сорому.

Зв'язок між самоспівчуттям та інтерналізованим соромом ($r \approx -0,809$) вказує на те, що низький рівень доброзичливості до себе та відсутність

самопідтримки є чинниками формування стійкого почуття меншовартості, що узгоджується з сучасними психологічними дослідженнями резильєнтності.

Також виявлено дуже сильний прямий зв'язок між рівнем самопрощення та самоспівчуттям ($r \approx +0,801$), що підтверджує припущення, що розвинена навичка співчутливого ставлення до себе є фундаментом для успішного подолання внутрішніх конфліктів та самозвинувачення.

Нижче наведено детальний аналіз кореляційних зв'язків між основними змінними дослідження: самопрощенням, самоспівчуттям та різними формами сорому (інтерналізованим та ситуативним) (див. Графік 1, Графік 2, Графік 3, Графік 4, Графік 5, Графік 6).



Графік 1. Взаємозв'язок між самопрощенням (HFS-Self) та інтерналізованим соромом (ISS)

Коефіцієнт кореляції Пірсона між субшкалою самопрощення Heartland Forgiveness Scale (HFS-Self) та загальним показником інтерналізованого сорому методики Internalized Shame Scale (ISS) зображений на Графіку 1 становить $r \approx -$

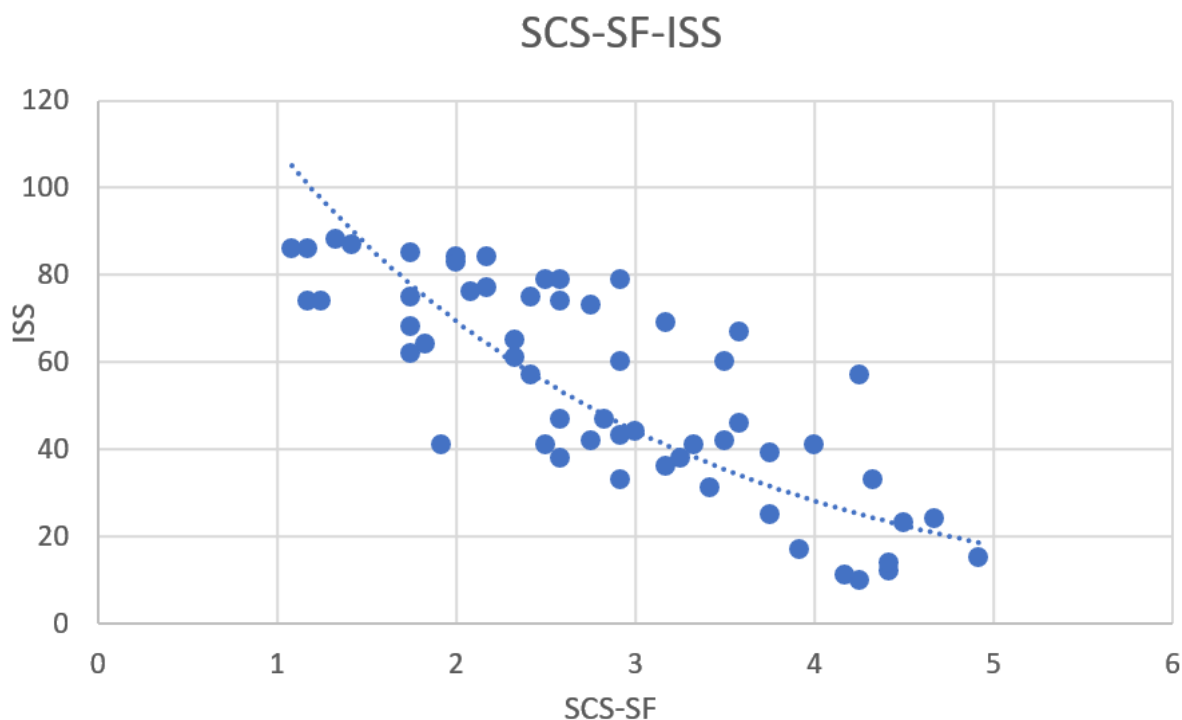
0,865, що відповідає дуже сильному оберненому зв'язку відповідно до загальноприйнятої інтерпретаційної шкали ($|r| > 0,70$). Статистична значущість результату підтверджена на рівні $p < 0,01$, що дозволяє відхилити нульову гіпотезу про відсутність зв'язку між цими змінними і вважати отриманий результат статистично достовірним.

Коефіцієнт детермінації становить $r^2 \approx 0,748$, тобто 74,8% варіативності рівня інтерналізованого сорому пояснюється змінами у рівні самопрощення. Це означає, що з усіх досліджуваних змінних самопрощення є найпотужнішим одиничним предиктором хронічного сорому у цій вибірці. Решта 25,2% дисперсії пояснюється іншими чинниками, що не охоплені моделлю.

Зміст цього зв'язку полягає в тому, що нездатність пробачити собі власні помилки, провини або вчинки безпосередньо живить хронічний, інтерналізований сором. Особи з низькими показниками HFS–Self, як правило, схильні до жорсткого самозасудження, повторного «прокручування» болісних подій та стійкого відчуття власної неповноцінності – тих самих характеристик, які є ядром конструкту ISS. Натомість розвинена здатність до самопрощення передбачає когнітивне та емоційне звільнення від негативної фіксації на власному «Я», що безпосередньо знижує інтенсивність і хронічність переживання сорому.

Отриманий результат узгоджується з теоретичними положеннями Л. Томпсон, К. Снайдера та Л. Хоффман які розглядають самопрощення як процес зміни ставлення до себе з негативного на нейтральне або позитивне, а також із моделлю Д. Кука, згідно з якою інтерналізований сором є наслідком стійкої глобальної негативної оцінки власного «Я» [17; 18; 50]. Таким чином,

самопрощення виступає прямим антиподом і функціональним регулятором інтерналізованого сорому, що підтверджує центральну гіпотезу дослідження.



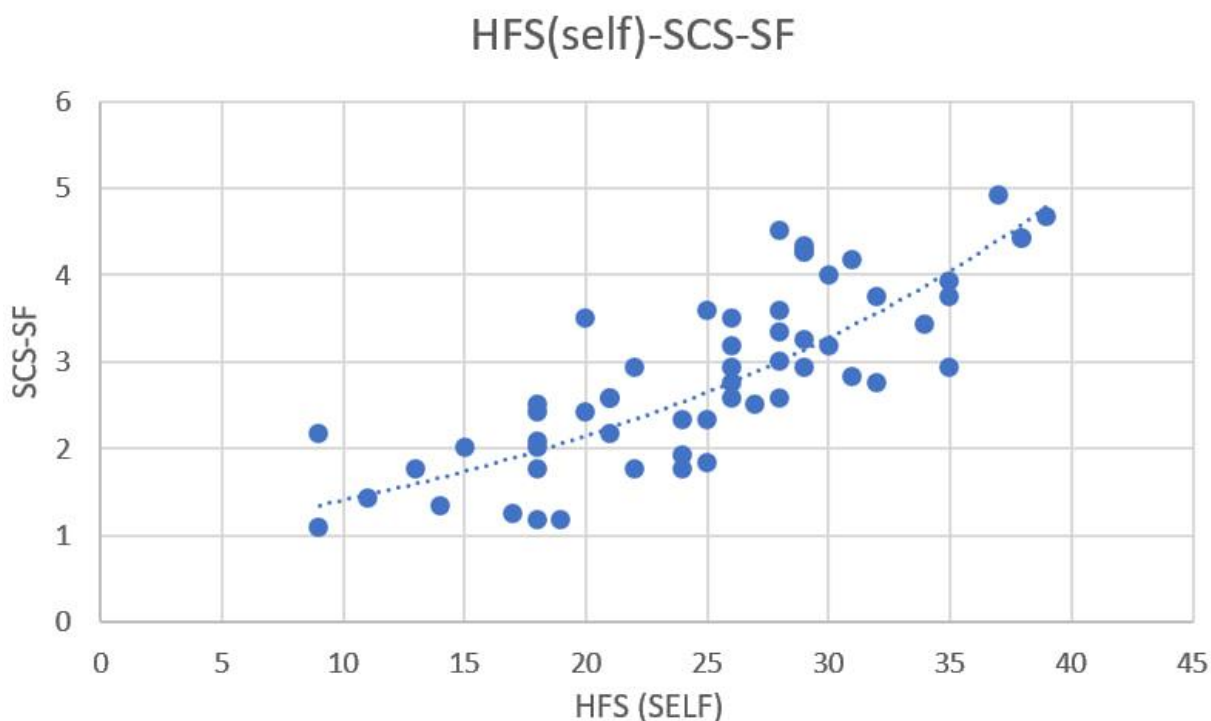
Графік 2. Взаємозв'язок між самоспівчуттям (SCS-SF) та інтерналізованим соромом (ISS)

Коефіцієнт кореляції між загальним показником самоспівчуття (Self-Compassion Scale – Short Form, SCS-SF) та рівнем інтерналізованого сорому (ISS) становить $r \approx -0,809$, що також класифікується як дуже сильний обернений зв'язок ($p < 0,01$). За абсолютною величиною цей коефіцієнт поступається лише зв'язку HFS–Self – ISS, що вказує на надзвичайно вагомому роль самоспівчуття у зниженні хронічного сорому.

