

Бал Анастасія
Максимова Наталія

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Анотація

У статті розглянуто проблему порушення соціальної адаптації вимушених переселенців до нових умов через переживання почуття провини. Актуальність проблеми зумовлена зростанням вимушених міграційних потоків українців через військові дії. Для проведення дослідження використано метод теоретичного аналізу наукових праць вітчизняних та зарубіжних авторів – представників різних психологічних шкіл.

З'ясовано, що основними особливостями переживання почуття провини вимушених українських мігрантів є: наявність моральних переживань; внутрішні суперечності між бажанням інтегруватися у нове середовище та відчуттям сорому перед тими, хто залишився; страх соціального осуду свого вчинку іншими; почуття туги за Батьківщиною; підвищений рівень тривожності, переживання власної неповноцінності. Це може призводити до депресії та інших особистісних розладів, до порушень у соціальному функціонуванні.

Ключові слова: почуття провини, провини вцілілого, вимушена міграція, емоційні переживання, почуття провини вимушених переселенців, особистісні розлади, соціальна адаптація.

Anastasiia Bal
Nataliia Maksimova

CHARACTERISTICS OF GUILT EXPERIENCE IN FORCED MIGRANTS

Abstract

The article examines the issue of impaired social adaptation among forcibly displaced persons due to the experience of guilt. The relevance of this problem is determined by the increasing forced migration flows of Ukrainians caused by military actions. The study employs the method of theoretical analysis of scientific works by domestic and foreign authors representing various psychological schools.

It was found that the main characteristics of the experience of guilt

among forced Ukrainian migrants include: the presence of moral suffering; internal conflicts between the desire to integrate into a new environment and the feeling of shame before those who remained; fear of social condemnation for their actions by others; longing for the homeland; heightened anxiety; and a sense of personal inadequacy. These factors may lead to depression, other personality disorders, and disruptions in social functioning.

Keywords: guilt, survivor guilt, forced migration, emotional experiences, guilt of forcibly displaced persons, personality disorders, social adaptation.

Вступ

В умовах військових дій на території України актуалізується проблема психологічного супроводу особистості, яка переживає складні емоційні стани. Одним із таких негативних переживань є почуття провини. Воно притаманне багатьом, хто пережив складні обставини, пов'язані з війною, серед них – вимушені мігранти, які були змушені покинути своє звичне середовище буття заради збереження власного життя і здоров'я, тобто задля виживання. Феномен вини вцілілого віддавна є предметом досліджень у психологічній науці. Переживання цього феномена характерне для осіб, які пережили травмівні події, але зберегли своє життя, певною мірою фізичне здоров'я порівняно з тими, які постраждали або загинули. Основними ознаками переживання почуття провини є румінації, самообвинувачення та екзистенційний конфлікт, розмірковування над питанням про причини власного виживання та неможливість цього виживання для інших. Ці переживання можуть призводити до депресії та інших особистісних розладів, до порушень у соціальному функціонуванні.

Почуття провини, що притаманне українським вимушеним переселенцям в умовах війни, дещо відрізняється від психологічних характеристик провини вцілілого. Спільними рисами обох цих переживань є моральний конфлікт, надмірна відповідальність, негативні емоційні переживання тощо. Все це призводить до неможливості адаптуватись у новому соціокультурному середовищі, знайти коло спілкування, неможливості для продуктивної діяльності, навіть до девіантної поведінки. Отже, феномен почуття провини переселенців має унікальні аспекти, які потребують ґрунтовного вивчення з метою визначення шляхів психологічної допомоги у процесі соціальної адаптації вимушених мігрантів.

Мета роботи: з'ясувати особливості почуття провини в українських вимушених мігрантів та їх вплив на адаптацію переселенців до нових умов.

Матеріали і методи

Для вивчення досліджуваної проблеми нами було використано теоретичний аналіз наукових праць. Зокрема, було розглянуто переживання почуття провини у психоаналізі (Freud, 1930; Klein, 1975); у когнітивно-поведінковій психології (Beck, 1976; Tangney, Stuewig & Mashek, 2007; Peng et al., 2020); у дослідженнях, де доведено наявність взаємозв'язку між почуттям провини, сорому та їх впливом на психічне здоров'я (Nikolić, M., et al. 2020, Oh, Lee & Cho, 2023; Лісовенко &

Малєєв, 2024; Полегонький, 2025); у дослідженнях, де йдеться про детермінанти та складові почуття провини (Кудінова & Кожанова, 2024, Заньчак, 2020, Спринська, 2018, Васютинський, 2022; Бойко-Бузиль, 2022; Педоренко, 2022, Ананова 2017 та ін.).

