

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістерський дослідницький проект

053 «Психологія»

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Виконав: здобувач 2 курсу
заочного відділення магістратури
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Малєєв Олександр Миколайович

Керівник: доцент кафедри психології,
канд. психол. н., доц. Лісовенко А.Ф.
Рецензент: доцент кафедри психології,
канд. психол. н., доц. Джежик О.В.

Одеса – 2023

ABSTRACT

Малєєв О.М. Психологічні фактори почуття провини. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 "Соціальні та поведінкові науки", спеціальність 053 Психологія Національний університет "Одеська юридична академія" Одеса, 2024.

Проведено теоретичний аналіз досліджень з проблематики переживання почуття провини. Теоретично встановлено, що провинна - негативний емоційний стан, що виражається в усвідомленні недопустимості власного вчинку, думки чи почуттів, супроводжується докорами сумління, жалем та каяттям. Емпірично досліджено кількісні значення показників провини: очікування покарання; зацікавленість в інших; вимогливість до себе; орієнтація на нормативність, жалкування. Підвищена загальна схильність до переживання почуття провини є ознакою невротизації і включає в себе всі зазначені показники.

Емпірично встановлено кількісні значення показників ірраціональних типів провини: вина того, хто вижив, вина відділення, вина ненависті до себе, вина гіпервідповідальності. Встановлено кількісні взаємозв'язки між ірраціональними установками і показниками почуття провини а також між дезадаптивними формами провини. Розглянуто співвідношення показників почуття провини та факторів особистості 16-PF. На 1% рівні загальна схильність до провини пов'язана із такими факторами як: слабкість Я, сила Над-Я, боязкість, заклопотаність, гіпотимія, низький самоконтроль, напруженість, тривожність, на 5% рівні - з факторами сизотимія, практичність, інтроверсія. Проведено якісний аналіз факторної структури провини, шляхом побудови профілів груп з максимальною та мінімальною схильністю до провини. Здійснено добір психотехнік та психологічних рекомендацій для полегшення психологічного стану осіб, схильних до переживання почуття провини.

Ключові слова: психологічні особливості, психологічні фактори, емоції, переживання, почуття провини.

ANNOTATION

Maleev O.M. Psychological factors of guilt. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". Odesa Law Academy National University. Odesa, 2024.

A theoretical analysis of research on the problem of experiencing a sense of guilt has been carried out. It is theoretically established that guilt is a negative emotional state expressed in the awareness of the inadmissibility of one's own act, thought or feelings, accompanied by remorse, regret and remorse. Quantitative values of indicators of guilt were empirically investigated: "expectation of punishment"; "interest in others"; "self-demanding"; "normative orientation", "regret". An increased general tendency to experience guilt is a sign of neuroticism and includes all of the above indicators.

Quantitative values of indicators of irrational types of guilt were empirically determined: survivor's guilt, "separation guilt," "self-hate guilt," "hyperresponsibility guilt." Quantitative relationships between irrational attitudes and indicators of guilt, as well as between maladaptive forms of guilt, were established. . The relationship between guilt indicators and 16-PF personality factors was considered. At the 1% level, the general tendency to guilt is associated with such factors as: "I" weakness, "Super-I" strength, timidity, preoccupation, hypothyria, low self-control, tension, anxiety, at the 5% level - with the factors of syzothymia, practicality, introversion. A qualitative analysis of the factor structure of guilt was carried out by constructing profiles of groups with the maximum and minimum propensity to guilt. A selection of psychotechniques and psychological recommendations was made to alleviate the psychological state of persons prone to experiencing feelings of guilt.

Key words: psychological characteristics, psychological factors, emotions, experiences, feelings of guilt.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ.....	12
1.1. Програма емпіричного дослідження	12
1.2. Методи та методики дослідження психологічних чинників провини.....	14
РОЗДІЛ II. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ	20
2.1. Аналіз результатів дослідження психологічних факторів провини	20
2.2. Практичні рекомендації психологічної роботи з надмірною провинною..	32
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у необхідності систематизувати існуючі дані та розширити наукові знання про психологічний феномен почуття провини. Нас цікавить така суб'єктивна характеристика, як переживання цього почуття, оскільки переживання - це психічний процес і стан, що за своєї тривалості надає глибокого впливу на поведінку та психічне здоров'я людини. Крім того, питання про походження цього феномену, його природу, функції, чинники, факторну структуру та наслідки, є важливими для педагогічної, психологічної та психотерапевтичної практики.

Провина - негативний емоційний стан, що виражається в усвідомленні недопустимості власного вчинку, помислу або почуттів, супроводжується докорами сумління, жалем та каяттям; це емоція, що виникає при порушеннях морального, етичного чи релігійного характеру у ситуаціях, коли суб'єкт відчуває особисту відповідальність [1-4]. Вина тягне за собою такі реакції як осуд себе і зниження самооцінки. Це дуже «болісне» переживання і тому особливо важливо дослідити чинники цього почуття, щоб сформувати уявлення про те, яким чином можна корегувати деструктивні (ірраціональні) форми почуття провини.

У розумінні природи феномену провини існують два протилежних підходи. Перший розглядає провину як вроджену базову емоцію, що виникла в результаті еволюційно-біологічних процесів, має фізіологічні та гуморальні активатори, властива людині від народження (К.Ізард, Д. Осьюбел, І. Ейбл-Ейбесфельдт та ін.). З точки зору іншого підходу, на думку більшості науковців (Р. Дженкінс, В.С. Дерябін, К. Баррет, Г. М. Бреслав, Т. Фергюсон), провина має соціальну природу і розуміється як «емоція самоусвідомлення» з вираженою просоціальною мотивацією, функціями, що базується на інтеріоризації соціальних норм для соціальної регуляції поведінки [1; 23].

Вивчення провини як психологічного феномену започатковано у психотерапевтичній практиці, зокрема в психоаналізі (А. Адлер, Е. Еріксон, М.

Кляйн, В. Райх, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг та інші), у гештальттерапії (П. Гудмен, Ф. Перлз, Е. Шапіро) в екзистенціальній психології та психотерапії (М. Босс, Р. Мей, О. Ранк, В. Франкл, І. Ялом), та когнітивно- поведінкової психотерапії (А. Бек, А. Елліс, Дж. Келлі, Д. Олівер, Дж. Фріз) [1, с.14].

Представники психоаналітичного напрямку вважають, що вина виникає в результаті протистояння Ід та Суперего. Суперего, що розуміється як совість, формується тоді, коли у дитини відбувається засвоєння та інтеріоризація норм та правил поведінки, що відбувається за допомогою механізмів ідентифікації та інкорпорації чи інтроекції. Сам З. Фрейд розглядав провину як основну причину неврозів та супутніх їй комплексів і називав її «тривогою совісті» [24]. Р. Мандлер підтримував ідеї З. Фрейда і вважав, що вина і тривога – це різні назви одного і того ж явища, бо тривога виникає у зв'язку з реальним чи уявним промахом. На його думку, бажання виправити ситуацію та спокутувати провину – це захисний механізм, який ця тривога запускає. В цьому аспекті провину часто ототожнюють зі страхом перед покаранням [Цит. по 3].

Довгий час у науковому світі існувала тенденція розглядати лише деструктивний аспект провини. Практика надання психологічної допомоги сприяла дослідженню таких аспектів почуття провини, які спричиняли різні порушення психологічного стану. «Невротична провина» розглядалась як «симптом» невротичних і депресивних порушень, який потребує психологічної корекції. Але на противагу цій позиції, були і обґрунтування позитивної ролі феномена у розвитку особистості (К.С.Barrett, R.F.Baumei, M.L.Hoffman, J.Lindsay-Hartz, J.P.Tangney). Крім того, представники екзистенційно-гуманістичної психології (Дж.Біодженталь, Р.Кочунас, Р.Мей, І.Ялом, М.Lucas, D.V.Morano, співвідносять феномен провини з поняттям Ідеалу, із прагненням людини до самовдосконалення, що є мотивацією до особистісних трансформацій [1; 3].

Хоча феномен провини зіграв велику роль у виникненні світових релігій, що вплинули на формування сучасних гуманістичних принципів, у вітчизняній психології він досліджувався мало (С.Л.Рубінштейн, Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, А. Н. Леонтьєв, К. А. Абульханова-Славська). І лише останнім часом почали з'являтися теоретико-емпіричні дослідження, у яких феномен провини сприймається як диференційоване поняття. Вони пов'язані або з вивченням феноменології переживання, або його функції соціального регулятора (О.А.Гавріліца, А.А.Ігнат'єва, Є.П.Ільїн, Т.Ю. Кириліна, М. Н. Корнілов, Г. Г. Матюшин, К. Муздибаєв, Ю. М. Орлов) [1-5].

Серед сучасних українських фундаментальних досліджень у галузі психології почуття провини слід особливо виділити дисертаційні дослідження О.Л. Малєєвої, Л.В. Софіної та І.В. Аранової [1; 4; 5].

«Проведений аналіз досліджень показав, що прослідковується дуалістичне сприйняття провини і це позначається на виділених видах: 1) конструктивна (веде до прийняття відповідальності та конструктивного вирішення проблеми) чи деструктивна (породжує різні залежності, мазохістичні та депресивні тенденції); 2) тимчасова (корисна короткочасна провинна, що завершується пробаченням чи спокутуванням) або хронічна (почуття провини постійно переслідує особистість та призводить до самопокарання чи психосоматики); 3) раціональна (є результатом конструктивної оцінки соціальної допустимості своєї поведінки) та ірраціональна (є результатом надмірних вимог до себе або прийняття на себе чужої відповідальності); 4) нормальна (складає внутрішню опору для дотримання громадських норм та відповідальності за власні вчинки) або невротична провинна (внутрішнє психічне переживання, засноване на минулому досвіді, фантазіях, інтроекціях)» [Цит. по 3].

«Виникнення того чи іншого різновиду почуття провини у людини має певне підґрунтя та чинники. Так, Е. Еріксон [19] позначає період із трьох до п'яти років кризою «Я сам» і головний конфлікт цієї фази розвитку називає «Творча

ініціатива чи почуття провини». За сприятливих умов виховання дитина поступово приймає свою тимчасову «невмілість» і долає почуття провини за свої невдалі спроби самотійно щось робити. Так розвивається творча ініціатива та віра в себе. За несприятливих умов (якщо батьки часто карають, критикують, принижують) творча ініціатива, навпаки, обмежується або блокується. Дитина виростає з думкою, що вона невміла, незграбна, нерозумна, безпомічна, що супроводжується почуттям провини та низькою самооцінкою)» [Цит. по 3].

«Теоретичний аналіз наукової і практичної літератури дозволяє серед передумов виникнення почуття провини виділити наступні: почуття провини на генетичному рівні («родовий гріх»); неусвідомлена провинна за те, що вижив, коли мама тебе не хотіла; нав'язана провинна за схожість на батька-негідника (якщо було розлучення); невдало пройдена криза «Я сам» (3-5 років), тобто провинна від неподоланого почуття невміння, несамотійності, безпорадності; брак кохання, теплоти та почуття прихильності (формує відчуття поганості і винуватості) [19]. Серед причин зародження чи загострення провини може бути: провинна за втрату близької людини (розлучення, смерть), навіть якщо це ірраціонально і людина (тим паче дитина) невинна; провинна через гіпервідповідальність та надвимогливість до себе; провинна за неправильні, помилкові наміри, дії та вчинки (брехня, зрада, вбивство, порушення 7 Біблійних заповідей); провинна за порушення соціокультурних норм, сімейних цінностей і традицій; провинна вцілілого на війні, коли інші загинули; провинна за відмову від відповідальності; провинна бути не таким як усі або не відповідати очікуванням інших; провинна не відповідності своєму ідеалу; провинна неможливості реалізації можливостей, дарованих природою» [Цит. по 3].