Коефіцієнт детермінації $r^2 \approx 0,654$ свідчить про те, що 65,4% варіативності інтерналізованого сорому пояснюється рівнем самоспівчуття. Це є особливо значущим показником, оскільки означає: значна частина хронічного сорому, який переживає людина, визначається тим, наскільки вона здатна ставитися до себе з добротою та розумінням у моменти болю або невдачі.

Самоспівчуття включає три взаємопов'язані компоненти: доброту до себе, усвідомлення своєї причетності до спільного людського досвіду та усвідомленість. Кожен із цих компонентів прямо протиставляється ключовим проявам сорому: самокритиці, відчуттю унікальності власної «дефектності» та надмірній ідентифікації з болісними емоціями. Тому від'ємний зв'язок між самоспівчуттям і соромом є теоретично очікуваним і психологічно обґрунтованим.

Практичне значення цього результату полягає в тому, що розвиток самоспівчуття може розглядатися як окремий, самостійний психотерапевтичний механізм подолання сорому. Відомо, що практики усвідомленості (mindfulness), а також терапія, орієнтована на співчуття (CFT), ефективно формують здатність ставитися до себе з розумінням, що узгоджується з виявленим нами зворотним зв'язком між SCS-SF та ISS.



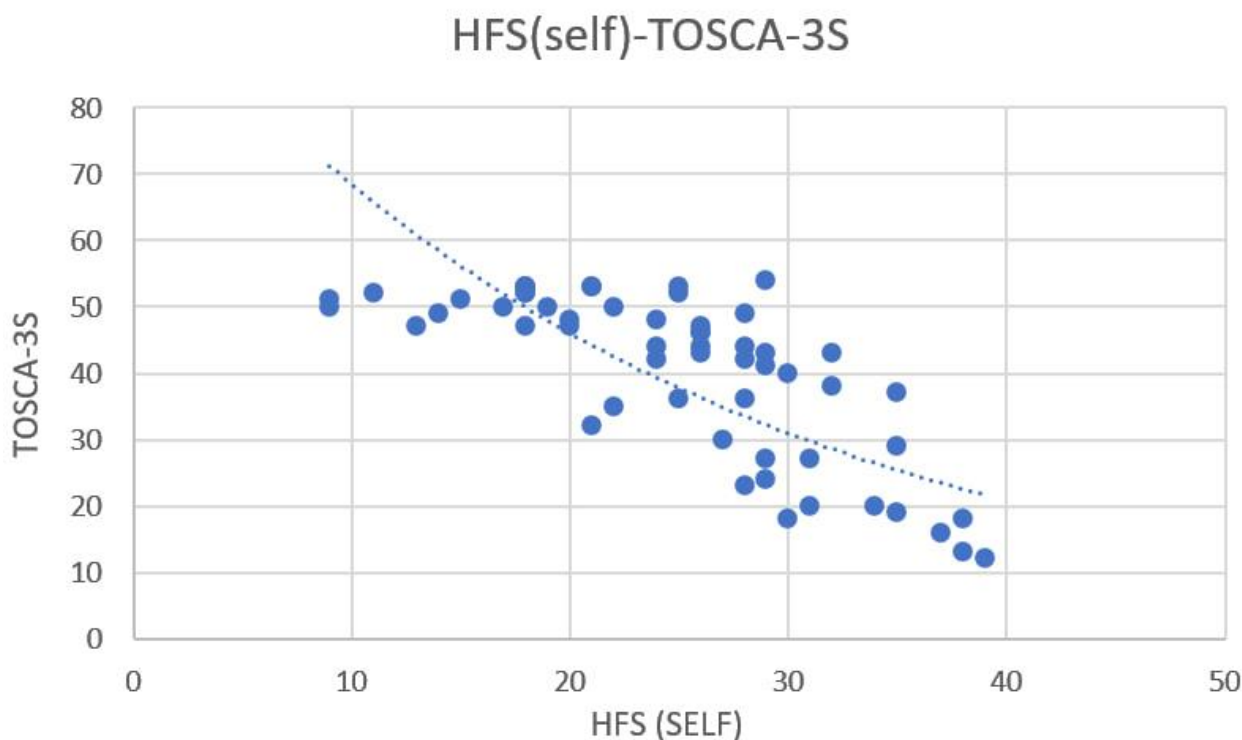
Графік 3. Взаємозв'язок між самопрощенням (HFS-Self) та самоспівчуттям (SCS-SF)

Кореляція між самопрощенням (HFS-Self) та самоспівчуттям (SCS-SF) становить $r \approx +0,801$ – дуже сильний прямий зв'язок ($p < 0,01$). Цей результат є одним із ключових у дослідженні, оскільки стосується взаємозв'язку між двома позитивними психологічними ресурсами особистості, а не між ресурсом та дисфункційним конструктом.

Коефіцієнт детермінації $r^2 \approx 0,642$ означає, що 64,2% варіативності самоспівчуття пояснюється рівнем самопрощення (і навпаки). Це свідчить про те, що самопрощення та самоспівчуття є не просто суміжними, а глибоко взаємопов'язаними конструктами, які, вірогідно, спираються на спільні психологічні механізми – зокрема, на здатність особистості приймати власну недосконалість без знецінення власного «Я».

З теоретичної точки зору, обидва конструкти об'єднує центральна ідея: прийняття себе як недосконалої, але гідної поваги людини. Самопрощення акцентує на звільненні від провини та негативних емоцій щодо конкретних вчинків, тоді як самоспівчуття передбачає більш широке ставлення до власних страждань і недоліків з позиції доброти та розуміння. Тісний зв'язок між ними підтверджує, що ці два ресурси функціонують синергетично: розвиток одного закономірно супроводжується зростанням іншого.

Цей результат також має важливі практичні імплікації: психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток самопрощення, одночасно сприятимуть формуванню самоспівчуття, і навпаки. Це означає, що терапевтична робота в одному з цих напрямів дає подвійний, синергетичний ефект у зниженні сорому та підвищенні психологічного благополуччя молоді.



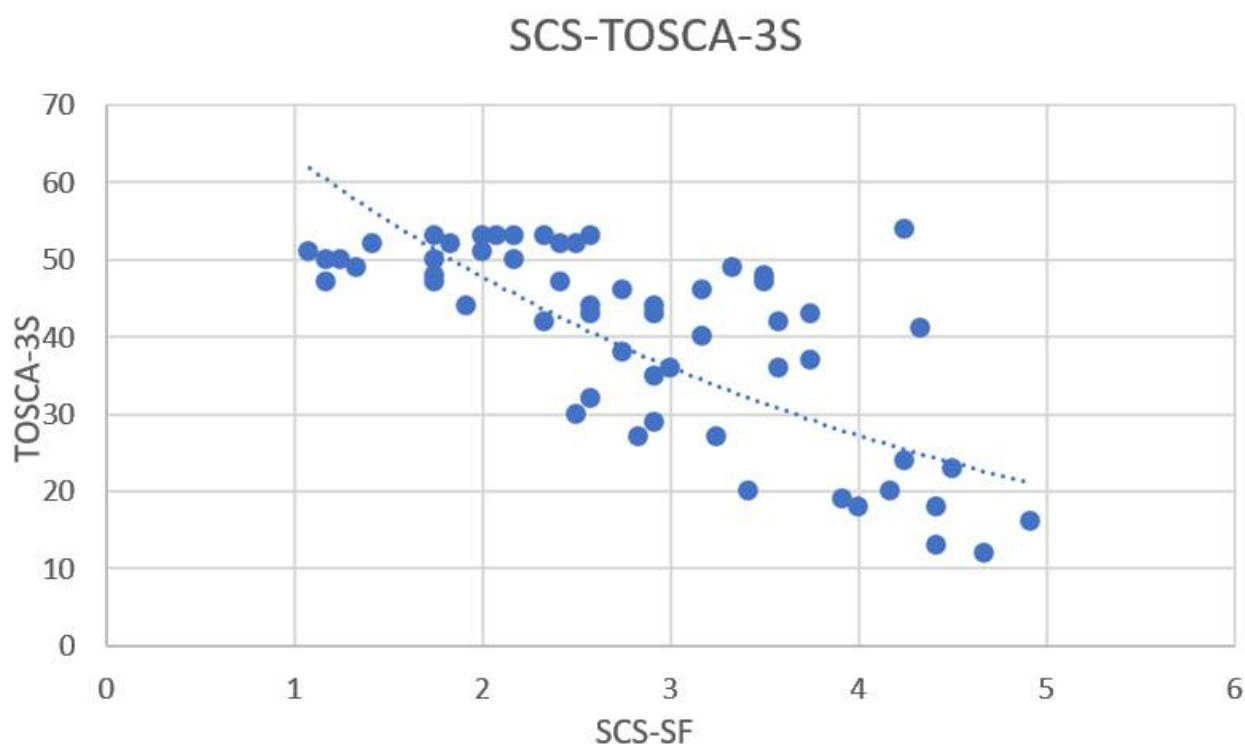
Графік 4. Взаємозв'язок між самопрощенням (HFS-Self) та ситуативним соромом (TOSCA-3S)

Кореляція між самопрощенням (HFS-Self) та ситуативним соромом (TOSCA-3S, субшкала «Сором») становить $r \approx -0,750$ – сильний обернений зв'язок ($p < 0,01$). Для розуміння цього результату важливо зазначити методологічну відмінність між ISS та TOSCA-3S: якщо ISS вимірює хронічний, інтерналізований сором як стійку рису особистості, то TOSCA-3S оцінює ситуативну схильність до сорому – тобто типовий характер внутрішнього діалогу людини у відповідь на конкретні помилки чи невдачі.