Результати та їх обговорення

У межах аналізу наукових праць особливу увагу було приділено вивченню почуття провини як психологічного феномена. Почуття провини згідно з теорією З. Фрейда – це феномен, що втілює моральні та соціальні цінності, висуває вимоги до поведінки людини. За порушення таких вимог виникає почуття провини як реакція на невідповідність ідеальним уявленням про себе (Freud, 1930). Генезу почуття провини (вини) у психоаналізі пов'язують з порушенням заборон і норм, встановлених у суспільстві, з амбівалентністю почуттів людини стосовно батька чи авторитетної постаті. Дослідники пояснюють виникнення вини з почуття агресії, оскільки суб'єкт бажає позбавити батька влади і мати все, що належить йому. Але гармонізація суспільних взаємин спричиняє пригнічення цих бажань, що й є пусковим механізмом формування почуття провини за свої заборонені та агресивні наміри (Freud, 1930).

У дослідженнях М. Кляйн виникнення вини пояснюється проходженням дитиною у своєму психічному розвитку фази параноїдно-шизоїдної позиції, через яку формуються уявлення про свій внутрішній та зовнішній світ, переживаються сильні емоційні конфлікти та суперечності. Дитиною усвідомлюються не тільки свої бажання й потреби, але й накладені оточенням відповідні обмеження. Після розуміння неможливості реалізації усіх своїх бажань через наявність певних обмежень формується почуття провини за свої негативні фантазії чи бажання, які не відповідають нормам та очікуванням оточення. Проте у цьому випадку вина не усвідомлюється як моральне почуття, а є частиною внутрішнього конфлікту між бажаннями та обмеженнями (Klein, 1975).

У когнітивно-поведінковій психології почуття провини розглядається як наслідок когнітивних оцінок індивідом своєї поведінки та результатів дій (Beck, 1976; Tangney, Stuewig & Mashek, 2007; Peng et al., 2020). Почуття провини супроводжується переживанням спотворених думок про неправильність своїх вчинків без наявності для цього відповідного підґрунтя. Такі спотворені думки провокують прояви самообвинувачення, румінації, депресивні прояви (Beck, 1976). У дослідженнях І. Ялома детермінантами почуття провини виступають не тільки порушення моральних правил, але і так звані «злочини проти себе», наприклад, неможливість реалізації особистісного потенціалу, уникання життя (Ялом, 2019).

У дослідженнях В. Пенга почуття провини визначається як невідповідність між внутрішніми стандартами та діями людини, що викликає почуття відповідальності за шкоду іншим. До появи почуття провини можуть призводити маніпулювання поясненням причин певних подій, що сприяє формуванню відчуття особистістю власної відповідальності за виникнення тих чи інших подій. Емпіричними розвідками також підтверджується позитивний вплив почуття

провини на зміну поведінки особистості, коли ці зміни стосуються екологічної, освітньої діяльності. Почуття провини, пов'язане з відчуттям контролю над ситуацією, є більш сильним мотивом особистості до певних дій. Прикладом цього може бути провина за нездатність допомогти близьким або співчуття до соціальних проблем (злидні, війна), що сприяє формуванню колективної відповідальності й наданню допомоги іншим (Peng et al., 2020).

Почуття провини може бути адекватним і неадекватним. Якщо виникнення почуття провини пов'язане з вчиненням якихось неправильних дій, порушенням внутрішніх моральних норм та відображає певну невідповідність між уявним і правильним у розумінні особистості варіантами поведінки, йдеться про адекватне почуття провини. Адекватне почуття провини супроводжується моральною корекцією, формуванням емпатії, мотивацією особистості до змін, балансуванням між собою і соціумом, має тимчасовий характер. Неадекватному почуттю провини притаманні надмірна інтенсивність, хронічний характер, самообмеження і самопокарання (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007).