К. Хорні [31] вважала причинами виникнення невротичної провини наступні: надмірні батьківські вимоги та покарання; довге утримання батьками дитини біля себе, не даючи їй самотійності (під час сепарації дитина вважає, що вона не має права на самотійне життя); непосильна відповідальність дитини за

незрілість, інфантильність батьків (дитина ніби немає права проявляти слабкість); інтроекція пережитого насильства (реальна провина нападника стає нереальною провиною жертви); сильні сексуальні спонукання, що знаходяться під заборорою; несхвалення батьками прагнень і бажань дитини (немає права щось хотіти); небажання батьками дитини (формується базове почуття провини за життя); покладання на дитину батьками відповідальності за свої страждання. На думку К. Хорні, супроводжує невротичну провину страх викриття, несхвалення, критики, засудження. Невротик боїться викриття своєї слабкості, агресивності, невідповідності самому собі. Наслідками невротичної ірраціональної провини К. Хорні вважала: нав'язливі стани, хронічні ревності, істеричні симптоми, самопошкодження, самопокарання, депресію, суїцид. М. Бартон виділив типи самопокарання осіб з хронічною деструктивною провиною: покарання їжею (переїдання, булімія чи анорексія); самопошкодження (татування, надрізи, пірсінг, завдання собі серйозних каліцтв); трудовоголізм (праця до знемоги; покарання спортом «до втрати пульсу»; саморуйнування (всі види шкідливих звичок і залежностей); самопозбавлення (відмова від саморозвитку та кращих умов життя); нездорові саморуйнівні стосунки (нерозділене кохання, співзалежність, стосунки у трикутнику Карпмана «жертва-агресор-рятівник»). Крім того, результатом постійного відчуття себе винним може бути почуття неадекватності, відсутності впевненості у собі, нездатності любити себе й інших, невміння прощати себе та інших [31].

«Серед функціональних, позитивних, сторін провини є те, що вона: лежить в основі моральної саморегуляції особистості; допомагає людям уникати порушень норм і правил соціуму; дає змогу подивитися на свої вчинки очима інших й оцінити їх; дає змогу отримати з ситуації, вчинку чи поведінки урок; мотивує людину виправити скоєне; дає змогу трансформувати почуття провини у новий досвід; допомагає ставитися до інших співчутливо та великодушно. Переживання почуття провини, що спонукає спокутувати провину, відшкодувати

(залагодити) завданий збиток, виправити ситуацію є соціально прийнятною поведінкою та здебільшого є соціально корисним почуттям. Серед дисфункціональних, негативних сторін почуття провини можна виділити те, що воно: псує настрій; негативно позначається на самопочутті; сприяє навішуванню на себе «ярлика винного»; знижує впевненість у собі й у власних силах; сприяє зниженню самооцінки; «з'їдає людину зсередини», спричиняючи душевний дискомфорт; може стати причиною депресії чи хронічного переживання власної «поганості», нікчемності; може закріпитись у комплекс провини; формує крайню поступливість та надмірну відповідальність. Токсичне почуття провини блокує усвідомлення і проживання неприємних емоцій, роз'їдає внутрішню опору, паралізує, забирає ресурс для саморозвитку та вирішення проблеми» [Цит. по 3].

І.В. Ананова визначає дві функції провини: «1) регулятивна (включає «біологічну» сигнальну, яка забезпечує реагування на зовнішній стимул; мотиваційну, яка спонукає до виправлення ситуації як адекватного реагування; комунікативну; функцію соціального регулятора), яка спрямована на регуляцію взаємин з іншими та соціальну адаптацію, сприяє формуванню відповідальності та особистісному розвитку; 2) деструктивна (включає дез'юнктивну, дезадаптивну, дезінтегруючу та функцію невротичного захисту), яка порушує соціальну адаптацію, негативно впливає на спілкування, перешкоджає міжособистісним контактам, спотворює відносини людини з оточуючими, призводить порушень психологічного функціонування» [цит. по 1].

На наш погляд, має бути мінімальний рівень переживання провини, при якому ця короткочасна емоція (не закріплюючись у почуття) зможе виконувати свою природну функцію регуляції людської поведінки, а не дезадаптувати її.

Метою дослідження є теоретико-емпірично дослідити психологічні фактори почуття провини задля добору психотехнік та рекомендацій по опрацюванню цього почуття.

Об'єкт – психологія переживання почуття провини.

Предмет дослідження: психологічні фактори почуття провини.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз психологічних досліджень щодо розуміння причин та наслідків переживання почуття провини;
2. Розробити програму емпіричного дослідження психологічних факторів почуття провини, обґрунтувати комплекс методів і психодіагностичних методик, відповідних меті та завданням дослідження;
3. Дослідити емпірично психологічні фактори (чинники) почуття провини;
4. Здійснити добір психотехнік та психологічних рекомендацій для полегшення психологічного стану осіб, схильних до переживання почуття провини.

Методи дослідження. В роботі використовувались теоретичні методи (аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з означеної проблематики); емпіричні методи (тестування); методи математичної статистики із застосуванням програм Microsoft Excel та SPSS 21; аналітичний метод узагальнення та інтерпретації отриманих результатів. У роботі були використані наступні психодіагностичні методики: Опитувальник «Переживання почуття провини» (ППВ) Ананової І.В.; Тест «Вимір неадаптивної провини» (IGQ) (O'Connor et al., в адапт. Є. В. Короткової); Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Sixteen Personality Faktor Questionnaire – 16-PF); «Методика діагностики ірраціональних установок» А. Елліса.

Елементи наукової новизни. Розширено уявлення про психологічні особливості переживання почуття провини, розроблено програму дослідження психологічних факторів почуття провини. Здійснено добір психотехнік та психологічних рекомендацій для полегшення психологічного стану осіб, схильних до переживання почуття провини.

Практична значимість отриманих результатів. Результати проведеного дослідження можна використовувати в тренінгових програмах з розвитку емоційного інтелекту, для підготовки практичних занять з психології емоцій та почуттів. Отримані у дослідженні дані також можуть застосовуватись у практичній діяльності психологів у індивідуальному і сімейному консультуванні; у педагогіці при навчанні та вихованні дітей та підлітків; у діагностичних цілях – для виявлення причин неадекватного ірраціонального переживання провини.

Публікації автора за темою дослідження.

Малєєв О. М., Лісовенко А.Ф. Почуття провини: причини та наслідки
Abstracts of IV International Scientific and Practical Conference. Stockholm, Sweden.
Рр.294-299.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи 49 сторінок, 4 рисунки, 3 таблиці, список використаних джерел містить 64 найменування.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

1.1. Програма емпіричного дослідження психологічних чинників провини

Для визначення психологічних факторів почуття провини було проведено емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 55 респондентів різної статі та професійної приналежності, віком від 22 до 50 років (випадкова вибірка). Опитування проводилось в електронному варіанті (шляхом відповіді на тестові запитання на спеціально створеній Google -формі).

Методологічну базу роботи та, зокрема, емпіричного дослідження склали такі фундаментальні принципи психології як:

1) принцип системності як один із основних принципів наукового психологічного дослідження, що передбачає вивчення психологічних явищ у системі взаємозв'язків між елементами системи. Нас цікавить саме психологія почуття провини як цілісне, системне явище;

2) принцип детермінізму, зміст якого можна охарактеризувати наступним чином: психіка визначається стилем життя та змінюється зі змінами зовнішніх умов, що допомагає нам визначити вплив певних чинників (факторів) на формування і загострення почуття провини;

3) принцип розвитку, що допомагає у формуванні адекватного підходу до дослідження психологічних факторів почуття провини та шляхів психологічної роботи з надмірним почуттям провини.

На основі цих важливих принципів було сформовано системний та комплексний підхід до реалізації дослідницьких завдань даної магістерської роботи.

Отже, емпіричне дослідження психологічних факторів почуття провини містило в собі такі основні етапи:

- 1) підготовчий етап для реалізації емпіричного дослідження;
- 2) психодіагностичний етап, що передбачає проведення емпіричного дослідження;
- 3) аналітичний етап, математико-статистична обробка отриманих даних та їх інтерпретація.

Перший етап - підготовчий, у ході якого, на основі аналізу теоретико-методологічних робіт вчених, було здійснено вивчення поглядів та підходів щодо психологічних особливостей переживання почуття провини, його причин, факторів та наслідків. Під час цього етапу було виділено об'єкт, предмет дослідження, сформульовано мету та задачі емпіричного дослідження. Проведена підготовка та написання теоретичної частини роботи згідно Положення про кваліфікаційні роботи здобувачів вищої освіти.

У ході першого етапу було написано програму емпіричного дослідження, яка відповідає поставленій меті й завданням роботи. Програма емпіричного дослідження магістерського дослідницького проекту передбачає: підбір необхідних методів та методик для подальшої діагностики психологічних факторів почуття провини; проведення емпіричного дослідження за допомогою обраних методик; здійснення аналізу отриманих даних з урахуванням психологічних особливостей досліджуваних показників.

Другий етап містив в собі проведення аналізу існуючих методик, котрі повинні відповідати цілі дослідження та встановленим завданням. У процесі вибору методик для дослідження було враховано вимоги, що являються обов'язковими для психодіагностичного інструментарію, до них відносять: валідність (тест повинен правильно вимірювати саме досліджувані якості), надійність (тест має бути внутрішньо узгодженим та давати однакові показники для кожного досліджуваного при повторних вимірюваннях в однакових умовах)

та стандартизованість (передбачає однакові умови проведення тестування для всіх досліджуваних, забезпечуючи порівнюваність результатів). Було проведено підготовку стимульного матеріалу, тестові питання розміщено на Google -формі для проведення психодіагностики за обраними методиками.

Сформовано вибірку учасників дослідження, у вибірку увійшли 55 респондентів різної статі віком від 22 до 50 років.

Останній, аналітичний етап дослідження психологічних факторів почуття провини, вмещав в собі здійснення аналізу та проведення інтерпретації отриманих результатів. На цьому етапі було проведено математико-статистичні процедури обробки емпіричних даних за допомогою статистичного пакету Microsoft Excel та програми SPSS 21.

На основі отриманих результатів якісного аналізу та інтерпретації результатів дослідження, а також наукових джерел з проблематики психологічних факторів почуття провини, були розроблені практичні рекомендації щодо покращення психологічного стану осіб, котрі надмірно переживають почуття провини.

1.2. Методи та методики дослідження психологічних чинників провини

Методична база дослідження забезпечувалась такими групами методів:

- 1) теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, та інтерпретація наукових джерел і теоретичних підходів з обраної проблематики;
- 2) психодіагностичні: Опитувальник «Переживання почуття провини» (ППВ) Ананової І.В.; Тест «Вимір неадаптивної провини» (IGQ) (O'Connor et al., в адапт. Є. В. Короткової); Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Sixteen Personality Faktor Questionnaire – 16-PF); «Методика діагностики ірраціональних установок» А. Елліса;

3) математико-статистичні методи: метод кількісного аналізу (кореляції за Спірменом, з використанням програми SPSS 21.0 for Windows) та якісного аналізу (метод «асів» і «профілів»).