Коефіцієнт детермінації $r^2 \approx 0,563$ вказує на те, що 56,3% варіативності ситуативного сорому пояснюється рівнем самопрощення. Це значущий показник, який свідчить: особи з розвинуеною здатністю до самопрощення рідше вдаються до сором-орієнтованого внутрішнього діалогу («Я жахлива людина», «Я хочу сховатися») і частіше реагують на власні помилки адаптивніше – через провину або прийняття.

Принципово важливо, що сила зв'язку між самопрощенням і ситуативним соромом ($r \approx -0,750$) є дещо меншою, ніж між самопрощенням і хронічним соромом ($r \approx -0,865$). Це свідчить про те, що самопрощення є особливо потужним чинником саме щодо глибинного, хронічного сорому, тоді як ситуативний сором залежить від ширшого спектра чинників, зокрема від особливостей конкретної ситуації та миттєвого стану людини.

Отриманий результат доповнює загальну картину: самопрощення впливає на переживання сорому на двох рівнях одночасно – як стійкої ознаки особистості (ISS), так і ситуативної реакції (TOSCA-3S). Це підкреслює комплексну, системну роль самопрощення у регуляції різних форм сорому та обґрунтовує доцільність його цілеспрямованого розвитку в роботі з молоддю.



Графік 5. Взаємозв'язок між самоспівчуттям (SCS-SF) та ситуативним соромом (TOSCA-3S)

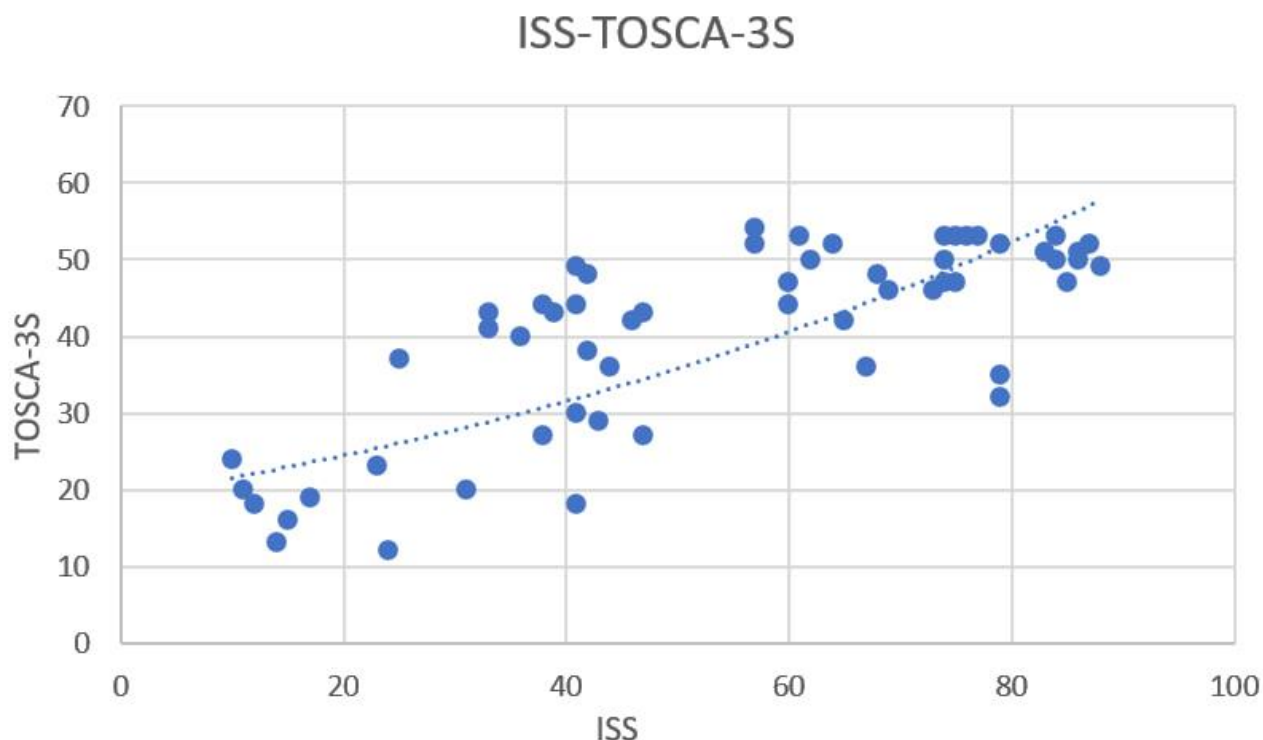
Зв'язок між самоспівчуттям (SCS-SF) та ситуативним соромом (TOSCA-3S) становить $r \approx -0,719$ – сильний обернений зв'язок ($p < 0,01$). Хоча за абсолютною величиною цей показник є дещо меншим, ніж відповідний зв'язок

між самопрощенням і ситуативним соромом ($r \approx -0,750$), він залишається статистично та практично значущим.

Коефіцієнт детермінації $r^2 \approx 0,517$ означає, що 51,7% варіативності ситуативного сорому пояснюється рівнем самоспівчуття. Тобто більше половини типових реакцій сорому, які людина переживає у повсякденних ситуаціях помилок або невдач, визначається тим, наскільки вона здатна поставитися до себе з добротою і розумінням.

Психологічна логіка цього зв'язку полягає у прямому протиставленні ключових компонентів SCS-SF і TOSCA-3S. Там, де самоспівчуття передбачає доброту до себе та розуміння власних недоліків як частини загальнолюдського досвіду, ситуативний сором проявляється у вигляді глобального самозасудження («Я погана людина»), бажання сховатися або зникнути, відчуття власної меншовартості в очах інших. Таким чином, розвиток самоспівчуття буквально замінює сором-орієнтований внутрішній монолог на більш збалансований та адаптивний.

Варто зазначити, що порівняно з парою SCS-SF – ISS ($r \approx -0,809$), зв'язок SCS-SF – TOSCA-3S є дещо слабшим ($-0,719$). Це підтверджує загальну закономірність, виявлену у дослідженні: самоспівчуття потужніше пов'язане з хронічним, глибинним соромом, ніж із ситуативним. Ймовірно, це зумовлено тим, що ситуативна реакція сорому більш чутлива до зовнішніх соціальних стимулів та особливостей конкретної ситуації, тоді як хронічний сором більш стабільно регулюється внутрішніми ресурсами особистості.



Графік 6. Взаємозв'язок між інтерналізованим соромом (ISS) та ситуативним соромом (TOSCA-3S)

Кореляція між інтерналізованим соромом (ISS) та ситуативним соромом (TOSCA-3S) становить $r \approx +0,768$ – сильний прямий зв'язок ($p < 0,01$). На відміну від усіх попередніх пар, де фіксувалися обернені зв'язки між ресурсними та дисфункційними змінними, ця пара об'єднує дві різні форми одного й того самого феномену – сорому, що й обумовлює прямий характер зв'язку між ними.

Коефіцієнт детермінації $r^2 \approx 0,590$ свідчить про те, що 59,0% варіативності хронічного інтерналізованого сорому пояснюється схильністю до ситуативного сорому (і навпаки). Це вказує на те, що дві методики вимірюють пов'язані, але не ідентичні аспекти одного психологічного конструкту: хронічний сором (ISS) та ситуативна схильність до сорому (TOSCA-3S) – це взаємопов'язані рівні прояву одного й того самого внутрішнього процесу.

Психологічний зміст цього зв'язку полягає у взаємному підсиленні двох форм сорому: особи, які несуть у собі глибинне, хронічне відчуття власної

неповноцінності (ISS), з більшою ймовірністю реагують соромом на конкретні ситуації помилок та невдач (TOSCA-3S). І навпаки – регулярні ситуативні переживання сорому поглиблюють і закріплюють хронічне внутрішнє відчуття власної дефектності.

Цей результат є також важливим підтвердженням конвергентної валідності двох незалежних методик – ISS та TOSCA-3S. Незважаючи на те що вони вимірюють різні аспекти сорому (хронічний рівень особистісної риси та ситуативна реакція), наявність сильного прямого зв'язку між ними свідчить про те, що обидва інструменти дійсно вловлюють один і той самий психологічний феномен з різних вимірювальних кутів.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, слід зазначити: всі шість пар змінних продемонстрували статистично значущі зв'язки на рівні $p < 0,01$. Самопрощення (HFS-Self) виявилось найтіснішим корелятом інтерналізованого сорому ($r \approx -0,865$), самоспівчуття ($r \approx -0,809$) і ситуативного сорому ($r \approx -0,750$). Сукупно отримані дані формують узгоджену і теоретично обґрунтовану картину, що підтверджує самопрощення як центральний механізм подолання сорому у сучасної молоді.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем самопрощення та різними формами переживання сорому у сучасної молоді, у якому взяло участь 57 осіб віком 17–25 років (42 жіночої та 15 чоловічої статі). Для реалізації мети дослідження було застосовано чотири психодіагностичні методики: «Шкалу прощення Хартленд» (HFS), «Тест самосвідомого афекту» у скороченій версії (TOSCA-3S), «Шкалу самоспівчуття – коротка форма» (SCS-SF) та «Шкалу інтерналізованого сорому» (ISS).