Як наголошує І. Ананова, почуття провини, що має неадекватний характер, тобто є невідповідним дійсності й супроводжується негативними емоційними реакціями, призводить до суттєвого деструктивного впливу на особистість в цілому. Комплекс переживань з неадекватним почуттям провини може варіювати від депресивного та тривожного спектра, відображати оцінне ставлення до власних дій і негативне емоційно-оцінне ставлення до себе (Ананова, 2017). Адекватний і неадекватний характер почуття провини різняться функційним навантаженням цього феномена. Адекватне почуття провини виконує важливу регуляторну функцію, сприяє розвитку моральної відповідальності, емпатії та самовдосконалення, а неадекватне – трансформується у руйнівний хронічний емоційний тягар, що негативно впливає на психічне здоров'я та соціальну адаптацію особистості.

У наукових дослідженнях також емпірично доводиться наявність взаємозв'язку між почуттям провини, сорому та їх впливом на психічне здоров'я. Це пояснюється наявністю невідповідностей між ідеальними і реальними образами «Я», що спричиняє виникнення різних емоційних реакцій (провина, сором, тривожність, депресія). Почуття провини здебільшого розглядається у максимальному зв'язку з конкретними діями особистості (Oh, Lee & Cho, 2023). Переживання почуття провини супроводжується рядом фізіологічних реакцій особистості (зміни частоти серцевих скорочень, дихальні зміни та електродермальна активність). Емпіричними дослідженнями доведено, що почуття провини викликає більший рівень електродермальної активності, активність симпатичної і парасимпатичної нервової системи та знижене дихання порівняно з позитивними емоціями. Це свідчить про відмінність почуття провини від інших емоцій та його значний вплив на автономні реакції організму. Описане вище дає підстави стверджувати, що почуття провини за виживання або за неучасть у воєнних діях у вимушених мігрантів призводить до фізіологічних, психологічних наслідків (Nikolić, M., et al. 2020).

Провину вцілілого відносять до неадекватного почуття провини. Вона притаманна людям, що вижили в ситуаціях, коли інші постраждали або загинули. Дослідниця Ю. Бойко-Бузиль називає цей феномен «синдромом провини вцілілого» і відносить його до механізмів психологічного захисту особистості (Бойко-Бузиль, 2022).

В. Васютинський вказує на переживання українськими вимушеними мігрантами періоду війни складного психологічного конфлікту, який супроводжується відчуттям зради своєї країни, спільноти, бездіяльності, що посилюється за рахунок негативних соціальних порівнянь або соціального осуду (Васютинський, 2022). До складових переживання почуття провини у вимушених мігрантів відносять моральну відповідальність (Заньчак, 2020), соціальні очікування (Кудінова & Кожанова, 2024), порушення ідентичності, безпорадність та залежність (Спринська, 2018).

Також почуття провини у вимушених українських переселенців супроводжується різним рівнем емоційної інтенсивності, а саме: на початку міграції інтенсивніше (Педоренко, 2023). Почуття провини також може бути позасвідомим, непрожитим, зумовлювати психоемоційні деструкції в особистості упродовж тривалого часу, впливати на здійснення прийняття рішень, на психічне здоров'я, призводячи до розвитку депресивних станів, тривожності та інших психічних розладів; сприяє соціальній ізоляції особистості через сором або страх осуду.

К. Lidin відмічає наявність кореляційного зв'язку між схильністю до неадекватного переживання почуття провини і агресивними тенденціями особистості та, відповідно, вплив цього почуття на побудову міжособистісних взаємин й комунікацію (Lidin, 2021).

Значний внесок у вивчення особливостей переживання почуття провини вцілілого й вимушених мігрантів зроблено вітчизняними ученими. Це простежується у роботах таких дослідників, як: Ю. Бойко-Бузиль,

В. Васютинський, А. Мікіртічян, В. Боснюк, В. Педоренко, В. Чорна та ін. Саме їхні напрацювання дали змогу виокремити й диференціювати почуття провини вцілілих і вимушених мігрантів з України.