1. Опитувальник «Переживання почуття провини» (ППВ), створений у 2015 р. І.В. Анановою [1], спрямований на виявлення таких аспектів (шкал опитувальника) переживання почуття провини як: «очікування покарання», «жалкування», «вимогливість до себе», «зацікавленість в інших», «орієнтація на нормативність», має задовільні показники надійності і валідності та дозволяє диференціювати осіб за схильністю переживати почуття провини (вираховується загальний показник почуття провини як риси особистості). Відповідно до теоретичного конструкту тесту, схильність до переживання почуття провини виявляється взаєминах страхом відторгнення з пасивною залежною позицією, знеціненням себе, захисним самозвинуваченням і відмовою від відповідальності. Має вигляд стандартизованого самозвіту, складається з 56 тверджень і передбачає 4 варіанти відповіді: повністю згодний +2, скоріше згодний ніж не згодний +1, скоріше не згодний ніж згодний -1 або не згодний -2. Отриманий результат порівнюється зі значенням нормативних балів за усіма шкалами.

Далі інтерпретація шкал надається у авторському опису І.В. Ананової [1]:

- «Шкала «очікування покарання» виражається у переконанні про неминучість розплати, яке супроводжується знеціненням себе, відмовою від відповідальності, схильністю підкорятись думці інших, але зберігаючи до них вороже ставлення; поведінково виявляється як самозвинувачення, яке дає змогу уникати проблеми, ухилятися від дій для її розв'язання; характеризується високим рівнем дезадаптації та невротичності (тривожно-депресивні та іпохондричні прояви).
- Шкала «зацікавленість в інших» виявляється у вираженій потребі зберігати взаємини з іншими шляхом «захисного» самозвинувачення, оскільки ґрунтується на прагненні отримати підтримку і співчуття від інших. Самозвинувачення

характеризується невротичними проявами (тривожності та нав'язливості); обумовлене страхом відторгнення – страхом висувати вимоги та претензії до інших, виражати агресію по відношенню до них, а також прагненням дотримуватися моральної і соціальної нормативності, може супроводжуватися намаганням самотійно вирішити ситуацію.

- Шкала «вимогливість до себе» відображає схильність до «захисного» самозвинувачення внаслідок незадоволення потреби бути досконалим та потреби все контролювати, що супроводжується вираженою тривожністю і може досягати невротичного рівня. В основі й самозвинувачення, й неспроможності звинувачувати інших лежить страх відторгнення.
- Шкала «орієнтація на нормативність» вимірює абсолютизоване прагнення дотримуватись правил, прийнятих у суспільстві, та самообмеження у вияві агресії сприяють тому, що найменше відхилення від встановлених «орієнтирів» сприймається як непростима помилка.
- Шкала «жалкування» є ознакою невротичності та дезадаптивності, оскільки як «винна» реакція є альтернативою активним діям щодо виправлення ситуації. Самозвинувачення (як жалкування через власну дратівливість) виконує функцію его-захисту: є виправданням свого ворожого ставлення і нездатності контролювати себе і власну поведінку» [цит. по 1].

Загальний показник переживання почуття провини виявляє ступінь схильності до переживання почуття провини і до самозвинувачення, яка, на думку І.В. Ананової, є невротичною, дезадаптивною характеристикою і виявляється страхом відторгнення, пасивною залежною позицією, знеціненням себе, захисним самозвинуваченням і відмовою від відповідальності».

2. Тест «Вимір неадаптивної провини» (IGQ)

Тест розроблений американськими психологами (O'Connor et al., 1997) та адаптований Є. В. Коротковою (2002). Служить виявлення чотирьох типів ірраціональної провини: провини вцілілого (того, хто вижив), провини

відділення, провини гіпервідповідальності і провини ненависті до себе. Тест містить 67 питань. У інструкції вказані варіанти відповіді: 1) ні; 2) скоріше ні, ніж так; 3) іноді ні, іноді так; 4) скоріше так, ніж ні; 5) так.

Підрахування балів здійснюється шляхом сумачі набраних балів (враховуються і питання зі зворотним знаком) за кожною з чотирьох шкал: «вина того, хто вижив», «вина відділення», «вина всеосязної відповідальності», «вина ненависті».

Тест вимірює 4 типи ірраціональної провини:

- Вина того, хто вижив, характеризується патогенним віруванням, що планування і досягнення нормальних цілей і успіху спричинить нещастя інших, змусить коханих людей страждати і почуватися неадекватними. Це неусвідомлене ірраціональне уявлення, що кількість благ обмежена, і щось хороше, що людина отримує від життя відбувається за рахунок інших. Наприклад, у разі загибелі члена сім'ї, що залишився живим, відчувається так, ніби йому дісталася чужа частка "блага".
- Вина відділення характеризується патогенним віруванням, що хтось не має права на окреме існування, що відділення або відмінність від близьких та улюблених людей – зрада, воно згубно для них, завдасть їм шкоди та болю. страху нашкодити іншим, переслідуючи свої цілі.
- Вина гіпервідповідальності передбачає перебільшене альтруїстичне почуття відповідальності за турботу про щастя інших та може розглядатися як перебільшення адаптивної вини. Вона пов'язана з вірою, що людина відповідальна за щастя і благополуччя інших.
- Вина ненависті до себе – це крайня та малоадаптивна форма провини, яка може виникати як наслідок жорстокого та неухважного ставлення батьків, близьких та коханих людей. Це дуже негативна оцінка себе, загальне почуття непридатності. Вона пов'язана з міжособистісною провинною в тому, що люди

сприймають цей вкрай негативний погляд на себе, щоб зберегти зв'язок зі своїми батьками та іншими близькими людьми.

3. *Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Sixteen Personality Faktor Questionnaire – 16-PF)* [2] дозволяє вивчити різноманіття рис характеру та властивостей особистості, і серед них може міститися інформація про характеристики переживання почуття провини. Опитувальник містить такі шкали: 16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла налічує 187 запитань з трьома варіантами відповідей серед яких респондентам було необхідно обрати одну. Питання розділені на 16 шкал (факторів), а саме: А (товариськість - замкнутість), В (високий інтелект - низький інтелект), С (емоційна стійкість - емоційна нестійкість), Е (домінантність - підпорядкованість), F (експресивність - стриманість), G (висока нормативність поведінки - низька нормативність поведінки), Н (сміливість - боязкість), І (чутливість - жорсткість), L (підозріливість - довірливість), М (мрійливість - практичність), N (дипломатичність - прямолінійність), О (тривожність - спокій), Q1 (радикалізм - консерватизм), Q2 (нонконформізм - конформізм), Q3 (високий самоконтроль - низький самоконтроль), Q4 (напруженість - розслабленість). В нашій роботі опитувальник використовувався з метою дослідження факторної структури осіб, схильних до почуття провини. Тест високо надійний та валідний, використовується психологами для діагностики дорослих 18-60 років.

У контексті даного дослідження особливо цікавими є: фактор О (схильність до відчуття провини – самовпевненість), у якому високі значення вказують на низьку енергійність, сильне почуття провини зі схильністю докоряти себе, недооцінювати себе, відсутність віри у себе, невпевненість, вразливість, тривожність, депресивні тенденції, пригніченість, чутливість до зауважень і осуду оточуючих, виражене почуття обов'язку, переживання внутрішнього конфлікту та деякі інші фактори, що гіпотетично можуть бути пов'язані зі схильністю до переживання почуття провини.

4. *Методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса (Irrational Belief Scale – A Ellis)*. Тест розроблено американським когнітивним терапевтом А. Еллісом на основі його «раціонально-емоційної психотерапії (РЕПТ)» [16; 17]. На думку А. Елліса негативні емоції з'являються у людей не внаслідок самих оточуючих їх подій як таких, а внаслідок їх негативної інтерпретації людьми через ірраціональні переконання, що були засвоєні у дитинстві та протягом життя. Ця методика покликана виявити ірраціональні (помилкові, такі, що не ведуть до досягнення своїх цілей) установки, усвідомити їх негативний вплив на думки, емоції та поведінку. Тест містить 50 тверджень, що відображають ставлення до тієї чи іншої позиції. Респонденти можуть погоджуватися або не погоджуватися з ними, оцінюючи ступінь своєї згоди з твердженнями, використовуючи числа від 1 (повністю згоден) до 6 (повністю не згоден). Тест включає в себе 6 оціночних шкал: "Катастрофізація", "Повинність себе", "Повинність інших", "Оціночна установка", "Оцінка фрустраційної толерантності особистості", "Оцінка ступеня раціональності мислення". За кожним типом установок підраховується сумарний бал відповідно до «ключа». Чим вище отриманий бал за кожною зі шкал, тим раціональніше мислення людини, чим нижчий бал - тим виразніші ірраціональні установки [16;17].

У нашому дослідженні методика була обрана задля визначення ступеня раціональності-ірраціональності мислення осіб, схильних до переживання почуття провини; наявності та ступеню вираження у них конкретних ірраціональних установок.

РОЗДІЛ II. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

2.1. Аналіз результатів дослідження психологічних факторів почуття провини

Цей підрозділ присвячений кількісному та якісному аналізу результатів дослідження психологічних факторів почуття провини за різними психодіагностичними методиками.

Кількісний аналіз результатів за опитувальником «Переживання почуття провини» (ППВ).

Опитувальник «Переживання почуття провини» (ППВ) Ананової І.В. [1], спрямований на виявлення таких аспектів переживання почуття провини як: «очікування покарання», «жалкування», «вимогливість до себе», «зацікавленість в інших», «орієнтація на нормативність». В нашій вибірці з 55 респондентів було виявлено такий розподіл прояву показників провини (рис.2.1):

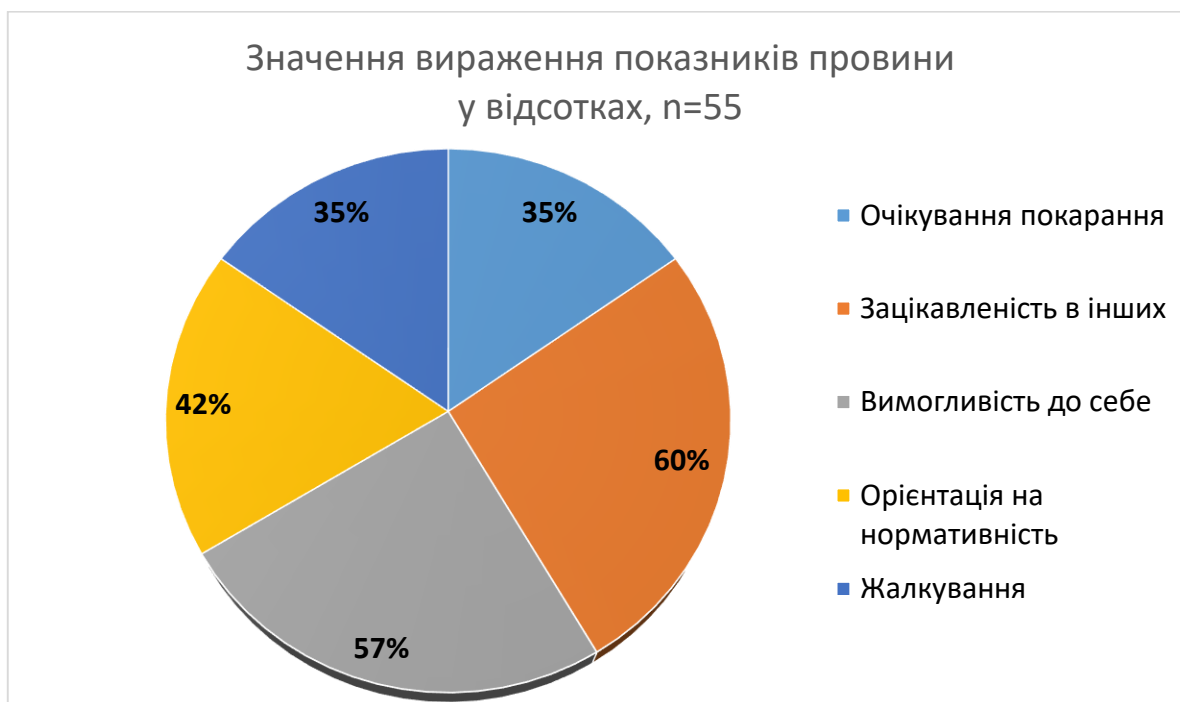


Рис. 2.1 Кількісні дані (%) вираження показників провини (n=55)

- У 35% респондентів виявлено високий рівень прояву показника «очікування покарання», що виражається у переконанні про неминучість розплати, що супроводжується знеціненням себе, відмовою від відповідальності, схильністю підкорятись думці інших, але зберігаючи до них вороже ставлення; поведінково виявляється як самозвинувачення, яке дає змогу уникати проблеми, ухилятися від дій для її розв'язання; характеризується високим рівнем дезадаптації та невротичності (тривожно-депресивні та іпохондричні прояви).