Аналіз описової статистики дозволив охарактеризувати загальні тенденції у досліджуваній вибірці. За шкалою самопрощення (HFS-Self) зафіксовано помірний середній рівень ($M \approx 25,05$; $SD \approx 7,32$) із широким діапазоном індивідуальних значень (від 9 до 39 балів), що свідчить про значну варіативність здатності молоді до самоприйняття після помилок. За показником ситуативного сорому (TOSCA-3S) виявлено достатньо виражену схильність вибірки до переживання сорому ($M \approx 40,21$; $SD \approx 12,39$). Рівень самоспівчуття (SCS-SF) відповідає помірному значенню ($M \approx 2,85$; $SD \approx 1,01$), тоді як показник інтерналізованого сорому (ISS) характеризується найвищою варіативністю у вибірці ($M \approx 54,07$; $SD \approx 23,45$).

Розподіл респондентів за рівнями вираженості досліджуваних ознак виявив такі тенденції. Більшість учасників (53%) демонструє середній рівень здатності до самопрощення, 23% – низький та лише 24% – високий, що свідчить про те, що понад три чверті вибірки мають певні труднощі у прощенні себе. Розподіл за показником ситуативного сорому (TOSCA-3S) виявився поляризованим: 72% респондентів демонструють високий рівень схильності до переживання сорому, і лише 18% – низький. Щодо самоспівчуття, середній та низький рівні представлені рівномірно – по 37%, а високий – у 26% учасників, що загалом вказує на дефіцит ресурсного ставлення до себе у 74% вибірки. Показники інтерналізованого сорому розподілилися таким чином: 44% мають високий рівень, 40% – середній і лише 16% – низький. Сумарно 84% вибірки перебувають у зоні середніх та високих показників хронічного сорому, що підкреслює масштаб і деструктивний потенціал цього феномену у сучасному молодіжному середовищі.

Для виявлення статистичних зв'язків між змінними було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта r -Пірсона. Усі шість пар змінних продемонстрували статистично значущі зв'язки на рівні $p < 0,01$, що дозволяє відхилити нульові гіпотези про відсутність зв'язку в кожному з випадків.

Найпотужнішим виявився зв'язок між самопрощенням та інтерналізованим соромом: $r \approx -0,865$ ($r^2 \approx 0,748$), що означає – 74,8% варіативності хронічного сорому пояснюється рівнем самопрощення. Цей результат підтверджує центральну гіпотезу дослідження: самопрощення виступає найпотужнішим одиничним предиктором хронічного сорому у вибірці. Нездатність пробачити собі власні помилки безпосередньо живить стійке відчуття власної неповноцінності та дефектності, тоді як розвинена здатність до самопрощення когнітивно й емоційно звільняє особистість від цієї фіксації.

Самоспівчуття також виявило дуже сильний обернений зв'язок із хронічним соромом: $r \approx -0,809$ ($r^2 \approx 0,654$). Це свідчить про те, що 65,4% варіативності інтерналізованого сорому пояснюється рівнем самоспівчуття. Три компоненти самоспівчуття: доброта до себе, спільна людяність та усвідомленість, прямо протиставляються ключовим проявам сорому: самокритиці, відчуттю унікальної «дефектності» та надмірній ідентифікації з болісними переживаннями. Зв'язок між самопрощенням і самоспівчуттям становить $r \approx +0,801$ ($r^2 \approx 0,642$), що підтверджує синергетичну природу цих двох конструктів: вони спираються на спільні механізми прийняття себе як недосконалої, але гідної поваги особистості, взаємно підсилюючи один одного.

Кореляції між самопрощенням і ситуативним соромом ($r \approx -0,750$; $r^2 \approx 0,563$) та між самоспівчуттям і ситуативним соромом ($r \approx -0,719$; $r^2 \approx 0,517$) є дещо слабшими, ніж відповідні зв'язки з хронічним соромом. Це закономірно: ситуативна схильність до сорому більшою мірою залежить від зовнішніх соціальних стимулів та особливостей конкретної ситуації, тоді як хронічний сором стабільніше регулюється внутрішніми ресурсами особистості – самопрощенням і самоспівчуттям. Водночас навіть ці показники відображають сильний статистично значущий вплив і свідчать про те, що самопрощення регулює переживання сорому на двох рівнях одночасно: і як стійкої особистісної риси, і як ситуативної реакції.

Прямий зв'язок між інтерналізованим і ситуативним соромом ($r \approx +0,768$; $r^2 \approx 0,590$) засвідчив взаємне підсилення двох форм цього феномену: глибинний хронічний сором підвищує ймовірність сором-орієнтованих реакцій у конкретних ситуаціях, а регулярне ситуативне переживання сорому, своєю чергою, поглиблює і закріплює хронічне відчуття власної дефектності. Цей результат є одночасно підтвердженням конвергентної валідності обох методик, що вимірюють один феномен під різними кутами.

Основна гіпотеза дослідження підтвердилася: між рівнем самопрощення та рівнем переживання сорому існує статистично значущий негативний кореляційний зв'язок – чим вищим є рівень самопрощення, тим нижчою є вираженість сорому як у хронічній (ISS), так і в ситуативній формі (TOSCA-3S). Самопрощення виявилось найпотужнішим із досліджуваних чинників подолання сорому. Крім того, встановлено, що самоспівчуття виконує роль тісно пов'язаного психологічного ресурсу, що разом із самопрощенням формує цілісну систему внутрішнього захисту особистості від деструктивного впливу сорому. Сукупність отриманих даних утворює теоретично узгоджену та практично значущу картину, що обґрунтовує цілеспрямований розвиток самопрощення і самоспівчуття як пріоритетних напрямів психологічної роботи із сучасною молоддю.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОПРОЩЕННЯ В МОЛОДІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ

3.1. Обґрунтування необхідності розвитку самопрощення за результатами дослідження

В ході емпіричного дослідження була підтверджена основна гіпотеза нашої роботи: між рівнем самопрощення та схильністю до переживання сорому існує негативний кореляційний зв'язок. Що свідчить про те, що молоді люди з нижчим рівнем здатності до самопрощення демонструють вищий рівень інтерналізованого сорому, схильності до самозасудження та меншу здатність до самоспівчуття. Ці результати вказують на необхідність розробки психологічної програми, спрямованої на розвиток самопрощення як ресурсу подолання деструктивного сорому серед сучасної молоді.

Програма побудована на інтеграції трьох доказових підходів: моделі процесу самопрощення Р. Енрайта, чотирифазна модель (розкриття, рішення, робота, поглиблення), адаптована для самопрощення [20; 21]. Теорії та практик самоспівчуття К. Нефф, де були взяті три компоненти: доброта до себе, спільна людяність, усвідомленість [41]. Терапія, сфокусована на співчутті (Compassion Focused Therapy, CFT), розроблена П. Гілбертом спеціально для роботи зі соромом і самокритикою [27; 28]. Запропоновані програми інтегрують ключові елементи цих підходів та адаптує їх для роботи в умовах групового тренінгу з молодіжною аудиторією.

Груповий тренінговий формат дозволяє використати усвідомлення учасниками того, що їхній досвід сорому та самозасудження є загальнолюдським та нормалізувати ці почуття як такі, що відчуває кожен, що само по собі є значним терапевтичним впливом і безпосередньо зменшує інтенсивність сорому [41]. Поєднання психоедукації з практичними вправами є ефективнішим, ніж будь-який із цих компонентів окремо: знання про природу

сорому формує когнітивну базу, а практики, в свою чергу, сприяють реальним емоційним і поведінковим змінам [45]. Цільовою групою тренінгу є молодь віком 17–25 років, оптимальна кількість учасників одного тренінгу 8–16 осіб. Загальна тривалість тренінгу 4 години 35 хвилин (включно з перервою 20 хвилин), може змінюватись в обидва боки в залежності від кількості учасників.

Матеріали: аркуші паперу А4, ручки, маркери, фліпчарт або дошка.

Програма може бути впроваджена психологами закладів освіти, соціальними педагогами або дипломованими психологами з досвідом групової роботи. При виявленні у учасників ознак клінічного рівня сорому, депресії або ПТСР фахівець має рекомендувати індивідуальну психологічну або психотерапевтичну допомогу.

Метою тренінгу є зниження рівня інтерналізованого сорому та розвитку здатності до самопрощення у сучасної молоді шляхом психоедукації, рефлексивних технік та практик самоспівчуття. Відповідно до мети тренінгу можуть бути поставлені такі завдання:

1. Ознайомити учасників із природою емоцій сорому та провини, їх відмінністю та впливом на психічне здоров'я (психоедукація).
2. Сформувати навички рефлексії та знизити рівень самозасудження через усвідомлення його природи та механізмів.
3. Розвинути здатність до самопрощення через структуровану письмову практику.
4. Навчити прийомів самопідтримки у стресових ситуаціях та ситуаціях невдачі.