Науковими дослідженнями визначається актуальність вивчення почуття провини як колективного явища в умовах соціальних деструкцій (катастроф, воєн). Саме колективне почуття провини включає в себе не тільки індивідуальну специфіку, але й спільний досвід, на основі якого формується групова ідентичність та соціальні зв'язки. Дослідники подають дефініцію колективного почуття провини як емоційної реакції групи на певні дії чи події, які вони вважають аморальними або несправедливими. Колективне почуття провини породжує колективну відповідальність за минулі дії, навіть якщо індивіди не брали безпосередньої участі в цих подіях (Maercker, 2023). Вимушеним мігрантам притаманний саме колективний характер почуття провини, підґрунтям для виникнення якого стало відчуття несправедливості за виживання, усвідомлення травматичного досвіду (Васютинський, 2022; Matoba, K., 2022).

Ю. Бойко-Бузиль відносить «синдром провини вцілілого» до механізмів психологічного захисту, за якого відбувається компенсування особистістю своїх негативних відчуттів, пов'язаних з неспроможністю вплинути на поточні події, що провокують відчуття безсилля (Бойко-Бузиль, 2022). У межах почуття провини В. Васютинський також виділяє «синдром провини вцілілого», притаманний вимушеним українським мігрантам (Васютинський, 2022).

У контексті нашого дослідження можна цілком погодитися з науковцями, які наголошують на важливості приділення особливої уваги переживанню почуття провини, що може у подальшому трансформуватися у більш складні психоемоційні розлади особистості, супроводжуватися постійним пригніченим станом, сумом, почуттям провини через те, що покинули країну, рідних і близьких людей через війну і вчасно не повернулись до рідної домівки, оскільки почали облаштовувати своє життя в іншій країні. Наявними на сьогодні емпіричними розвідками, побудованими на інтерв'юванні респондентів, підтверджується, що почуття провини у вимушених українських мігрантів супроводжується переживанням про те, що вони під час війни покинули країну, поїхали шукати більш безпечні, кращі умови проживання (Педоренко, 2022). Також це почуття посилюється через наявність у близькому оточенні вимушених мігрантів осіб, які висловлюють їм докори за краще й комфортніше життя за кордоном, ніж в Україні. Окрім того, вимушені українські переселенці мають низький рівень задоволеності життям, низький рівень психологічного благополуччя, характеризуються небажанням до встановлення довірливих відносин з оточенням, демонструють стриманість, ізолюваність від оточуючих, несхильність до компромісу, мають труднощі в організації повсякденної діяльності (Педоренко, 2022).

Авторами вітчизняних наукових досліджень психологічних особливостей вимушених українських мігрантів вказується і наявність зв'язку почуття провини з почуттям туги за Батьківщиною, посилення її зі зростанням травматичного досвіду переселенців, підвищенням рівнів тривожності, з переживанням власної неповноцінності, відчуттям соціальної несправедливості тощо (Мікіртічян & Боснюк, 2024). Науковці розмежовують властиві усім вимушеним переселенцям переживання почуття провини через потребу в зовнішній допомозі від сторонніх людей, сприйняття себе в якості жертви та специфіку переживання почуття провини чоловіками, які емігрували, через неможливість забезпечити захист та матеріальне благополуччя сім'ї, вберегти рідний край, неможливість знайти роботу (Чорна, 2024).

Таким чином, аналіз наукових праць показав, що почуття провини у вимушених переселенців через війну має свої унікальні особливості, що відрізняють його від провини вцілілого (Табл. 1).