- У 60% респондентів виявлено високий рівень прояву показника «зацікавленість в інших», що виявляється у вираженій потребі зберігати стосунки з іншими шляхом захисного самозвинувачення, з неусвідомленим прагненням отримати підтримку і співчуття від інших. Невротичне самозвинувачення характеризується тривожністю, нав'язливістю і зумовлене страхом відторгнення. Страх висувати вимоги та претензії до інших, виражати агресію до них, а також прагнення дотримуватися моральної і соціальної нормативності може супроводжуватися намаганням самотійно вирішити ситуацію.

- У 57% респондентів виявлено високий рівень прояву показника «вимогливість до себе», що відображає схильність до захисного самозвинувачення внаслідок незадоволення потреби бути досконалим та потреби все контролювати, що супроводжується вираженою тривожністю і може досягати невротичного рівня. В основі й самозвинувачення, й неспроможності звинувачувати інших лежить страх відторгнення.

- У 42% респондентів виявлено високий рівень прояву показника «орієнтація на нормативність», тобто абсолютизоване прагнення дотримуватись правил суспільства, та самообмеження у вияві агресії сприяють тому, що найменше відхилення від встановлених норм сприймається як неприпустима помилка.

- У 35% респондентів виявлено високий рівень прояву показника «жалкування», що є ознакою невротичності та дезадаптивності, оскільки як

реакція провини є альтернативою активним діям щодо виправлення ситуації. На думку І.В. Ананової [1], самозвинувачення за власну дратівливість виконує функцію его-захисту, бо ніби «виправдовує» своє вороже ставлення і нездатність контролювати себе і власну поведінку.

Далі, вираховуємо значення загального показника переживання почуття провини у кожного з 55 респондентів шляхом знаходження середнього арифметичного значення за показниками усіх шкал (рис. 2.2).

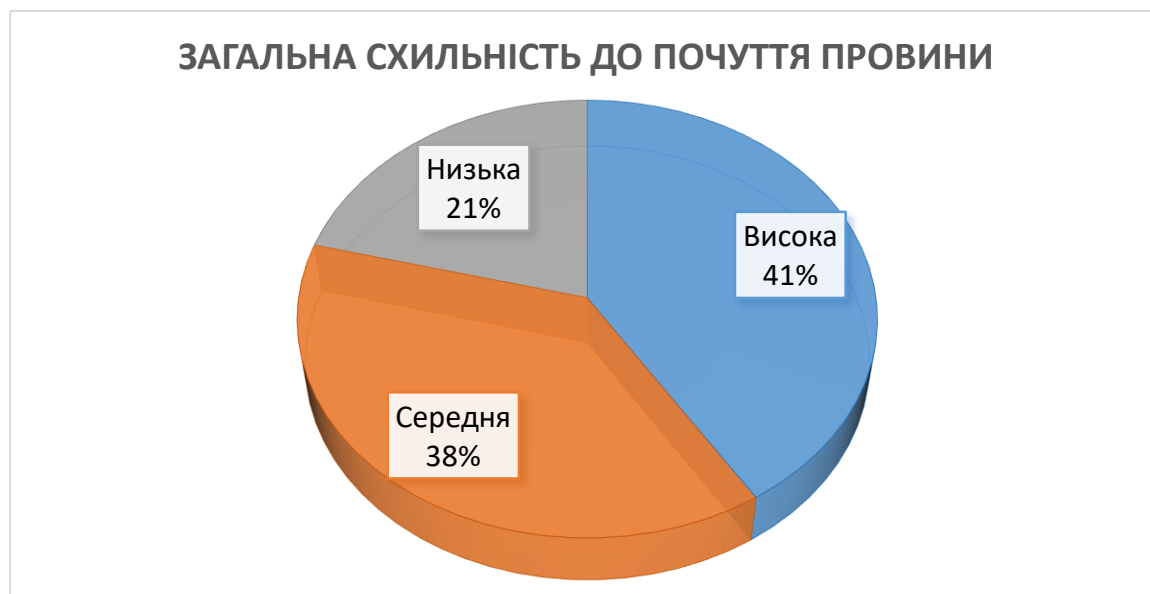


Рис. 2.2 Кількісні дані (%) вираження загального показника провини

Загальний показник переживання почуття провини відображає рівень вираження усіх проявів переживання почуття провини. Як бачимо з наведених результатів (рис. 2.2), в нашій вибірці показники переживання почуття провини доволі високі. Це означає, що багато кому з досліджуваних осіб притаманний високий рівень невротичності, що свідчить про неконструктивність та дезадаптивність переживання почуття провини у цих осіб. Схильність до переживання почуття провини є невротичною, характеристикою виявляється у постійному очікуванні на покарання, надмірному жалкуванні, надмірній вимогливості до себе, вираженій орієнтації на нормативність та в надмірній зацікавленості в інших.

Кількісно-якісний аналіз результатів за Шістнадцятифакторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла (16-PF)

Деякі риси особистості як: емоційна нестійкість, дратівливість, знижена самооцінка, напруженість, фрустрованість та деякі інші риси, гіпотетично пов'язані із почуттям провини, діагностуються 16-PF методикою Р. Кеттелла. Тому, для уточнення факторної структури, «симптомокомплексів» рис та якостей особистості, що супроводжують схильність до переживання почуття провини, обрано «16-PF особистісний опитувальник» Р. Кеттелла [2].

Розглянемо співвідношення показників почуття провини та факторів особистості за методикою 16-PF Р. Кеттелла (табл. 2.1)

Таблиця 2.1.

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками факторів особистості 16-PF та компонентами почуття провини

Показники факторів 16-PF	Показники переживання почуття провини					
	Очікування покарання	Зацікавленість в інших	Вимогливість	Орієнтація на нормативність	Жалкування	Загальний показник ППВ
A	-260*		-322*	-275*		-279*
C	-295*		-341**	-365**	-368**	-358**
E	-331*	349**				
F		-356**	-349**		-360**	-357**
G	298*			354**	338*	344**
H	-340**		-343**		-362**	-358**
I			350**			
L				293*		
M		-293*	-279*		-271*	-260*
O	344**		348**	298*	353**	347**
Q1		288*	261*			
Q2		-262*				
Q3	-361**		-352**	344**	-340**	-348**

Q4	353**	275*	359**	351**	368**	350**
QI	-291*			-299*	-271*	-297*
QII	368**	349**	350**	358**	361**	359**
QIV		-278*				

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення факторів особистості за методикою 16-PF Кеттелла: А (товариськість - замкнутість), В (високий інтелект - низький інтелект), С (емоційна стійкість - емоційна нестійкість), Е (домінантність - підпорядкованість), F (експресивність - стриманість), G (висока нормативність поведінки - низька нормативність поведінки), Н (сміливість - боязкість), І (чутливість - жорсткість), L (підозріливість - довірливість), М (мрійливість - практичність), N (дипломатичність - прямолінійність), О (тривожність - спокій), Q1 (радикалізм - консерватизм), Q2 (нонконформізм - конформізм), Q3 (високий самоконтроль - низький самоконтроль), Q4 (напруженість - розслабленість), QI (екстраверсія – інтроверсія), QII (тривожність – емоційна стабільність), QIII (кортикальна жвавість – сенситивність), QIV (незалежність – покірність).

Перейдемо до аналізу найзначущих взаємозв'язків провини з конкретними полюсами (+ або -) факторів. Як загальний показник провини, так і усі окремі показники виявили значущі додатні та від'ємні зв'язки з багатьма факторами особистості (за Р. Кеттеллом). На 1% рівні загальна схильність до переживання почуття провини пов'язана із такими факторами як: С- (слабкість «Я»), G+ (сила «Над-Я»), Н- (боязкість), F- (заклопотаність), О+ (гіпотимія), Q3- (низький самоконтроль), Q4+ (напруженість), QII+ (тривожність), на 5% рівні показник загальної схильності до переживання почуття провини пов'язаний із фактором А- (сизотимія), М- (практичність), QI- (інтроверсія). Таким чином, при збільшенні рівня прояву означених патернів рис особистості, зростає загальна

схильність до переживання почуття провини, а при їх зменшенні та за вираження протилежної пари у цих факторах, провини зменшується і зникає.

Це означає, що загальна схильність до переживання почуття провини супроводжується такими значущими факторними характеристиками:

- невмінням контролювати емоції та імпульсивні потяги, неможливістю виразити їх у соціально-прийнятній формі, коливанням настрою, відсутністю почуття відповідальності, примхливості, униканням реальності, безпорадністю, стомленістю та неспроможністю долати життєві труднощі (С-);

- відповідальністю, дисциплінованістю, сумлінністю, стійкість моральних принципів, точністю і ретельністю у справах, сумлінністю, порядністю, самоконтролем, прагненням до ствердження загальнолюдських цінностей, інколи наперекір власним, егоїстичним цілям (G+);

- гіперчутливістю нервової системи, що визначає гостру реакцію на будь-яку загрозу, боязкістю, невпевненістю у власних силах, стражданням від безпідставного почуття неповноцінності, повільністю та стриманістю у прояві своїх почуттів, замкнутістю (H-);

- стриманістю, стурбованістю, схильністю все ускладнювати, серйозністю, обережністю, стурбованістю майбутнім, вдумливим плануванням, занепокоєністю наслідками своїх вчинків, очікуванням можливих невдач (F-);

- тривожно-депресивним фоном настрою, невротичністю, пригніченістю, самодоріканнями, недооцінкою і приниженням своїх здібностей і можливостей, невпевненістю, відчуженістю, сором'язливістю, самозневажанням (O+);

- слабовіллям, низьким самоконтролем, невпорядкованістю, хаотичністю, неорганізованістю, необ'єктивністю, невірноваженістю та нерішучістю, відмовою від відповідальності (Q3-);

- відсутністю прагнень і бажань, байдужістю до успіхів і невдач, незворушністю, заспокоєністю, задоволеністю будь-яким станом справ, відсутністю прагнень до досягнень і змін (Q4+);

- хронічною особистісною тривожністю, страхом помилитися, прийняти неправильне рішення, страхом засудження, страхом майбутнього (QII+).