За умов виконання тренінгу очікуються такі результати:

1. Підвищення обізнаності учасників про природу сорому та самопрощення.
2. Зниження суб'єктивного рівня самозасудження та інтенсивності сорому.
3. Формування початкових навичок самопрощення та самоспівчуття.

4. Підвищення відчуття психологічної безпеки у групі та усвідомлення спільності людського досвіду.

3.2. Структура тренінгової програми підвищення рівня самопрощення в молоді

Далі наведено покрокову структуру тренінгових занять із вичерпним описом кожного практичного блоку: від визначення цільових орієнтирів і часових меж до переліку необхідних матеріалів та запитань для підсумкового дебрифінгу. Запропонований формат дає змогу ведучому гнучко адаптувати зміст та інтенсивність завдань під актуальний стан учасників. Слідуючи за природною груповою динамікою, тренер м'яко моделює процес взаємодії, фокусуючи зусилля групи на досягненні головного результату: зростанні рівня самоактуалізації особистості.

Вступний етап

1. Вітання, вступне слово тренера – 5 хвилин.
2. Вправа-крилограм «Знайомство та асоціація» – 15 хвилин.

Тренер вітає учасників, представляється та коротко описує структуру та мету тренінгу. Проводиться коротка вправа на знайомство: кожен учасник називає своє ім'я та одне слово, яке асоціюється у нього з поняттям «помилка». Ці слова записуються на стікери та вішаються на дошку. Отримана хмара слів стає відправною точкою для лекції.

3. Обговорення очікувань учасників від тренінгу – 15 хвилин.

Кожен учасник по черзі називає свої очікування від тренінгу, Тренер тезисно фіксує їх на фліпчарті.

4. Встановлення правил групи – 7 хвилин.

Тренер оголошує правила групи: конфіденційність, добровільність участі, повага до кожного, безоціночне ставлення один до одного. Підкреслюється, що кожен має право не виконувати вправу або зупинитися, якщо відчуває надмірний дискомфорт. Також за бажанням додаються нові правила від учасників.

Основний етап

5. Інтерактивна лекція про природу сорому, провини, самопрощення з елементами дискусії, риторичними запитаннями та прикладами – 60 хвилин.

Матеріали: фліпчарт або маркерна дошка для візуалізації ключових понять.

Короткий зміст лекції:

Сором – це болісне переживання, що виникає тоді, коли людина оцінює не свій вчинок, а саму себе як дефектну, недостатню або неприйнятну. На відміну від інших емоцій, сором спрямований не на подію, а на особистість у цілому: «Я зробив помилку» перетворюється на «Я і є помилка».

Тренер малює на фліпчарті просту схему: два кола «Вчинок» та «Я». При соромі ці кола зливаються; при провині – залишаються окремими.

Сором є нормальною людською емоцією і навіть виконує важливі соціальні функції, він сигналізує про те, що нам важливі наші стосунки та цінності. Проблема виникає тоді, коли сором стає хронічним або інтерналізованим, коли він перестає бути сигналом і перетворюється на постійне самозасудження.

Прояви хронічного сорому: схильність до самоізоляції, тенденція до перфекціонізму як спроба уникнути сорому, труднощі з прийняттям критики,

схильність до агресивних реакцій як захист від сорому («атака замість того, щоб бути атакованим»), низька здатність до прохання про допомогу.

Питання для обговорення: «Чи впізнаєте ви в собі або знайомих людях якийсь із цих проявів?»

Тренер роз'яснює принципову різницю між соромом та провиною. Демонструє схему на дошці та пояснює її:

Характеристика	Сором	Провина
Фокус оцінки	Я як особистість («Я поганий»)	Конкретний вчинок («Я зробив погано»)
Відчуття	Маленький, нікчемний	Жаль, відповідальність, дискомфорт
Типова реакція	Втеча, сховатися, напасти	Визнання, виправлення, вибачення
Зв'язок зі здоров'ям	Депресія, тривога, агресія, ПТСР	Просоціальна поведінка, зростання
Самопрощення	Ускладнено	Можливе

Питання для обговорення: «Що таке самопрощення для Вас?»

Тренер вводить поняття самопрощення та одразу розвіює найпоширеніші хибні уявлення.

Справжнє самопрощення включає: визнання власної відповідальності за вчинок та усвідомлення завданої шкоди; адекватне переживання провини (не сорому) за скоєне; ставлення до себе із самоспівчуттям та розумінням; відмову

від хронічного самопокарання як неконструктивного; прагнення до конструктивних змін або репаративних дій там, де це можливо.

Тренер пояснює психологічні бар'єри на шляху до самопрощення: переконання, що самопокарання є заслуженим або необхідним; страх, що самопрощення означатиме виправдання; культурні та соціальні норми, що засуджують занадто поблажливе ставлення до себе; хронічний сором, що перетворює будь-яку спробу самопрощення на підтвердження власної недолугості.

Завершення лекційного блоку.

6. Перерва – 20 хвилин.

Учасникам пропонується відпочити, вийти на свіже повітря або скористатися зоною для неформального спілкування. Тренер залишається доступним для тих, хто хоче поставити запитання.

7. Вправа «Лист внутрішньому Критику» – 30 хвилин.

Вправа базується на техніці роботи з «внутрішнім Критиком» в межах Терапії, сфокусованої на співчутті (CFT), П. Гілберта, а також на принципах письмової рефлексії Дж. Пеннебейкера [28; 44].

Матеріали: аркуші паперу А4, ручки.

Тренер пояснює концепцію «Внутрішнього Критика» – внутрішнього голосу, що коментує наші помилки жорстко, часом нещадно. Гілберт описує цей голос як активацію «загрозової системи» мозку, тобто стародавнього захисного механізму, що у сучасних умовах часто стає самопошкоджувальним [28].

Учасники отримують аркуші паперу та виконують письмову практику у два кроки:

Частина 1: Учасник пригадує ситуацію, у якій він зробив щось, за що досі відчуває сором. Він записує, що саме каже йому внутрішній Критик про цей вчинок або про нього самого.

Частина 1: Учасник відповідає письмово на наступні запитання: «Яким тоном говорить цей голос?», «Звідки він?», «Чи звучить він як хтось із твого минулого?», «Що він намагається захистити або досягти?», «Чи допомагає він насправді?»

Учасники об'єднуються у пари та за бажанням діляться тим, що вони помітили про свого внутрішнього Критика: який його тон, інтенсивність, звідки він може походити. Якщо хтось не хоче обговорювати - це не обов'язково.

Тренер підводить до думки, що внутрішній Критик є нашою власною інтерпретацією подій та усвідомлення цього є першим кроком до зменшення його впливу на оцінку себе.

8. Вправа: «Лист самоспівчуття» – 30 хвилин.

Вправа є адаптацією «Дослідження самоспівчуття через письмо» К. Нефф [41].

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Тренер вводить концепцію самоспівчуття як здатності ставитися до себе так само, як ми б ставилися до близького друга, що переживає подібні труднощі. Тренер пропонує учасникам уявити ситуацію: «Ваш найкращий друг або подруга прийшла до вас і розповіли про помилку, яка дуже її (його) мучить. Що б ви сказали? Яким тоном? Що б зробили?»

Питання для обговорення: «Чи говорите ви так само до себе, коли ви самі робите помилки?»

Учасники пишуть лист самим собі від імені доброго друга, якому добре відомі всі подробиці ситуації, за яку учаснику соромно і який ставиться до них із повним прийняттям.

У листі має бути відображено три компоненти (можна записати їх на дошці як опори для учасників):

- Визнання болю («Я бачу, як тобі зараз боляче через це»)
- Спільна людяність («Усі люди роблять помилки, і це частина людського досвіду»)
- Доброта та підтримка («Що б допомогло тобі зараз? Що ти потребуєш почути?»)

Після завершення письма учасники кілька хвилин сидять у тиші, тримаючи написаний лист перед собою або на серці, читаючи його подумки. Учасники можуть залишити лист собі або, за бажанням, поділитися одним реченням про те, що відчули.

9. Вправа «Лист самопрощення» – 40 хвилин.

Вправа розроблена на основі чотирифазної моделі прощення Р. Енрайта та техніки «Листа прощення» з програми REACH Е. Вортінгтона, адаптованої для самопрощення [20; 21; 58].

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Перед вправою тренеру важливо нагадати, що самопрощення не є примусовим. Учасники, яким ця тема дається надто болісно, можуть писати про більш «легку» ситуацію, яку вони оцінюють по шкалі емоцій (0-10) на 5.

Тренер називає чотири фази моделі та пояснює, що лист самопрощення проходить через них всі: [20; 21]:

- Фаза розкриття: визнати біль і вплив ситуації на своє життя.

- Фаза рішення: свідомо обрати самопрощення як альтернативу самопокаранню.
- Фаза роботи: трансформувати погляд на себе – побачити людину, а не тільки вчинок.
- Фаза поглиблення: відкритися для нового, більш зрілого ставлення до себе.

Кожному учаснику роздається лист зі структурою письма. Учасники пишуть лист самим собі, дотримуючись структури (кожну частину можна відповідно позначити):

Частина 1: «Я визнаю». Учасник описує ситуацію, за яку йому соромно. Він описує, що саме сталося, яку шкоду це завдало (собі або іншим), і визнає свою роль у цьому.