Таблиця 1

**Відмінності почуття провини вцілілого
від почуття провини вимушених українських мігрантів**

Параметри оцінки	Почуття провини вцілілого	Почуття провини вимушеного мігранта
Джерело виникнення почуття провини	Переживання через використану можливість збереження життя у критичних умовах	Переживання через використану можливість жити у більш безпечних для життя і здоров'я умовах порівняно з іншими
Емоційні прояви почуття провини	Смуток, сором, емоційна паралізація	Тривога, туга за Батьківщиною, сором, емоційне напруження та постійне внутрішнє самозаперечення
Тип внутрішнього конфлікту	Конфлікт між життям і смертю	Конфлікт між виживанням і моральним обов'язком залишитися
Обставини реальності	Втрата близьких, свідчення руйнувань, згадки про загиблих	Контраст між комфортом у безпеці й новинами з України
Компенсаторні стратегії	Самопокарання, уникнення радощів, підвищена самокритика	Волонтерство, пошук шляхів виправдання свого виїзду
Імовірність впливу особистості на ситуацію	Неможливість вплинути на події	Наявність соціального тиску та порівняння
Ставлення до інших	Сором перед загиблими й постраждалими	Страх осуду за краще життя
Мотивація дій	Потреба у фізичному виживанні	Дилема між самозбереженням і патріотизмом
Психологічні наслідки	Внутрішня провина, емоційне вигорання, безнадія	Проблеми з психологічною адаптацією, почуття меншовартості, екзистенційна криза
Вплив на ідентичність	Зберігається, але ослаблюється через втрату сенсу буття	Може бути порушена через відрив від соціального середовища

На основі наведеної вище Таблиці можна констатувати, що обидва типи почуття провини вцілілого та вимушеного мігранта мають спільні риси: негативні емоційні переживання й психологічні наслідки. Проте обидва типи почуття провини мають відмінні риси, якими є: джерело переживання почуття провини (можливість фізичного збереження життя – у вцілілих, можливість безпечного середовища для життя і здоров'я – у мігрантів); тип внутрішнього конфлікту (між життям і смертю, між життям і моральним обов'язком); обставини реальності (втрата близьких, свідчення руйнувань проти контрасту між комфортом і новинами з України), компенсаторні стратегії (у вцілілого — це самопокарання, уникнення радощів, тоді як у мігранта – волонтерство, пошук виправдань); можливість впливу на ситуацію (у вцілілого — неможливість вплинути, у мігранта — соціальний тиск і порівняння); ставлення до інших (сором перед загиблими проти страху осуду за краще життя); мотивація дій (потреба у фізичному виживанні у вцілілого проти дилеми між самозбереженням і патріотизмом у мігранта).

Зазначене вище дає підстави констатувати зумовленість цього почуття

провини наявними у переселенців переживаннями через провину перед тими, хто залишився у зоні бойових дій, відсутність екзистенційного конфлікту, адже українські вимушені мігранти зосереджуються на моральних обов'язках і соціальних очікуваннях на відміну від дилеми «життя – смерть». До особливостей переживання почуття провини в українських мігрантів можна також віднести внутрішні суперечності між бажанням інтегруватися у нове середовище та відчуттям морального боргу перед Батьківщиною. Окрім того, у переселенців можуть виникати проблеми, пов'язані з адаптацією до нових умов через ряд несприятливих чинників (мовні, культурні, правові труднощі, дискримінація).

Визначення особливостей переживання почуття провини вимушених мігрантів є базисом для використання різноманітних інтервенцій у межах їх психологічного супроводу. Наявність різниці між почуттям провини у вцілілих та українських вимушених мігрантів детермінує відмінності у терапевтичних підходах щодо роботи з такими категоріями осіб, що й потрібно враховувати під час побудови ефективної терапевтичної стратегії. Залежно від адекватності чи неадекватності почуття провини використовуються різні типи психологічних втручань. Інтенсивність почуття провини у переселенців може знижуватися за рахунок, наприклад, участі у волонтерському русі (Кудінова & Кожанова, 2024).

Зменшенню інтенсивності й проявів почуття провини сприяє застосування методів психологічного втручання. До них відносять когнітивно-поведінкову терапію завдяки її спрямованості на зміну негативних переконань і спотворень, які підтримують це почуття провини (Murray et al., 2022). Доцільною у психологічному супроводі осіб з почуттям провини є експозиційна терапія як компонент когнітивно-поведінкової терапії, яка полягає у контрольованому та поступовому поверненні пацієнта до спогадів про травматичну подію, що дозволяє знизити емоційний вплив цих спогадів (Nikolić et al., 2020). Достатню ефективність у психологічній роботі з почуттям провини має психоаналіз, який допомагає розкрити підсвідомі конфлікти та переживання, пов'язані з травмою (Ялом, 2019). Психоаналітична терапія фокусується на виявленні та опрацюванні підсвідомих мотивів і страхів, які можуть сприяти відчуттю вини. Психоаналітичний підхід допомагає пацієнтам усвідомити приховані аспекти своїх переживань, такі як нереалізовані бажання або подавлені агресивні імпульси, що можуть сприяти виникненню вини вцілілого. Під час терапії пацієнти працюють над звільненням від цих конфліктів через глибше розуміння себе та своїх емоцій (Freud, 1930).