Важливо зазначити, що тут прослідковується конфліктна неузгодженість між факторами С- (слабкість «Я») та G+ (сила «Над-Я»). Це можна пояснити тим, що скоріше за все схильність до провини загострює внутрішню напругу і конфліктність між Его і Суперего за З. Фрейдом, веде до осуду «Я» з боку його критичної інстанції. Або навпаки, внутрішня конфліктність загострює провину. Кореляційні зв'язки не виявляють причину і наслідок, тому може бути і так, і так.

Далі, шляхом ранжування значень загального показника переживання почуття провини у кожного респондента виявимо представників з максимальним і мінімальним проявом почуття провини. Таким чином, отримуємо групу з мінімальним проявом почуття провини гр.Пров- та групу з максимальним проявом почуття провини гр.Пров+

Наступне здійснення якісного аналізу полягає у побудові й інтерпретації психологічних профілів виокремлених груп. На рис. 2.3 зображені профілі факторів особистості (за Р. Кеттеллом) у досліджуваних з різними типами схильності до переживання почуття провини.

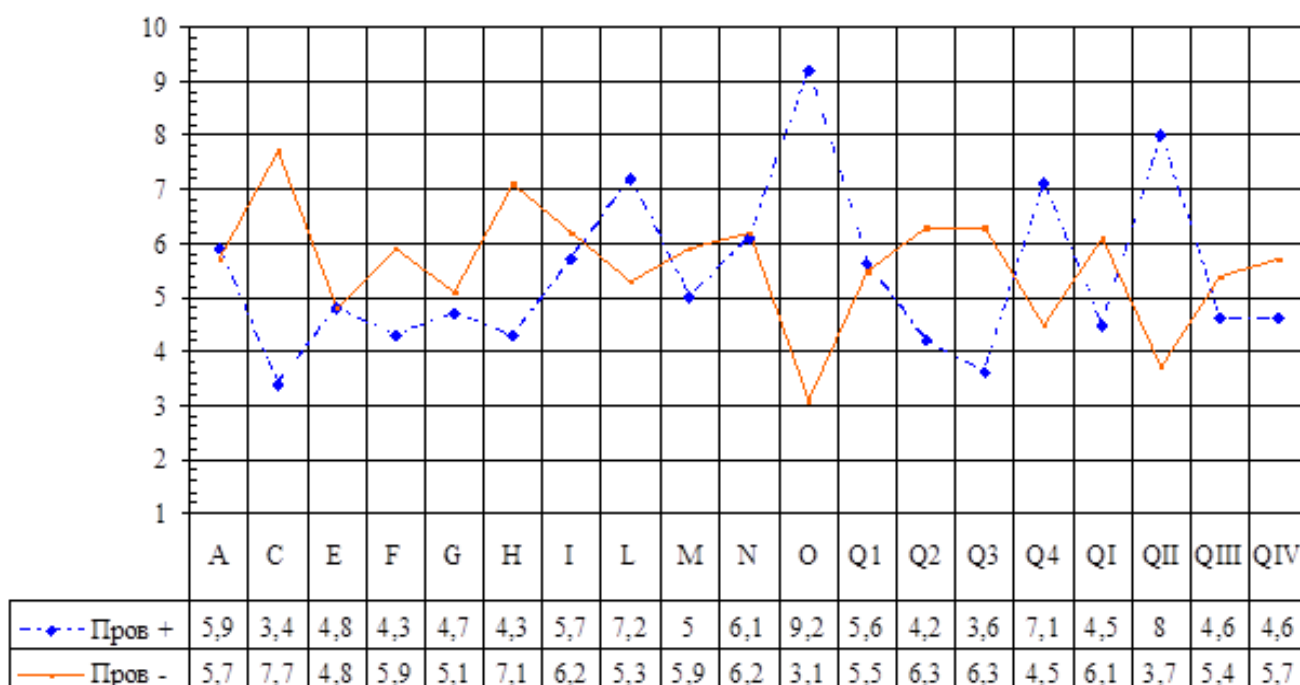


Рис. 2.3. Фактори особистості (за методикою 16-PF Кеттелла) груп осіб, що розрізняються за типом схильності до переживання почуття провини.

На вісі абсцис позначені фактори, на вісі ординат – ступінь їх вираження в стенах. Середня лінія ряду проходить через точку 5,5 стенів.

Групі осіб, максимально схильним до переживання почуття провини (група Пров+) властива така факторна наповнюваність: гіпотимія (O+), тривожність (QII+), слабкість Я (C-), низький самоконтроль (Q3-), підозрілість (L+), напруженість (Q4+).

Вони характеризуються: гіпотимією, низькою енергійністю, схильністю докоряти себе, недооцінювати та не вірити у себе, вразливістю, невпевненістю, тривожно-депресивними тенденціями; можуть відчувати себе самотніми, чутливі до зауважень і осуду оточуючих, мають сильне почуття обов'язку, скрупульозні, потребують заохочення і підтримки, невдачі та кризи переживають як внутрішній конфлікт (O+). Їм властивий високий рівень особистісної тривожності, що супроводжується песимізмом, пасивною демобілізацією, низькою стресостійкістю та станами дистресу (QII+). Має місце слабкість «Я», стриманість почуттів, ухилення від реальності, «замикання» емоцій в собі, уникнення вимог дійсності та відмова від наміченого. Це супроводжується фрустраційною нетолерантністю, підвищеною втомлюваністю, іпохондрією, відчуттям безпорадності, можливо невротичними симптомами, страхами і образами на інших (C-). Присутній низький самоконтроль, слабовілля, неорганізованість, низька самодисципліна, низька самоусвідомленість, внутрішня конфліктність, тривожна невпевненість (Q3-). Вони виявляють напруженість, недовірливість, дратівливість, упередженість, підозрілість, ревнивість, вимогливість і категоричне ставлення до оточуючих (L+). Це супроводжується напруженістю, фрустрованістю, розчаруванням в собі, вимотаністю та стомлюваністю з неможливістю розслабитись, емоційною нестійкістю з поганим настроєм і, можливо, труднощами зі сном (Q4+).

Групі осіб, максимально схильним до переживання почуття провини властива: сила Я (C+), емоційна стабільність (QII-), сміливість (H+), гіпертимія (O-), самодостатність (Q2+).

Такі особистості мають стійку та адекватну самооцінку, характеризуються емоційною зрілістю, витриманістю, тверезим поглядом на речі, працездатністю, реалістичністю, постійністю інтересів, вмінням керувати ситуацією та власним стресом, не допускаючи у себе стану дистресу, демобілізації та дезінтеграції (C+). Їм властивий внутрішній спокій, адаптивність, емоційна стійкість, відсутність тривожності, позитивне сприйняття себе та оточуючих, здатність до самоконтролю та саморегуляції (QII-). Вони соціально сміливі, активні, дієві, схильні до виваженого ризику, товариські, незагальмовані, спонтанні, чутливі, чуйні, добродушні, внутрішньо врівноважені (H+). Їм властива енергійність та життєрадісність, безпечність, впевненість в собі, стійкість до схвалень чи осудів, віра в себе, не схильність «опускати руки» у разі невдач (O-). Вони самодостатні, керуються своїми роздумами й рішеннями, спираються на власні сили та дії, задоволені собою, самостійні, незалежні від групової думки, винахідливі, можуть допомагати іншим (Q2+). Їм властива самодисципліна, організованість, точність, витримка, обміркованість, планованість, висока саморегуляція емоцій та поведінки, цілеспрямованість, наполегливість, вміння долати перешкоди, доводити справу до кінця та бути ефективним лідером (Q3+).

Кількісний аналіз результатів за тестом «Вимір неадаптивної провини» (IGQ)

Відповідно концепції дезадаптивних форм провини Дж. Вайсса, існує 5 типів провини з позиції умов чи причин її виникнення: вина адаптивна – зріла провинна, що виконує соціально-приспосувальну функцію та сприяє здоровому особистісному розвитку; інші 4 типи вважаються дезадаптивними та ірраціональними: вина того, хто вижив (вцілілого); вина гіпервідповідальності; вина відділення (зради); вина ненависті до себе [1].

У нашій вибірці з 55 респондентів було виявлено такий розподіл прояву ірраціональних (дезадаптивних) типів провини (рис.2.4):

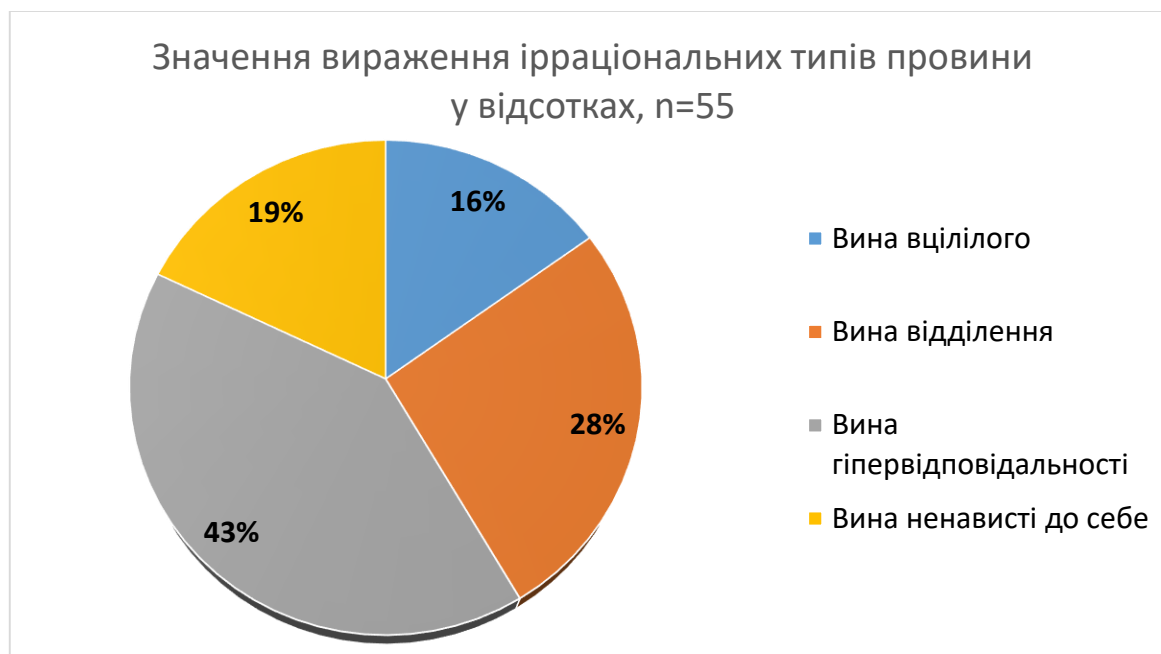


Рис. 2.4. Кількісні дані (%) вираження ірраціональних типів провини

У 16% респондентів виявлено високий рівень прояву «Вини того, хто вижив», яка характеризується патогенним віруванням, що переслідування нормальних цілей і досягнення успіху змусить коханих людей страждати і почуватися неадекватними. Люди, які страждають від провини того, хто вижив, вірять, що їхній успіх, все те хороше, що є в них, викликає нещастя інших, змушує їх почуватися погано. Механізм цієї провини такий: у людини є неусвідомлене ірраціональне уявлення, що існує обмежена кількість благ, і щось хороше, що людина переживає чи отримує, відбувається за рахунок інших (не дісталось комусь іншому через нього). Наприклад, у разі загибелі члена сім'ї, той, хто залишився живим, відчувається так, ніби йому дісталася чужа частка «блага».