Можливі фрази: «Я визнаю, що я», «Я бачу, що мій вчинок/рішення призвів(ло) до», «Я беру відповідальність за»

Частина 2: «Я відчуваю». Учасник описує, що він відчуває у зв'язку з цією ситуацією: провину, сором, жаль, смуток.

Можливі фрази: «Коли я думаю про це, я відчуваю...», «Мені боляче від того, що...»

Частина 3: «Я бачу себе». Учасник пише про себе як про людину, що вчинила щось погане, але при цьому не є поганою людиною в цілому. Він описує, що ще він знає про себе, яким він міг бути у той момент (втомленим, наляканим, невизначеним), та в який контекст ситуації потрапив.

Можливі фрази: «Я також знаю, що в той момент я...», «За цим вчинком стояло...», «Я більше, ніж цей вчинок»

Частина 4: «Я обираю». Учасник формулює свідомий вибір зробити крок до самопрощення.

Можливі фрази: «Я обираю відпустити самоцькування, бо воно...», «Я не забуваю, що сталося, але я обираю...», «Я дозволяю собі рухатися далі, залишаючись відповідальним(ою) за скоєне».

Після написання листа тренер проводить коротку структуровану рефлексію в колі:

Можливі фрази для обговорення: «Після цієї вправи я помітив(а)...», «Найважчим для мене було...», «Я здивував(а)ся, коли...». Тренер дякує кожному. Підкреслюється, що лист є особистим документом, його нікому не потрібно показувати.

10. Вправа: «Пауза самоспівчуття» – 30 хвилин.

«Пауза самоспівчуття» (Self-Compassion Break) психологічна практика К. Нефф, описана у програмі «Mindful Self-Compassion» (MSC), розробленій разом із К. Гермером [41; 43]. Ця практика спеціально розроблена як «перша допомога» у ситуаціях стресу, невдачі або сорому.

Тренер веде учасників через практику повільно, з паузами після кожного кроку. Текст читається спокійним, теплим голосом [41; 43]:

«Оберіть зручне положення. Якщо хочете, можете заплющити очі. Пригадайте ситуацію, що викликає почуття сорому, щось помірно болісне, не найважче у вашому житті, але те, що залишає відчуття самоосуду. Зупиніться на цьому відчутті».

Етап перший: скажіть собі: «Це боляче», «Зараз мені важко», «Це момент страждання для мене». Просто помітити і назвати те, що є.

Етап другий: скажіть собі: «Страждання є частиною людського досвіду», «Я не один(а) у цьому», «Усі люди іноді так відчувають себе». Ви не самотні у своїй недосконалості.

Крок третій: покладіть руку на серце або на місце, де ви відчуваєте дискомфорт. Скажіть собі: «Я буду добрим(ою) до себе», «Я дам собі те, чого потребую», «Я прийму себе таким(ою), яким(якою) я є». Скажіть ті слова, які зараз найбільше потрібні.

«Залишайтеся ще кілька секунд у тиші. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Коли будете готові – повільно відкрийте очі».

Питання для обговорення: «Що ви помітили під час практики?» «Який крок давався найлегше?» «Який найважче?» «В яких ситуаціях повсякденного життя ви могли б використати цю вправу?»

Завершальний етап

11. Підсумкове обговорення – 10 хвилин.

Тренер пропонує кожному завершити одне або кілька речень:

- Сьогодні я відкрив(а) для себе, що...
- Найбільш несподіваним для мене було...
- Я йду звідси з відчуттям...

Тренер не коментує та не оцінює відповіді учасників. Після кожного він дякує і переходить до наступного. Це підтримує атмосферу безпеки та рівності.

12. Завершення заняття – 10 хвилин.

Тренер роздає учасникам коротку анкету зворотного зв'язку (5–7 запитань) та просить її заповнити анонімно (ці дані можуть бути використані для оцінки ефективності програми). Учасникам також роздається невеликий аркуш із ключовими визначеннями та кроками «Паузи самоспівчуття», які вони можуть залишити собі та практикувати самостійно. Тренер озвучує список

рекомендованих ресурсів для подальшого розвитку: книги, матеріали, медитації. Після цього тренер дякує усім учасникам за відвагу та відкритість і прощається.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі розроблено та детально описано програму підвищення рівня самопрощення у вигляді тренінгу тривалістю 4 години 35 хвилин для молоді віком 17–25 років, спрямованого на розвиток самопрощення та зниження рівня інтерналізованого сорому.

Програма складається з трьох етапів. Вибір підходів обґрунтований їхньою доказовою ефективністю у зниженні рівня сорому та самозасудження, підтвердженою у систематичних оглядах та рандомізованих контрольованих дослідженнях. Кожна вправа детально описана та забезпечена покроковими інструкціями для тренера та теоретичним обґрунтуванням із посиланнями на валідні наукові джерела.

Практична цінність розробленої програми полягає у тому, що вона може бути впроваджена психологами закладів вищої та середньої освіти, соціальними педагогами та психологами-консультантами як самостійний формат психологічної допомоги молоді, так і як компонент більш масштабних психопрофілактичних заходів. Розроблена програма не є клінічним інструментом і орієнтована на не-клінічну аудиторію; при виявленні ознак клінічного рівня сорому або психічних розладів учасники мають скеровуватися до фахівців.

ВИСНОВКИ

Бакалаврська робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню самопрощення як чинника подолання почуття сорому у сучасній молоді, а також розробці тренінгової програми для підвищення рівня самопрощення. На підставі проведеного дослідження можна сформулювати такі загальні висновки.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що самопрощення є складним, багатовимірним психологічним конструктом, який упродовж тривалого часу залишався на периферії наукового інтересу порівняно з міжособистісним прощенням: Дж. Голл та Ф. Фінчем влучно описали його як «пасинка досліджень прощення» [29, с. 621]. Самопрощення являє собою динамічний процес трансформації ставлення до власних проступків від деструктивного самоосуду до збалансованого самоприйняття, що зберігає усвідомлення відповідальності. Справжнє самопрощення принципово відрізняється від псевдопрощення та самовиправдання тим, що передбачає визнання провини та адекватне переживання каяття як передумову подальшої трансформації [26, с. 130]. Структура самопрощення охоплює чотири взаємопов'язані компоненти: когнітивний (переосмислення вчинку), емоційний (трансформація негативних самоспрямованих переживань), мотиваційний (зниження тенденцій до самопокарання) та поведінковий (конструктивні зміни в діях) [6, с. 11–13]. Теоретичні моделі Р. Енрайта [20; 21] та Е. Вортінгтона [58] забезпечують практично застосовні покрокові рамки для процесу самопрощення.

Аналіз феномену сорому показав, що він є самосвідомою соціальною емоцією, вкоріненою у соціальну природу людини, яка принципово відрізняється від провини своїм охопленням цілісного «Я» особистості, а не конкретного вчинку [51, с. 18]. Особливу значущість для теми дослідження має концепція інтерналізованого сорому: хронічного, глибинного відчуття власної неповноцінності, що стає стійкою частиною Я-концепції та є найбільш

резистентним до подолання [18, с. 198–201; 32, с. 17–24]. Хронічний сором систематично руйнує здатність особистості до конструктивної взаємодії із собою та іншими [51, с. 61] і корелює з депресією, тривожністю, посттравматичним стресовим розладом та схильністю до самодеструктивної поведінки. В умовах цифровізації суспільства та культури «досконалості» вразливість сучасної молоді до патологічних форм сорому суттєво зростає [3, с. 62; 16, с. 45].

Теоретичне обґрунтування самопрощення як ресурсу подолання сорому підтверджує, що ці два феномени перебувають у тісному взаємозв'язку: схильність до сорому є одним із найпотужніших бар'єрів на шляху до самопрощення [25, с. 550], тоді як розвинена здатність до самопрощення, своєю чергою, здатна перервати «спіраль сорому» через чотири взаємопов'язані механізми: когнітивну диференціацію вчинку та особистості [21, с. 115], розвиток самоспівчуття [41, с. 87], реатрибуцію власних невдач [11, с. 52] та відновлення позитивних відносин із власним «Я» [6, с. 18].

2. Емпіричне дослідження за участі 57 осіб молодіжного віку (17–25 років) підтвердило центральну гіпотезу: між рівнем самопрощення та рівнем переживання сорому існує статистично значущий негативний кореляційний зв'язок ($p < 0,01$). Самопрощення (HFS-Self) виявилось найпотужнішим предиктором хронічного інтерналізованого сорому — коефіцієнт кореляції $r \approx -0,865$, а коефіцієнт детермінації $r^2 \approx 0,748$ означає, що 74,8% варіативності хронічного сорому пояснюється рівнем самопрощення. Зв'язок між самопрощенням і ситуативним соромом ($r \approx -0,750$) є дещо меншим, що закономірно: ситуативний сором більшою мірою залежить від зовнішніх соціальних стимулів, тоді як хронічний сором стабільніше регулюється внутрішніми ресурсами особистості.