У контексті зазначеного вище варто відмітити, що більшість описаних видів втручання спрямовані на роботу з почуттям провини вцілілого та не є прямо адаптованими до роботи з вимушеними мігрантами. Зважаючи на специфіку переживання почуття провини у вимушених переселенців, існує необхідність у розробці й впровадженні адаптованих саме до цієї категорії клієнтів програм психологічного супроводу, методів терапевтичного втручання з урахуванням культурного контексту, зміни моральних установок і наративів цієї цільової категорії.

ВИСНОВКИ

У межах теоретичного аналізу було встановлено, що провина вцілілого є досить дослідженим станом, але проблема визначення сутності й терапії почуття провини вимушених переселенців потребує подальшого вивчення.

Теоретичний аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми дав підстави констатувати, що почуття провини у вимушених українських переселенців є новим феноменом. Основними особливостями переживання почуття провини вимушеними українськими мігрантами є: наявність моральних переживань, внутрішні суперечності між бажанням інтегруватися у нове середовище та відчуттям морального боргу перед тими, хто залишився; страх соціального осуду своїх вчинків іншими; підвищений рівень тривожності, туга за Батьківщиною. Почуття провини вцілілого та вимушеного мігранта мають спільну емоційну основу, проте відрізняються джерелом виникнення, типом внутрішнього конфлікту, обставинами реальності, компенсаторними стратегіями, можливістю впливу на ситуацію, ставленням до інших, мотивацією дій, підходами до психологічної допомоги. Адаптація вимушених переселенців й ефективність роботи з почуттям провини залежить також від впливу сприятливих (наявність соціальної підтримки, доброзичливе ставлення з боку приймаючого суспільства) і несприятливих (мовні, культурні та правові бар'єри, досвід дискримінації) чинників.

Для надання ефективної психологічної допомоги необхідно враховувати ці особливості вимушених переселенців, їх відмінності та розробляти адекватні терапевтичні стратегії. Терапевтичне втручання для людей із неадекватним почуттям провини вцілілого переважно фокусується на коригуванні екзистенційних конфліктів, на подоланні румінацій. Більшість описаних видів втручання ефективні для роботи з почуттям провини вцілілого та не є прямо адаптованими до роботи з вимушеними мігрантами. Водночас сьогодні необхідним є пошук дієвих терапевтичних програм саме для вимушених мігрантів з урахуванням специфіки переживання ними почуття провини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананова, І. В. (2017). Типологія переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології*, (37), 18–31.
2. Бойко-Бузиль, Ю. Ю. (2022). Синдром провини вцілілого як соціально-психологічний феномен війни. В *Особистість, суспільство, війна* (с. 25–28). Харківський національний університет внутрішніх справ.
3. Васютинський, В. (2022). *Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців*. Імекс-ЛТД, 177 с.
4. Заньчак, Я. А. (2020). Відчуття провини у вимушених переселенців: психологічні аспекти. *Наукові записки УКУ*, 12(1), 45–56.
5. Кудінова, М., & Кожанова, Д. (2024). Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (2(63)). 17–24. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2>