У 16% респондентів виявлено високий рівень прояву «Вини відділення», що виникає зі страху нашкодити іншим, переслідуючи свої цілі. Вона характеризується патогенним віруванням, що людина не має права існувати окремо від інших, що відділення або відмінність від близьких та улюблених

людей – зрада, з його боку, згубна для них. Наприклад, почуття провини молодій людині за сепарацію від батьків чи захист особистого простору.

У 43% респондентів виявлено високий рівень прояву «Вини гіпервідповідальності», яка виникає з альтруїзму і передбачає перебільшене почуття відповідальності за турботу про щастя інших. Вина гіпервідповідальності може розглядатися як перебільшення адаптивної вини, але все, що занадто, - то не здорово, бо в надмірному прояві може завдати шкоди людині, оскільки такі люди багато сил віддають іншим, а на себе може не вистачати часу. Крім того, вони можуть брати чужу відповідальність на себе, тим самим послаблюючи інших.

У 19% респондентів виявлено високий рівень прояву «Вина ненависті до себе» – це малоадаптивна форма провини, яка може виникати як наслідок жорстокого та неуважного ставлення батьків, близьких та коханих людей. Це дуже негативна оцінка себе, загальне почуття непридатності, нікчемності, непотрібності. Вона пов'язана з міжособистісною провинною в тому, що люди сприймають цей вкрай негативний погляд на себе, щоб зберегти зв'язок зі своїми батьками та іншими близькими людьми.

Аналіз отриманих кількісних даних свідчить про те, що дезадаптивні форми провини мають місце бути в нашій вибірці і тому існує необхідність у подальших дослідженнях і доборі психологічних рекомендацій для корекції таких видів провини. У обраній вибірці частіше зустрічається «Вина гіпервідповідальності», яка нашу думку може виступати психологічним захистом по типу реактивного утворення. Така гіпервідповідальність щодо інших може бути своєрідним захистом від почуття провини за допущену (колись або постійно) безвідповідальність щодо себе.

Кількісний аналіз результатів за «Методикою діагностики ірраціональних установок» А. Елліса

Далі розглянемо взаємозв'язки між показниками раціональних установок і показниками переживання почуття провини (табл. 2.2), а також між показниками раціональних установок та ірраціональними типами провини (табл.2.3).

Таблиця 2.2.

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками раціональних установок та показниками переживання почуття провини

Показники			Показники почуття провини					
			Очікуван. покаран.	Зацікавл. в інших	Вимоглив. ість	Орієнтац. на норм.	Жалкуван. ня	Загал. пок провини
Раціональні установки	1	РУст1	-340**		-341**	-265*	-368**	-420**
	2	РУст 2	-431*	-349**	-461**			-449**
	3	РУст 3		-277*			-260*	-267*
	4	РУст 4	-298*			-354**	-338*	-344**
	5	РУст 5			-343**			-265*
	6	РУст 6	-295*		-350**	-403**	-362**	-458**

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) показники раціональних установок: РУст 1 – "Відсутність катастрофізації", РУст 2 – "Відсутність повинності себе", РУст 3 – "Відсутність повинності інших", РУст 4 – "Відсутність оціночної установки", РУст 5 – "Висока фрустраційна толерантність", РУст 6 – "Раціональність мислення".

Таблиця 2.3.

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками раціональних установок та ірраціональними типами провини

Показники	Ірраціональні типи провини
-----------	----------------------------

		Вина вцілілого	Вина відділення	Вина гіпервідповідальності	Вина ненависті до себе
Рациональні установки	РУст1	-354**	-341**		-348**
	РУст 2	-277*	-403**	-443**	-399**
	РУст 3		-281*		-260*
	РУст 4	-461**		-349**	-391**
	РУст 5		-550**	-265*	
	РУст 6	-375**	-354**	-354**	-362**

З таблиць 2.2 і 2.3 видно, що загальний показник провини (табл.2.2) і всі показники ірраціональної провини (табл.2.3) значимо від'ємно корелюють з майже усіма показниками раціональних установок, а значить, додатно з ірраціональними. Тобто, зі зростанням вираження ірраціональних настанов [16;17] зростає схильність до почуття провини і дезадаптивних його типів теж. І навпаки, схильність переживати провину (ірраціональну теж) супроводжується "катастрофізацією" (драматизацією сприйняття ситуацій та подій, оцінюванням їх як жахливих), "повинністю щодо себе" (схильністю висувати завищені вимоги до себе), "повинністю інших" (схильністю висувати завищені вимоги до інших), "оціночною установкою" (схильністю оцінювати не окремі якості людей, а особистість в цілому), "низькою толерантністю до фрустрацій" (нетерпимістю до нездійснення власних очікувань та надій) та "ірраціональністю мислення". Це означає, що для корекції почуття провини, особливо дезадаптивних його форм, необхідно попрацювати над корекцією ірраціональних настанов та приділити увагу розвитку раціональності мислення.

2.2. Практичні рекомендації щодо психологічної роботи з надмірною провинною

Відповідно до З.Фрейда, К.Хорні провинна - основна причина неврозів та супутніх їй комплексів [24; 31]. Психопаналітик Льюїс [45] звернула увагу на те,

що емоція провини у крайніх проявах (самозвинувачення) може викликати обсесивно-компульсивний невроз та супроводжувати паранояльну шизофренію.

З іншого боку, «аналіз досліджень психоаналітиків показав, що недоліки розвитку совісті можуть призвести до дезадаптації чи навіть до психопатології. Якщо батьки ніколи не ображаються на дітей і не виражають невдоволення їх проступками, то цим перешкоджають розвитку у дітей нормального почуття провини. В цьому випадку діти виростають "байдужими" або з явним недоліком совісті. Осіб з цілком відсутнім почуттям провини називають соціопатами. Почуття провини є необхідною складовою особистості в тому випадку, якщо без цього почуття особистість не в змозі самостійно обирати соціально-корисні та конструктивні форми взаємодії з іншими людьми та групами. Почуття провини - це сигнал, що можливо наша поведінка була помилковою. Відповідно, треба не сигнал прибирати, а розібратися з подіями і тим, що можна виправити. Провина тягне за собою такі реакції, як каяття, осуд самого себе, і зниження самооцінки. Пізнання провини полягає в тому, щоб усвідомити ці три групи операцій, що здійснюються нашим розумом та контролювати їх. Тоді можна запобігти появі почуття провини або ослабити її перебіг. Для цього потрібно навчитися контролювати зазначені дії розуму. Пізнання провини та визнання її спонукає нас просити вибачення, оскільки це послаблює страждання» [Цит. По 3].

Для послаблення почуття провини потрібно зменшити неузгодженість нашої власної поведінки з очікуваннями іншого щодо цієї поведінки, зрозуміти мотиви власної поведінки та прийняти себе таким, яким є. Якщо все зробили (або нічого вже зробити неможна), а почуття провини залишилось, має сенс його зняти. Наприклад, поговорити з кимось, проаналізувати ситуацію з різних сторін, виговоритися і відокремитися від того, що сталося; описати все, що відбулося в листі собі, написати лист вибачення собі і тому, перед ким винні, зробити висновки на майбутнє [3]. Спробуйте спокійно розібрати ситуацію, зрозуміти який з варіантів провини всередині Вас загострився. Потрібно бути реалістичним,

кожна людина має право на помилку. Так само кожна людина має право на те, щоб бути самою собою, а не тим, ким і яким її хочуть бачити інші.

Прощення приносить зменшення сили провини. Коли я вмію прощати образи на інших, я можу прощати себе. Якщо я співпереживаючи образу близької мені людини відчуваю почуття провини, то попросивши у неї прощення я зможу зменшити її негативні емоції, розчарування в її очікуваннях щодо мене. Просити прощення у близької, значущої тобі людини корисно. Хоча б для того, щоб сила емоції (образи) схлинула і людина стала б готова сприймати мої раціональні пояснення причин такого мого вчинку внутрішнім сигналізатором реакції інших людей на наші дії. І якщо раціонально підходити до цього, якщо сприймати вміння співпереживати іншій людині, як якусь чесноту, не накручуючи себе і не впадаючи в крайнощі, то в такому разі почуття провини стає не ворогом, а додатковою можливістю одним з інструментів, які допомагають нам вибудовувати гармонійні відносини.

Нижче представлені види спотвореного мислення, інакше іменовані патернами обмеженого мислення, або ірраціональними віруваннями, які створюють наші проблеми, день за днем «підточуючи» емоційний та фізичний стан. Ці групи автоматичних неусвідомлених думок, що затуляють від нас реальність, призводять до того, що ми живемо ніби з напівзаплющеними очима або дивлячись на світ крізь лінзи, що спотворюють реальність. Тому необхідно помічати і правильно визначати вказані нижче когнітивні помилки і спростовувати ці ірраціональні вірування.

Щоразу виробляючи навички здорового мислення, ми стаємо здатними керувати своїми емоціями, поступово знижуючи тривалість та інтенсивність негативних емоцій образи, гніву, сорому, вини та тривоги. Цю роботу над своїм мисленням варто проводити шляхом щоденного ведення журналу думок, що породжують розглянуті вище невротичні емоції. Тепер у цьому журналі слід вказувати фільтри спотвореного мислення з тим, щоб згодом ваші автоматичні

думки можна було легше критикувати. Однак перш вивчимо ці ірраціональні судження, згущені в деякі «криві» правила як шляхи обробки інформації, що заважають логічному мисленню. Ці ірраціональні судження вперше описав А.Елліс, засновник Рационально-емоційної психотерапії (РЕПТ) [16; 17].

Фільтрування

Фільтрація - концентрація тільки на негативних (тривожних, образливих і дратівливих) сторонах ситуації, що витісняють її позитивні моменти та відкидають попередній позитивний досвід.

Наприклад: «Мій син завжди веде себе жахливо», «Мені сподобалася б ця дівчина, якби не її огидні духи», «Мені оточують погані люди». Ключові слова: «жахливо», «страшно», «огидно», «нестерпно».

Що робити? Переключити увагу на позитивні сторони ситуації та пошук способів вирішення проблеми, дивитися на події з різних точок зору.

Поляризація

Поляризація – чорно-біле бачення світу, в якому всі речі та явища бувають хорошими чи поганими, прекрасними чи жахливими, і в якому немає місця для компромісів і півтонів, оскільки існують лише крайнощі.

Наприклад: "Я повинен завжди виглядати ідеально, або це буде ганьба", "Або я відразу стану успішною людиною, або все життя буду невдахою", "Я не повинен помилятися, інакше стану посміховиськом". Ключові слова: "або ..., або ...", "або ..., або ...", "все або нічого".

Що робити? Перестати кидатися в крайнощі в оцінці різних ситуацій, оцінювати події у відсотковому відношенні, поступово знижуючи рівень свого максималізму та перфекціонізму.

Надузагальнення

Надузагальнення - невиправдані узагальнюючі висновки через негативний випадок, що одного разу стався, з наступним приклеюванням негативних ярликів на всі події та явища.