Самоспівчуття (SCS-SF) також продемонструвало дуже сильний обернений зв'язок із хронічним соромом ($r \approx -0,809$; $r^2 \approx 0,654$) та ситуативним соромом ($r \approx -0,719$). Дуже сильний прямий зв'язок між самопрощенням та

самоспівчуттям ($r \approx +0,801$; $r^2 \approx 0,642$) підтвердив синергетичну природу цих двох конструктів: вони спираються на спільні механізми прийняття себе як недосконалої, але гідної поваги особистості, взаємно підсилюючи один одного. Прямий зв'язок між хронічним та ситуативним соромом ($r \approx +0,768$) засвідчив конвергентну валідність обох методик та механізм взаємного підсилення різних форм сорому.

Аналіз розподілу показників вибірки виявив тривожні тенденції: 76% учасників демонструють низький або середній рівень самопрощення, 72% – високий рівень ситуативного сорому, 84% перебувають у зоні середніх та високих показників хронічного інтерналізованого сорому, а 74% демонструють низький або середній рівень самоспівчуття. Ці дані свідчать про системний дефіцит психологічних ресурсів подолання сорому у досліджуваній молодіжній вибірці та обґрунтовують практичну необхідність розробки відповідних інтервенцій.

3. На підставі отриманих результатів і з метою їхнього практичного впровадження розроблено тренінгову програму. Програма ґрунтується на інтеграції трьох доказових підходів: чотирифазної моделі процесу прощення Р. Енрайта [20; 21], теорії та практик самоспівчуття К. Нефф [41; 43] та Терапії, сфокусованої на співчутті, П. Гілберта [28; 30]. Програма включає психоедукативну лекцію та структуровані письмові вправи: «Лист Внутрішньому Критику», «Лист самоспівчуття», «Лист самопрощення» та «Пауза самоспівчуття».

Узагальнюючи, самопрощення і сором є двома полюсами єдиного психологічного простору ставлення особистості до себе. Сором у своїх деструктивних та хронічних формах руйнує здатність людини до конструктивного відношення до власних помилок, до особистісного зростання та до повноцінного соціального функціонування. Самопрощення, натомість, є тим психологічним ресурсом, який дозволяє особистості зберегти моральну

відповідальність, водночас звільняючись від паралізуючого тягаря хронічного самозасудження. Для сучасної молоді, що формується в умовах посиленого соціального порівняння, культури досягнень і публічної видимості помилок у цифровому просторі та воєнних реалій, розвиток здатності до самопрощення набуває особливого значення як умова психологічного благополуччя, стійкості та особистісної зрілості. Результати дослідження відкривають перспективи для подальшого вивчення медіаторних та модераторних механізмів у взаємозв'язку між самопрощенням і соромом, а також для розробки та оцінки ефективності більш масштабних психоедукаційних програм для молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власова О. І. / Роль почуття сорому у формуванні перфекціонізму в умовах воєнного часу // *Habitus*. 2025. № 78. С. 145–152.
2. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Образа і прощення: психологічний аналіз // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2014. № 1110. С. 86–95.
3. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді // *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66.
4. Гусєв А. І. Прощення як психологічна проблема в контексті особистісного розвитку // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 3, т. 1. С. 124–129.
5. Корчакова Н. В. Прощення як просоціальний феномен // *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 40–52.
6. Кравчук С. Л. Психологія прощення у взаємодії суб'єктів воєнно-політичних подій: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 40 с.
7. Мухіна Л. Я. Прощення як чинник особистісного розвитку людей з християнським світоглядом // *Психологічні перспективи*. 2013. Вип. 22. С. 155–167.
8. Сокур А. В. Теоретичний аналіз поняття «пробачення» у психологічній науці // *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 68–79.
9. Турчин М. Феномен сорому: етико-філософський аналіз. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет, 2012. 180 с.
10. Щербанюк В. Л., Парасей-Гочер А. О. Феномен прощення як невід'ємна складова психологічного зцілення особистості // *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, № 4. С. 30–40.

11. Abramson L. Y., Seligman M. E. P., Teasdale J. D. Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation // *Journal of Abnormal Psychology*. 1978. Vol. 87, No. 1. P. 49–74.
12. Baskin T. W., Enright R. D. Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis // *Journal of Counseling and Development*. 2004. Vol. 82, No. 1. P. 79–90.
13. Bauer L., Duffy J., Fountain E. Forgiveness and Psychological Well-Being // *American Journal of Psychotherapy*. 1992. Vol. 46, No. 2. P. 145–152.
14. Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits / J. W. Berry et al. // *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73, No. 1. P. 183–225.
15. Bradshaw J. Healing the Shame That Binds You. Deerfield Beach: Health Communications, 1988. 245 p.
16. Brown B. Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame // *Families in Society*. 2006. Vol. 87, No. 1. P. 43–52.
17. Brown B. Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York: Gotham Books, 2012. 320 p. (Книга).
18. Cook D. R. Measuring Shame: The Internalized Shame Scale // *Alcoholism Treatment Quarterly*. 1988. Vol. 4, No. 2. P. 197–215.
19. Cook D. R. Internalized Shame Scale: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 2001. 86 p.
20. Enright R. D. Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. Washington: APA Books, 2001. 246 p.
21. Enright R. D., Human Development Study Group. Counseling within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness // *Counseling and Values*. 1996. Vol. 40, No. 2. P. 107–126.
22. Erikson E. H. Childhood and Society. New York: Norton, 1950. 397 p.
23. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968. 336 p.

24. Fessler D. M. T. Shame in Two Cultures: Implications for Evolutionary Approaches // *Journal of Cognition and Culture*. 2004. Vol. 4, No. 2. P. 207–262.
25. Fisher M. L., Exline J. J. Moving Toward Self-Forgiveness: Removing Barriers Related to Shame, Guilt, and Regret // *Social and Personality Psychology Compass*. 2010. Vol. 4, No. 8. P. 548–558.
26. Fisher M. L., Exline J. J. Self-Forgiveness versus Excusing: The Roles of Remorse, Effort, and Acceptance of Responsibility // *Self and Identity*. 2006. Vol. 5, No. 2. P. 127–146.
27. Gilbert P. Evolution, Social Roles, and the Differences in Shame and Guilt // *Social Research*. 2003. Vol. 70, No. 4. P. 1205–1230.
28. Gilbert P. *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. London: Constable, 2009. 544 p.
29. Hall J. H., Fincham F. D. Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005. Vol. 24, No. 5. P. 621–637.
30. Irons C., Heriot-Maitland C. Compassionate Mind Training: An 8-Week Group Programme // *British Journal of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 60, No. 2. P. 160–184.
31. Kaufman G. *Shame: The Power of Caring*. Rochester: Schenkman Books, 1985. 212 p.
32. Kaufman G. *The Psychology of Shame: Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*. New York: Springer, 1989. 304 p.
33. Leary M. R. Sociometer Theory and the Pursuit of Relational Value: Getting to the Root of Self-Esteem // *European Review of Social Psychology*. 2005. Vol. 16, No. 1. P. 75–111.
34. Lewis H. B. *Shame and Guilt in Neurosis*. New York: International Universities Press, 1971. 532 p.
35. Lewis M. *Shame: The Exposed Self*. New York: Free Press, 1992. 268 p.

36. Lewis M. Self-Conscious Emotions: Embarrassment, Pride, Shame, and Guilt // *Handbook of Emotions* / ed. by M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. Feldman Barrett. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2008. P. 742–756.
37. Maheshwari U., Gautam S. K. Exploring How the Interplay Between Internalised Shame and Rejection Sensitivity Influences Emotional Expressivity // *The International Journal of Indian Psychology*. 2025. Vol. 13, No. 2. P. 1–12.
38. Cognitive Systems for Revenge and Forgiveness / M. E. McCullough et al. // *Behavioral and Brain Sciences*. 2013. Vol. 36, No. 1. P. 1–58.
39. Mesquita B., Walker R. Cultural Differences in Emotions: A Context for Interpreting Emotional Experiences // *Behaviour Research and Therapy*. 2003. Vol. 41, No. 7. P. 777–793.
40. Mullet E., Girard M. Developmental and Cognitive Points of View on Forgiveness // *Forgiveness: Theory, Research and Practice* / ed. by M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen. New York: Guilford Press, 2000. P. 111–132.
41. Neff K. D. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself // *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, No. 2. P. 85–101.
42. Neff K. D., Beimer C. K. Self-Compassion Scale - Short Form (SCS-SF): Technical Report. Austin: University of Texas, 2009. 12 p.
43. Neff K. D., Germer C. K. A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program // *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 69, No. 1. P. 28–44.
44. Pennebaker J. W. Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process // *Psychological Science*. 1997. Vol. 8, No. 3. P. 162–166.
45. Psychological Interventions to Promote Self-Forgiveness: A Systematic Review / A. Rahimi et al. // *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. Article 256. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01671-3>.