6. Лісовенко, А. Ф., & Малєєв, О. М. (2024). Почуття провини: причини та наслідки. У *Innovative research and perspectives of the development of science and technology* (с. 294–299). European Conference. <https://eu-conf.com/en/events/innovative-research-and-prospects-of-the-development-of-science-and-technology/>
7. Мікіртічян, А., & Боснюк, В. (2024). Психологічні особливості переживання травматичного досвіду українськими переселенцями. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (1(7)), 28–39. http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20253/1/1%287%29_28-39.pdf
8. Педоренко, В. М. (2022). Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (5), 5–10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>
9. Педоренко, В. М. (2023). Психологічне благополуччя вимушених українських переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 80–83. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.16>
10. Полегонький, В. (2025). Психоаналітичне осмислення сорому та провини як центральних переживань у травматичному досвіді. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (1(9)), 121–131. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.1.10>
11. Спринська З. В. (2018). Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*, (6), 50–56.
12. Чорна, В. (2024). Соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. У О. В. Лісеєнко (Ред.), *Посилення консолідації суспільства та ролі людського капіталу на шляху вступу України та Республіки Молдова до Європейського Союзу* (с. 67–71). Видавничий дім «Гельветика». <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20992>
13. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
14. Freud, S. (1930). *Civilization and Its Discontents*. Hogarth Press.
15. Klein, M. (1975). *Love, guilt and reparation and other works 1921-1945*. Hogarth Press.
16. Lidin, K. (2021). Emotions as experiences of information flow. *Academia Letters*, 651. <https://doi.org/10.20935/AL651>
17. Luck, T., & Luck-Sikorski, C. (2022). The wide variety of reasons for feeling guilty in adults: Findings from a large cross-sectional web-based survey. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00908-3>
18. Maercker, A. (2023). How to deal with the past? How collective and historical trauma psychologically reverberates in Eastern Europe. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1228785. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1228785>
19. Matoba, K. (2022). 'Measuring' collective trauma: a quantum social science approach. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 57(2), 412–431. <https://doi.org/10.1007/s12124-022-09696-2>
20. Murray, H., Pethania, Y., & Medin, E. (2021). Survivor guilt: A cognitive approach. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14. <https://doi.org/10.1017/S1754470X21000246>
21. Nikolić, M., Waters, S. F., & McGregor, R. J. (2020). The psychophysiology of guilt in healthy adults. *Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience*, 23(4), 1192–1209. <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01079-3>
22. Oh, H., Lee, D.-G., & Cho, H. (2023). The differential roles of shame and guilt in the relationship between self-discrepancy and psychological maladjustment. *Frontiers in Psychology*, 14, Article e1212177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215177>
23. Peng, W., Huang, Q., Mao, B., Lun, D., Malova, E., Simmons, J. V., & Carcioppolo, N. (2023). When guilt works: A comprehensive meta-analysis of guilt appeals. *Frontiers in Psychology*, 14, Article e1201631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1201631>
24. Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
25. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books / Hachette Book Group.

REFERENCES

1. Ananova, I. V. (2017). Typolohiia perezhyvannia pochuttia provyny [Typology of experiencing the feeling of guilt]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, (37), 18–31 [In Ukrainian].
2. Boiko-Buzyl, Yu. Yu. (2022). Syndrom provyny vtsililoho yak sotsialno-psykholohichni fenomen viiny [Survivor's guilt syndrome as a socio-psychological phenomenon of war]. In *Osobystist, suspilstvo, viina* (pp. 25–28). Kharkivskyi natsionalnyi universytet vnutrishnikh sprav [In Ukrainian].
3. Vasiutynskyi, V. (2022). *Vynni chy beznevynni? Pochuttia provyny v kolektyvnyi svidomosti ukraintsev* [Guilty or innocent? The feeling of guilt in the collective consciousness of Ukrainians]. Imeks-LTD [In Ukrainian].
4. Zanchak, Ya. A. (2020). Vidchuttia provyny u vymushenykh pereselentsiv: psykholohichni aspekty [Feelings of guilt among internally displaced persons: psychological aspects]. *Naukovi zapysky UKU*, 12(1), 45–56 [In Ukrainian].
5. Kudinova, M., & Kozhanova, D. (2024). Psykholohichni osoblyvosti vnutrishno peremishchenykh osib: teoretychnyi analiz problemy [Psychological characteristics of internally displaced persons: theoretical analysis of the problem]. *Scientific Works of Interregional Academy of Personnel Management. Psychology*, (2(63)), 17–24. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2> [In Ukrainian].
6. Lisovenko, A. F., & Malieiev, O. M. (2024). Pochuttia provyny: prychyny ta naslidky [Feelings of guilt: causes and consequences]. In *Innovative research and perspectives of the development of science and technology* (pp. 294–299). *European Conference*. <https://eu-conf.com/en/events/innovative-research-and-prospects-of-the-development-of-science-and-technology/> [In Ukrainian].
7. Mikirtychian, A., & Bosniuk, V. (2024). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia travmatychnoho dosvidu ukrainskymy pereselentsiamy [Psychological peculiarities of traumatic experiences of ukrainian displaced persons]. *Disaster and Crisis Psychology Problems*, (1(7)), 28–39. http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20253/1/1%287%29_28-39.pdf [In Ukrainian].
8. Pedorenko, V. M. (2022). Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu pereselentsiv v umovakh inshoi krainy (na prykladi Nimechchyny) [Features of the psycho-emotional state of immigrants in the Conditions of another country (for the example of germany)]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, (5), 5–10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1> [In Ukrainian].
9. Pedorenko, V. M. (2023). Psykholohichne blahopoluchchia vymushenykh ukrainskykh pereselentsiv v umovakh inshoi krainy (na prykladi Nimechchyny) [Psychological well-being of internally displaced ukrainians in a foreign country (based on the example of germany)]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, (3), 80–83. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.16> [In Ukrainian].
10. Polehonkyi, V. (2025). Psykhoanalytychne osmyslennia soromu ta provyny yak tsentralnykh perezhyvan u travmatychnomu dosvidi [Psychoanalytic understanding of shame and guilt as central experiences in traumatic experience]. *Disaster and Crisis Psychology Problems*, (1(9)), 121–131. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.1.10> [In Ukrainian].
11. Sprynska Z. V. (2018). Psykholohichni osoblyvosti vnutrishno peremishchenykh osib [Psychological characteristics of internally displaced persons]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, (6), 50–56 [In Ukrainian].
12. Chorna, V. (2024). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti vnutrishno peremishchenykh osib. In O. V. Liseienko (Red.), *Posylennia konsolidatsii suspilstva ta roli liudskoho kapitalu na shliakhu vstupu Ukrainy ta Respubliky Moldova do Yevropeiskoho Soiuzu* (pp. 67–71). Vydavnychiy dim «Helvetyka». <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20992> [In Ukrainian].
13. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
14. Freud, S. (1930). *Civilization and Its Discontents*. Hogarth Press.
15. Klein, M. (1975). *Love, guilt and reparation and other works 1921-1945*. Hogarth Press.