Наприклад: "У мене ніколи нічого не виходить", "Я нікому не потрібен", "Всі чоловіки - шахраї", "Всі багаті люди - злодії". Ключові слова: "все", "ніхто", "все", "ніщо", "ніколи", "завжди".

Що робити? Виходити з реальних фактів та конкретних доказів, замінити негативні визначення на нейтральні.

Читання думок

Читання думок – переконаність у тому, що людина знає почуття та думки інших людей або впевненість у тому, що інші люди повинні знати всі бажання людини.

Наприклад: "Він думає, що я дивна", "Вона хоче від мене тільки грошей", "Вона повинна розуміти, що зараз хочу відпочити». Ключові слова: він думає, вона вважає, він повинен знати, вони повинні розуміти.

Що робити? Розуміти неможливість точного знання того, що думають і що відчують інші люди, і неможливість зворотної ситуації, підтверджувати свої підозри реальними фактами.

Катастрофізація

Катастрофізація – постійне очікування найгірших і найжахливіших сценаріїв розвитку подій.

Наприклад: "А що якщо мій літак розіб'ється?", "А раптом на мою дочку нападуть бандити?", "А що, якщо я захворію і не зможу працювати? Це жахливо!"

Ключові слова: "а що, якщо...", "а раптом...", "катастрофа".

Що робити? Перестати роздмухувати з мухи слона, оцінювати ймовірність здійснення тієї чи іншої події, критично аналізувати свої думки.

Гіперболізація

Гіперболізація – перебільшення значущості проблем, масштабування складнощів та мінімізування позитивних моментів явищ.

Наприклад: "Стояти в черзі цілу годину нестерпно!", "Я не переживу, якщо він мені відмовить!", "Жахливо, що ми запізнюємося на день народження!"

Ключові слова: "жахливий", "нестерпний", "величезний", "непомірний".

Що робити? Перестати перебільшувати розміри труднощів і їх реальні масштаби, тим паче що людина може витримати практично все.

Персоналізація

Персоналізація - впевненість у тому, що слова та дії інших людей є їх безпосередньою реакцією на людину, прийняття відповідальності за почуття інших людей на себе

Наприклад: "Ці дівчата сміються і дивляться на мене, значить зі мною щось не так", "Мій чоловік сьогодні не в дусі - це я його розлютила", "Я все зіпсував". Ключові слова: "я", "мене", "мною", "мені", "про мене".

Що робити? Знайти докази своїми припущеннями, дивитися на ту чи іншу ситуацію очима незалежного спостерігача.

Порівняння

Порівняння – постійне порівняння себе з іншими з метою виявлення своєї переваги, що призводить до розчарування.

Наприклад: «Я не такий щасливий, як моя сестра», «Він набагато краще за мене вирішує проблеми», «Мені не досягти такого успіху, якого досяг мій батько». Ключові слова: "краще", "гірше", "успішніше", "сильніше", "гідніше".

Що робити? Відмовитися від порівнянь, що є витоком нестабільної самооцінки, розуміти, що у всіх людей є сильні та слабкі сторони.

Повинності

Повинності – необґрунтовано завищені вимоги до себе, інших людей та світу загалом, відступ від яких неприпустимий.

Наприклад: «Я повинен бути хорошим другом», «Я не повинен відчувати страждань», «Всі повинні мене схвалювати», «Сьогодні не повинно бути поганої погоди», «Все має бути так, як я хочу».

Що робити? Допускати можливість помилок, визнавати унікальність інших людей, замінювати зобов'язання побажаннями, тобто. альтернативними

здоровими думками і розумними уподобаннями на кшталт «Мені хотілося..., але зовсім не означає...», «Я хочу..., але це гарантує...». Ключові слова: «повинен», «зобов'язаний», «слід», «необхідно».

Знецінення

Знецінення – заперечення важливості подій, що відбуваються, за допомогою «згладжування» своїх недоліків, самообману і виправдовування себе.

Наприклад: «Мені затримали зарплату, ну й гаразд!», «Мені покинула дівчина, значить так і має бути», «Це мене не стосується!», «Кому яка різниця?»

Що робити? Усвідомлювати справжню значущість подій та реалістично оцінювати свої якості. Ключові слова: "нічого страшного", "так і має бути".

Непереносимість дискомфорту

Непереносимість дискомфорту – нетерпимість неприємних станів, що призводить до уникнення дискомфортних ситуацій.

Наприклад: «Вставати рано-вранці жахливо», «Я повинен зараз поїсти, або це буде нестерпно», «Якщо мені відмовлять, я цього не переживу».

Ключові слова: «нестерпно», «нетерпимо», «неможливо», «жахливо»

Що робити? Спиратись на попередній позитивний досвід аналогічних ситуацій, розуміти реальний ступінь дискомфорту.

Отже, структура аналізу ситуацій, відправною точкою для виконання яких є інтенсивні почуття провини і тривоги, в короткому формулюванні виглядає так: об'єктивно виписуємо подію, визначаємо назву емоції та її інтенсивність, виявляємо автоматичні думки та їх ймовірність, виявляємо фільтри спотвореного мислення, описуємо тілесні прояви та їх вираженість, описуємо поведінкові реакції та самопочуття після них, аналізуємо свої автоматичні думки, формулюємо здорове переконання.

З погляду А.Елліса, засновника Рациональної емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ), для того, щоб рідше виникали неприємні емоції, треба закріпити в мисленні до автоматизму раціональні переконання [16; 17].

ВИСНОВКИ

Магістерський дослідницький проект присвячений вивченню психології почуття провини, а саме, психологічних факторів переживання почуття провини.

1. Проведено теоретичний аналіз досліджень з означеної проблематики. Розроблено програму емпіричного дослідження. Теоретично встановлено, що провина - негативний емоційний стан, що виражається в усвідомленні недопустимості власного вчинку, думки чи почуттів, супроводжується докорами сумління, жалем та каяттям. Підвищена загальна схильність до переживання почуття провини є невротичною рисою, що виявляється у постійному очікуванні на покарання, надмірному жалкуванні та надвимогливості до себе, вираженій орієнтації на нормативність та в надмірній зацікавленості в інших. На наш погляд, адаптивним може бути мінімальний рівень переживання провини, при якому ця короткочасна емоція (не закріплюючись у почуття) зможе виконувати свою природну функцію регуляції людської поведінки в соціумі.

2. Розроблено програму емпіричного дослідження із застосуванням опитувальника «Переживання почуття провини» (ППВ) Ананової І.В.; тесту «Вимір неадаптивної провини» (IGQ) (O'Connor et al., в адапт. Є. В. Короткової); Шістнадцятифакторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла (16-PF) та «Методики діагностики ірраціональних установок» А. Елліса.

3. Емпірично досліджено, що у 35% респондентів підвищений показник провини «очікування покарання», що виражається у переконанні про неминучість розплати, що супроводжується знеціненням себе, покірністю, відмовою від відповідальності. У 60% опитаних підвищений показник «зацікавленість в інших», що виявляється у потребі зберігати взаємини з іншими шляхом «захисного» самозвинувачення та прагненні отримати підтримку і співчуття від інших. У 57% респондентів підвищений показник «вимогливість до себе», що відображає схильність до «захисного» самозвинувачення внаслідок незадоволення потреби бути досконалим та потреби все контролювати. У 42%

опитуваних підвищений показник «орієнтація на нормативність», тобто абсолютизоване прагнення дотримуватись правил, прийнятих у суспільстві, та самообмеження у вияві агресії. У 35% респондентів виявлено високий рівень прояву показника «жалкування», що є ознакою дезадаптивності. Підвищена загальна схильність до переживання почуття провини є ознакою невротизації і включає в себе всі зазначені показники.

Емпірично встановлено кількісні показники ірраціональних типів провини. У 16% респондентів підвищена «Вина того, хто вижив» - неусвідомлене ірраціональне уявлення, що отримання благ і задоволень відбувається за рахунок інших, кому погано, і тому блокується отримання задоволення від життя. У 16% респондентів виявлено високий рівень прояву «Вини відділення», яка характеризується патогенним віруванням, що відділення або відмінність від близьких та улюблених людей – це зрада. У 19% респондентів виявлено високий рівень прояву «Вина ненависті до себе» – вкрай негативна оцінка себе, загальне почуття непридатності, нікчемності, непотрібності як результат психотравми самооцінки. У 43% респондентів підвищена "Провина гіпервідповідальності" з альтруїстичним перебільшеним почуттям відповідальності за турботу про щастя інших. На нашу думку це може виступати психологічним захистом по типу "реактивне утворення" на безвідповідальність щодо себе. Встановлено кількісні взаємозв'язки між показниками почуття провини та ірраціональними установками, а також між дезадаптивними формами провини і такими ірраціональними установками як: "катастрофізація", "повинність щодо себе", "оціночна установка", "фрустраційна нетолерантність".

4. Розглянуто співвідношення показників почуття провини та факторів особистості за методикою 16-PF Р. Кеттелла. На 1% рівні загальна схильність до переживання почуття провини пов'язана із такими факторами як: С- (слабкість «Я»), G+ (сила «Над-Я»), Н- (боязкість), F- (зклопотаність), О+ (гіпотимія), Q3- (низький самоконтроль), Q4+ (напруженість), QII+ (тривожність), на 5% рівні

показник загальної схильності до переживання почуття провини пов'язаний із фактором А- (замкнутість), М- (практичність), QI- (інтроверсія). Таким чином, при збільшенні рівня прояву означених патернів рис особистості, зростає загальна схильність до переживання почуття провини, а при їх зменшенні та за вираження протилежної пари у цих факторах, провини зменшується і зникає.

Це означає, що загальна схильність до переживання почуття провини супроводжується такими значущими факторними характеристиками: - невмінням контролювати емоції та імпульсивні потяги, коливанням настрою, безвідповідальністю, примхливістю, униканням реальності, безпорадністю (С-); і часом, навпаки, відповідальністю, дисциплінованістю, сумлінністю, порядністю, самоконтролем, прагненням до ствердження загальнолюдських цінностей (G+); гіперчутливістю нервової системи, боязкістю, невпевненістю у власних силах, почуттям неповноцінності, замкнутістю (Н-); стриманістю, стурбованістю, схильністю все ускладнювати (F); тривожно-депресивним фоном настрою, невротичністю, самоприниженням (О+); слабовіллям, низьким самоконтролем, неорганізованістю, нерішучістю, (Q3-); відсутністю прагнень і бажань, байдужістю до успіхів і невдач, незворушністю (Q4+); особистісною тривожністю, страхом помилки, страхом засудження, страхом майбутнього (QII+); конфліктною неузгодженістю між факторами С- (слабкість «Я») та G+ (сила «Над-Я»), яку можна пояснити тим, що схильність до провини загострює внутрішню напругу і конфліктність між Его і Суперего.

Проведено якісний аналіз факторної структури провини, шляхом побудови профілів груп з максимальною та мінімальною схильністю до переживання почуття провини. Встановлено, що групі осіб, котрі максимально схильні до переживання почуття провини (група Пров+) властиві: схильність до самозвинувачення (О+), тривожність (QII+), слабкість «Я» (С-), низький самоконтроль (Q3-), підозрілість (L+), напруженість (Q4+). Групі осіб з мінімальним переживанням почуття провини властиві такі фактори особистості

як: сила «Я» (C+), емоційна стабільність (QП-), сміливість (Н+), гіпертимія (О-), самодостатність (Q2+).