46. Ranganathan A. R., Todorov N. Personality and Self-Forgiveness: The Roles of Shame, Guilt, Empathy and Conciliatory Behavior // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2010. Vol. 29, No. 1. P. 1–22.
47. Rybak C. J., Brown B. M. Effect of Shame, Guilt, and Internalized Shame on Reported Body Image // *Current Psychology*. 1996. Vol. 15, No. 1. P. 19–34.
48. Shame and Development of Self: A Relational, Cognitive, and Linguistic Perspective / F. Saccardo et al. // *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 16. Article 1683750. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1683750>.
49. Positive and Psycho-pathological Aspects between Shame and Shamelessness / A. Saya et al. // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 941576. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941576>.
50. Scheff T. J. Shame and the Social Bond: A Sociological Theory // *Sociological Theory*. 2000. Vol. 18, No. 1. P. 84–99.
51. Tangney J. P., Dearing R. L. Shame and Guilt. New York: Guilford Press, 2002. 272 p.
52. The Test of Self-Conscious Affect-3 (TOSCA-3) / J. P. Tangney et al. Fairfax, VA: George Mason University, 2000. 280 p.
53. Are Shame, Guilt, and Embarrassment Distinct Emotions? / J. P. Tangney et al. // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70, No. 6. P. 1256–1269.
54. Moral Emotions and Moral Behavior / J. P. Tangney et al. // *Annual Review of Psychology*. 2007. Vol. 58. P. 345–372.
55. Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations / L. Y. Thompson et al. // *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73, No. 2. P. 313–359.
56. Wohl M. J. A., DeShea L., Wahkinney R. L. Looking Within: Measuring State Self-Forgiveness and Its Relationship to Psychological Well-Being // *Canadian Journal of Behavioural Science*. 2008. Vol. 40, No. 1. P. 1–10.
57. Woodyatt L., Wenzel M. A Needs-Based Perspective on Self-Forgiveness: Addressing Threat to Moral Identity as a Means of Encouraging Interpersonal

and Intrapersonal Restoration // *Journal of Experimental Social Psychology*.
2014. Vol. 50. P. 125–135.

58. Worthington E. L., Jr. *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*.
New York: Brunner-Routledge, 2006. 342 p

Результати методики «Шкала самопрощення Хартленда» (Heartland Forgiveness Scale, HFS) Л. Томпсон, К. Снайдера, Л. Хоффман

№	Опитуваний	HFS (Прощення себе)	HFS (Прощення інших)	HFS (Прощення ситуацій)	HFS (Загальний показник)
1	P-01	28	23	27	78
2	P-02	30	24	27	81
3	P-03	26	30	27	83
4	P-04	21	27	19	67
5	P-05	18	14	12	44
6	P-06	35	21	36	92
7	P-07	29	24	23	76
8	P-08	18	18	22	58
9	P-09	21	17	23	61
10	P-10	29	29	17	75
11	P-11	27	21	35	83
12	P-12	24	28	20	72
13	P-13	15	9	13	37
14	P-14	26	31	29	86
15	P-15	20	15	16	51
16	P-16	28	11	27	66
17	P-17	29	29	35	93

18	P-18	24	26	24	74
19	P-19	22	18	18	58
20	P-20	29	28	22	79
21	P-21	18	20	21	59
22	P-22	13	13	19	45
23	P-23	26	29	21	76
24	P-24	19	19	19	57
25	P-25	22	15	17	54
26	P-26	38	32	36	106
27	P-27	9	9	18	36
28	P-28	28	24	21	73
29	P-29	28	24	24	76
30	P-30	38	40	37	115
31	P-31	31	28	26	85
32	P-32	28	22	25	75
33	P-33	35	31	36	102
34	P-34	18	15	24	57
35	P-35	11	10	10	31
36	P-36	35	29	39	103
37	P-37	39	32	34	105
38	P-38	37	38	34	109
39	P-39	17	24	23	64

40	P-40	25	21	24	70
41	P-41	18	16	10	44
42	P-42	29	26	36	91
43	P-43	30	31	27	88
44	P-44	32	37	28	97
45	P-45	26	21	29	76
46	P-46	25	24	21	70
47	P-47	25	19	22	66
48	P-48	32	18	37	87
49	P-49	21	21	17	59
50	P-50	31	21	21	73
51	P-51	24	18	22	64
52	P-52	34	31	41	106
53	P-53	26	24	30	80
54	P-54	18	13	13	44
55	P-55	20	21	23	64
56	P-56	14	11	20	45
57	P-57	9	7	12	28

Результати методики «Тест самосвідомих афектів-3 скорочена версія» (Test of Self-Conscious Affect-3 Short, TOSCA-3S) Дж. Тангні, Р. Дірінг

№	Опитуваний	TOSCA (Сором)	TOSCA (Провина)	TOSCA (Звинувачення інших)
1	P-01	49	28	28
2	P-02	40	32	19
3	P-03	46	48	31
4	P-04	32	33	23
5	P-05	52	34	30
6	P-06	29	25	29
7	P-07	41	22	22
8	P-08	53	34	29
9	P-09	53	38	22
10	P-10	27	23	17
11	P-11	30	27	23
12	P-12	44	41	28
13	P-13	51	34	36
14	P-14	43	41	27
15	P-15	48	26	19
16	P-16	42	29	23
17	P-17	43	38	21

18	P-18	42	24	20
19	P-19	35	36	32
20	P-20	54	29	23
21	P-21	47	34	36
22	P-22	47	35	21
23	P-23	46	27	21
24	P-24	50	41	36
25	P-25	50	42	31
26	P-26	18	31	21
27	P-27	50	37	35
28	P-28	36	37	26
29	P-29	23	34	18
30	P-30	13	34	14
31	P-31	27	36	25
32	P-32	44	38	25
33	P-33	19	24	22
34	P-34	53	36	31
35	P-35	52	43	32
36	P-36	37	30	23
37	P-37	12	30	19
38	P-38	16	23	31
39	P-39	50	32	29

40	P-40	36	22	27
41	P-41	53	39	29
42	P-42	24	29	23
43	P-43	18	30	15
44	P-44	43	37	31
45	P-45	47	29	31
46	P-46	52	38	33
47	P-47	53	33	31
48	P-48	38	41	27
49	P-49	53	35	41
50	P-50	20	40	19
51	P-51	48	30	26
52	P-52	20	23	32
53	P-53	44	27	23
54	P-54	52	34	38
55	P-55	47	44	24
56	P-56	49	33	34
57	P-57	51	33	37

Результати методики «Шкала самоспівчуття – коротка форма» (Self-Compassion Scale – Short Form, SCS-SF) К. Нефф

№	Опитуваний	SCS (Загальне самоспівчуття)
1	P-01	3.33
2	P-02	3.17
3	P-03	3.17
4	P-04	2.58
5	P-05	2.42
6	P-06	2.92
7	P-07	4.33
8	P-08	2.00
9	P-09	2.58
10	P-10	3.25
11	P-11	2.50
12	P-12	1.92
13	P-13	2.00
14	P-14	2.58
15	P-15	3.50
16	P-16	3.58
17	P-17	2.92
18	P-18	2.33

19	P-19	2.92
20	P-20	4.25
21	P-21	1.17
22	P-22	1.75
23	P-23	2.75
24	P-24	1.17
25	P-25	1.75
26	P-26	4.42
27	P-27	2.17
28	P-28	3.00
29	P-29	4.50
30	P-30	4.42
31	P-31	2.83
32	P-32	2.58
33	P-33	3.92
34	P-34	1.75
35	P-35	1.42
36	P-36	3.75
37	P-37	4.67
38	P-38	4.92
39	P-39	1.25
40	P-40	3.58

41	P-41	2.08
42	P-42	4.25
43	P-43	4.00
44	P-44	3.75
45	P-45	3.50
46	P-46	1.83
47	P-47	2.33
48	P-48	2.75
49	P-49	2.17
50	P-50	4.17
51	P-51	1.75
52	P-52	3.42
53	P-53	2.92
54	P-54	2.50
55	P-55	2.42
56	P-56	1.33
57	P-57	1.08

Результати методики «Шкала інтерналізованого сорому» (Internalized Shame Scale, ISS) Д. Кука в адаптації Р. Рибак та М. Брауна

№	Опитуваний	ISS (Загальний сором)	ISS (Загальна самооцінка)
1	P-01	41	5
2	P-02	36	11
3	P-03	69	17
4	P-04	79	18
5	P-05	57	17
6	P-06	43	20
7	P-07	33	10
8	P-08	84	13
9	P-09	74	11
10	P-10	38	12
11	P-11	41	12
12	P-12	41	11
13	P-13	83	12
14	P-14	47	13
15	P-15	42	5
16	P-16	46	10
17	P-17	33	10
18	P-18	65	15

19	P-19	79	13
20	P-20	57	12
21	P-21	74	7
22	P-22	85	12
23	P-23	73	15
24	P-24	86	15
25	P-25	62	9
26	P-26	12	11
27	P-27	84	15
28	P-28	44	12
29	P-29	23	13
30	P-30	14	13
31	P-31	47	14
32	P-32	38	12
33	P-33	17	6
34	P-34	75	13
35	P-35	87	15
36	P-36	25	14
37	P-37	24	16
38	P-38	15	13
39	P-39	74	10
40	P-40	67	17

41	P-41	76	2
42	P-42	10	4
43	P-43	41	14
44	P-44	39	13
45	P-45	60	17
46	P-46	64	15
47	P-47	61	10
48	P-48	42	14
49	P-49	77	13
50	P-50	11	6
51	P-51	68	14
52	P-52	31	11
53	P-53	60	14
54	P-54	79	6
55	P-55	75	12
56	P-56	88	12
57	P-57	86	12