16. Lidin, K. (2021). *Emotions as experiences of information flow*. *Academia Letters*, 651. <https://doi.org/10.20935/AL651>
17. Luck, T., & Luck-Sikorski, C. (2022). The wide variety of reasons for feeling guilty in adults: Findings from a large cross-sectional web-based survey. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00908-3>
18. Maercker, A. (2023). How to deal with the past? How collective and historical trauma psychologically reverberates in Eastern Europe. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1228785. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1228785>
19. Matoba, K. (2022). 'Measuring' collective trauma: a quantum social science approach. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 57(2), 412–431. <https://doi.org/10.1007/s12124-022-09696-2>
20. Murray, H., Pethania, Y., & Medin, E. (2021). Survivor guilt: A cognitive approach. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14. <https://doi.org/10.1017/S1754470X21000246>
21. Nikolić, M., Waters, S. F., & McGregor, R. J. (2020). The psychophysiology of guilt in healthy adults. *Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience*, 23(4), 1192–1209. <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01079-3>
22. Oh, H., Lee, D.-G., & Cho, H. (2023). The differential roles of shame and guilt in the relationship between self-discrepancy and psychological maladjustment. *Frontiers in Psychology*, 14, Article e1212177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215177>
23. Peng, W., Huang, Q., Mao, B., Lun, D., Malova, E., Simmons, J. V., & Carcioppolo, N. (2023). When guilt works: A comprehensive meta-analysis of guilt appeals. *Frontiers in Psychology*, 14, Article e1201631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1201631>
24. Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
25. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books / Hachette Book Group.

Відомості про авторів

Анастасія БАЛ, здобувачка ступеня Доктора філософії, Київський інститут сучасної психології та психотерапії (КІСПП)

Anastasiia Bal, PhD Candidate, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP)

ORCID ID: 0009-0001-5561-2157

E-mail: nastiiabal@gmail.com

Наталія МАКСИМОВА, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри клінічної психології, Київський інститут сучасної психології та психотерапії (КІСПП)

Nataliia Maksymova, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of Clinical Psychology, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP)

ORCID ID: 0000-0003-2110-9884

E-mail: 3481160@gmail.com