5. Здійснено добір психотехнік та психологічних рекомендацій для полегшення психологічного стану осіб, схильних до переживання почуття провини відповідно до напрямку Раціонально-емоційної психотерапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананова І.В. Особистісні та процесуальні особливості переживання почуття провини: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології» / Ананова Іванна Валентинівна. Київ, 2015. 346 с.
2. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Збірник. Ужгород, Видавництво А. Гаркуші, 2012, 616 с.
3. Лісовенко А.Ф., Малєєв О. М. Почуття провини: причини та наслідки Abstracts of IV International Scientific and Practical Conference. Stockholm, Sweden. Pp.294-299.
4. Малєєва О. Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології» / Олена Львівна Малєєва. Одеса, 2007. 285 с.
5. Софіна Л. В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології» / Лариса Валеріївна Софіна; КНУІШ. Київ, 2009. 175 с.
5. Ausubel D.P. Relationships between shame and guilt in the socializing process // Psychological Review, 1955, v. 62, p. 378-390.
6. Barrett K. C. A functionalist approach to shame and guilt. /Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride / Ed. by Tangney J. P., Fischer K.W. Guilford Press, 1995 - P. 25-63
7. Barrett K. C., Zahn-Waxler C., Cole P. M. Avoiders versus amenders: Implications for the investigation of shame and guilt during toddlerhood? // Cognition and Emotion. 1993. V.7, N.5. -P.481-505
8. Baumeister R. F., Stillwell A. M., Heatherton T. F. Guilt: An interpersonal approach // Psychological Bulletin. 1994. V.115, N.2. P.243-267

9. Baumeister R. F., Stillwell A. M., Heatherton T. F. Personal narratives about guilt: Role in action control and interpersonal relationships // *Basic & Applied Social Psychology*. 1995. V. 17, N. 1 -2. P.173-198
10. Beer J.S., Heerey E.A., Keltner D., Scabini D., Knight R.T. The regulatory function of self-conscious emotion: insights from patients with orbitofrontal damage // *Journal of Personal and Social Psychology*. 2003. V.85, N.4. P.594-604
11. Berrios G., Bulbera A., Bakshim N., Denning T., Jenaway H., Markar H., Martin-Santos R., Mitchell S. Felling of guilt in major depression // *British Journal of Psychiatry*. 1992. N.160.-P.781-787
12. Bybee J. The Emergence of Gender Differences in Guilt during Adolescence // *Guilt and Children* / Ed. by Bybee J. Academic Press, 1998. P. 114-122
13. Cook D. R. Empirical studies of shame and guilt: The Internalized Shame Scale. In D. L. Nathanson (Ed.), *Knowing feeling: Affect, script and psychotherapy*. New York: Norton, 1996 (pp. 132-165).
14. Donenberg G. R., Weiaz J. R. Guilt and Abnormal Aspects of Parent-Child Interactions// *Guilt and Children*/ Ed. by Bybee J. Academic Press, 1998. -P.245-267.
15. Einstein D., banning K. Shame, Guilt, Ego Development, and Five-Factor Model of Personality // *Journal of Personality*. 1998. V.66, N4 P. 555-582
16. Ellis, Albert. What Is Rational-Emotive Therapy (RET)? In A. Ellis and M. E. Bernard (Eds.) *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy*, pp. 1 – 30. New York: Plenum, 1985.
17. Ellis, Albert. *Feeling Better; Getting Better; Staying Better*. Atascadero, California: Impact Publishers, 2001.
18. Elvin-Nowak Y. The meaning of guilt: A phenomenological description of employed mothers' experiences of guilt // *Scandinavian Journal of Psychology*. 1998. V. 40, N.1. - P.73-83.
19. Erikson E H. *Childhood and society*. - N.Y: Norton, 1950.

20. Evans R. G. Hostility and sex guilt: Perceptions of self and others as a function of gender and sex-role orientation // *Sex Role: A Journal of Research*. 1984. V.10. P.207-215.
21. Ferguson T. J., Stegge, H., & Damhuis, I. (1991). Children understanding of guilt and shame. *Child Development*, 62, 827-839.
22. Ferguson T. J., Susan L.C. Gender Differences in the Organization of Guilt and Shame // *Sex Role: A Journal of Research*. 1997. V.37, N.1-2. P. 19-44
23. Ferguson T.J., Crowley S.L, Measure for measure: a multitrait-multimethod analysis of guilt and shame // *Journal of Personality Assessment*. 1997. V.69, N.2. P. 425-44
24. Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety // J. Strackey (ed.). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. London, Hogarth Press, 1959, v. 20, p. 77-175.
25. Friedman M. M. Reflections on hidden existential guilt // *Humanistic Psychologist*. 1991. V19, N3. -P.277-288
26. Fuchs T. The phenomenology of Shame, Guilt and the Body in Body Dismorphic Disorder and Depression // *Journal of Phenomenological Psychology*. 2003. V.33, N.2. P.223-243
27. Gilbert P. Evolution, Social Roles, and the Differences in Shame and Guilt // *Social Research*. 2003. V70, N.4.-P.1205-1230.
28. Harder D. W., Zalma, A. Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison // *Journal of Personality Assessment*. 1990. V.55, N.3-4. P.729-745
29. Hoffman M. L. Empathy, Guilt, and Social Cognition // Overton W. F. "The Relationship between Social and Cognitive Development". — Lawrence Erlbaum1. Associates, 1983-P. 1-55

- 30.Hoffman M.L. Development of prosocial motivation: empathy and guilt. In Eisenberg N. (Ed.) The development of prosocial behavior. N. Y.: Academic press, 1982. P. 281-313.
- 31.Horney K. The Neurotic Personality of our Time, New York, WW Norton & Company INC Publishers. 1970.
- 32.Huhmann B.A., Brotherton T.P. A content analysis of guilt appeals in popular magazine advertisements //Journal of Advertising. 1997. V.26, N.2 P. 35
- 33.Jarrett R. B., Weissenburger J. E. Guilt in depressed outpatient // Journal of Consulting & Clinical Psychology. 1990. V.58, N.4. P.495-498• 105. John O.P., Pals J.L., Westenberg P.M. Personality Prototypes and Ego
- 34.Johnston A. The Vicious Circle of the Super-Ego: The Pathological Trap of Guilt and the Beginning of Ethics // Psychoanalytic Studies. 2000. V.3-4. P.411-424
- 35.Jones W. H., Kugler K., Adams, P. Adult transgressions and the experience of guilt // Shame, guilt, embarrassment, and pride: Empirical studies of self-conscious emotions / Ed. by Fischer K., Tangney J.P. New York: Guilford. 1995.-P. 301-321
- 36.Jones W.H., Schratter A.K., Kugler K. The Guilt Inventory // Psychological Reports, 2000. V.87. P. 1039-1042.
- 37.Jones, W. H., Kugler, K. Interpersonal correlates of The Guilt Inventory // Journal of Personality Assessment. 1993 V.61, N.2. -P.246-258
- 38.Khanna D. A critique of existential guilt. Psychoterapy: Theory, research and practice, 1969, 6(3), 209-211.
- 39.Klein M. On the theory of anxiety and guilt. International Journal Psychoanalysis. 1978. Vol. 29. P. 114-123.
- 40.Kochanska G. Socialization and temperament in the development of guilt and conscience // Child Development. 1991 V62, N6. P.1379-1392
- 41.Kochanska G., Gross J.N., Lin M.-H. & Nichols K.E. Guilt in Young Children: Developments, Determinants, and Relations with a Broader System of Standards // Children Development. 2002 V.73, N.2. P.461-482 r

42. Kubany E. S, Watson S.B. Guilt: elaboration of a multidimensional model // The Psychological Record. 2003 V.53, N.1 P.51
43. Kugler, K., Jones, W. H. On conceptualizing and assessing guilt. // Journal of Personality and Social Psychology. 1992. V.62, N.2. P. 318-327• 116. Lazarus B.N., Lazarus R.S. Passion and Reason: Making Sense of Our
44. Leith K.P., Baumeister R.F. Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking // Journal of Personality. 1998. V66, N.1. P. 1-37
45. Lewis H., Shame and guilt in neurosis. - N.Y.: International Universities Press, 1971.
46. Lindsay-Hartz J. Contrasting experiences of shame and guilt I I American Behavioral Scientist. 1984. V.27. P.689-704
47. Lucas M. Existential regret: a crossroads of existential anxiety and existential guilt // Journal of Humanistic Psychology. 2004. V.44, N1. P. 58-70.
48. Lutwak N., Ferrari J. Moral affect and cognitive processes: Differentiating v shame from guilt among men and women // Personality and Individual Differences. 1996. V.21,N.1. P. 891-896
49. Lutwak N., Panish J.B., Ferrari J.R., Razzino B.E. Shame and guilt and their relationship to positive expectations and anger expressiveness. <http://www.findarticles.cOm/p/articles/mim2248/is14436/ai84722690>
50. Luwis M. Shame: The exposed self. N.-Y., Free Press, 1992. 40. Mandler G. Mind and emotions. N.-Y., John Wiley, 1975.
51. May R. The origins and significance of the existential movement in psychology. In: R. May, E. Angel, H. F. Ellenberger (Eds.). Existence: A new dimension in psychiatry and psychology. – New York, Basic Books, 1958, 3-36.
52. Miceli M. Castelfranchi Cr. How to Silence One's Conscience: Cognitive Defenses Against the Feeling of Guilt // Journal for the Theory of Social Behaviour. 1998. V28, N3. P.287-318

53. Miceli M. How to Make Someone feel Guilty: Strategies of Guilt Inducement and Their Goals // Journal for the Theory of Social Behaviour. 1992. V22, N1. P.81-104
54. Miller S. The shame experience. Hillsdale: The Analytic press, 1985. 189 p.
55. Modigliani A., Embarrassment, facework and eye contact. Testing a theory of embarrassment // J. of Personality and Social Psychology. 1971. V. 17 (1). p. 15-24.
56. Morano D. V. Existential Guilt. Van Nostrand & Comp. B.V.-Assen, 1973. -90 p.
57. O'Connor L.E. Pathogenic beliefs and guilt in human evolution: Implications for psychotherapy // Genes on the couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy/ Ed. by Gilbert P., Bailey K. G. Brunner-Routledge, 2000. - P. 276-303
58. Perera S.B. The Scapegoat Complex: Toward a Mythology of Shadow and Guilt". Inner City Books, 1986. 126 p.
59. Phares E. J. Locus of control in personality. Morristown, N.-Y., General Learning Press, 1976.
60. Quiles Z., Bybee J. Chronic and predisposition guilt: Relations to mental health, prosocial behavior, and religiosity // Journal of Personality Assessment. 1997. V.69, N.1. P.104-126
61. Rawlings E. I. Reactive Guilt and Anticipatory Guilt in Altruistic Behavior // Altruism and Helping Behavior: Social Psychological Studies of Some Antecedents and Consequences/ Ed. by Macaulay J., Berkowitz L. New York: Academic Press, 1970.-P.163-177
62. Scheff Th. J., Retzinger S. M. Emotions and violence. Lexington: Lexington Books, 1991.
63. Tangney J. P., Wagner P., Gramzow R. Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology // Journal of Abnormal Psychology. 1992. V.101, N.3. -P.469-478
64. Thompson R. A., Hoffman M. L. Empathy and the development of guilt in children//Developmental Psychology. 1980.V.16, N.2. P.155-156