

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки та психології

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

Цільмак О.М.

доктор юридичних наук, професор,

завідувачка кафедри психології,

Національний університет «Одеська юридична академія»

ПРОВИНА ТА МЕТОДИ ЇЇ КОРИГУВАННЯ

Особа – не є ідеальною. У процесі життєдіяльності вона робить не тільки добрі вчинки, якими вона може пишатися, а й вчинки, за які вона відчуває провину та сором. На думку вчених, **провина** – це: 1) прагнення покарати себе, коли особа бере на себе відповідальність за злиття, яке переривається (Ф. Перлз); 2) суб'єктивний дисфоричний стан, який переживається як «тривожна поганість» (І. Ялом); 3) емоційний досвід, який виникає, коли особа вірить або усвідомлює – точно чи ні – що вона порушила власні стандарти поведінки або порушила загальнолюдські моральні норми і несе за це порушення значну відповідальність (<https://uk.wikipedia.org>); 3) процес усвідомлення своїх помилок, негідності свого вчинку та ін. (Академічний тлумачний словник); 4) оцінка власних дій чи поведінки як небажаної, але при цьому внутрішньо особа не втрачає власну гідність; 5) почуття каяття або смутку через минулий вчинок, яке ми відчуваємо, коли думаємо, що завдали шкоди або порушили свій моральний кодекс (Марк Вінвуд) та ін.

Розглядаючи ці поняття, слід зауважити, що почуття провини більш складне емоційне явище, так як воно може бути нав'язаним з дитинства, може бути неусвідомленим, невротичним, хронічним тощо. Тому, розкритий вченими зміст терміну «провина» тільки приблизно відображає його змістовну сутність.

У той же час доволі часто можна зустріти у публікаціях плутанину між почуттям провини та почуттям сорому. Провина ж більше стосується конкретних дій особистості, вчинків або намірів. Сором стосується загалом особи, тобто її особистості, усвідомлення себе.

Почуття провини ґрунтується на раціональній або ірраціональній оцінці: 1) особою своїх дій або бездіяльності; 2) іншими людьми дій або бездіяльності особи.

Саме оцінки дій або бездіяльності: «недобре», «недосконало», «погано» та «дуже погано» й викликають у особи почуття провини.

Переживання почуття провини, що спонукає спокутувати провину, відшкодувати (загладити) завданий збиток, виправити ситуацію є соціально прийнятною поведінкою та в основному є соціально корисним почуттям.

Ірраціональне почуття провини небезпечне насамперед своєю непереборністю. Якщо зі звичайним почуттям провини по відношенню до іншої особи можна впоратися (вибачитися, спокутувати завдану шкоду тим чи іншим чином), то ірраціональне почуття провини не дає нормально жити і розвиватися. Згодом можуть розвинутися – тривожний розлад, депресія. Найгірше те, що особа, яка не може позбутися почуття провини раціональним способом – отримати прощення, починає шукати такі ж ірраціональні шляхи – алкоголь, наркотики. Шкідливі звички згубні і лише ускладнюють проблему.

Доктор Еллен Альбертсон, психолог з Берлінгтона, штат Вермонт, вказує на те, що хронічна або постійна провина може бути пов'язана з: тривожними розладами; депресією; посттравматичним стресовим розладом (ПТСР); obsесивно-компульсивним розладом (ОКР); дисфорією або почуттям незадоволеності життям або подіями; розладами харчування.

Слід вказати, що існує безліч методів допомоги людині, яка відчуває токсичну провину. Представники різних психологічних шкіл пропонують різноманітні психотехнології для проживання, корегування почуття провини. Розглянемо деякі з них.

1. Вправа «Мої «винні» думки» (С. Броннікова).

Інструкція:

Згадайте ситуацію — поточну, з минулого, з дитинства, яка викликала у вас відчутне та тривале почуття провини. Коротко запишіть, що тоді сталося. Згадайте свої почуття з приводу цієї історії, витратьте трохи часу та дозвольте

собі поринути у переживання провини. Коли воно поглине вас повністю, придумайте одну-єдину – будь-яку причину, яка дозволить вам не почуватися настільки винною.

Можливо, вас давно вже пробачили за те, що ви тоді зробили?

Чи ви зробили якісь кроки, щоб виправити ситуацію?

Годиться будь-яка причина!

Тепер, коли ви змогли вигадати одну причину, придумайте ще дві. Ви довгий час забороняли собі прощати себе, називаючи можливі причини не відчувати стільки провини – відмовками, виправданнями – словом, використовуючи свого власного Внутрішнього Прокурора, безжального обвинувача. Настав час дати слово і Внутрішньому Захисникові.

Вийшло? Тепер, коли у вас вже є три причини почуватися не таким винним, придумайте останню, четверту причину не відчувати провини за цю історію зовсім.

Чи вдалося вам зменшити переживання почуття провини?

Як ви це відчуваєте?

Відзначте, як раціональне мислення дозволяє вам подолати провини.

Дозвольте собі пробачити.

2. Вправа «Лічильник винних думок» (С. Броннікова).

Інструкція:

Уявіть собі, що ви постійно носите з собою лічильник провини, який щоразу скрупульозно реєструє коли ви переживаєте це почуття.

Скільки разів ви відчували провини за сьогоднішній день?

А за вчорашній день? А за минулий тиждень?

Спробуйте згадати та проаналізувати кожен випадок.

Оцініть, наскільки адекватно і заслужено щоразу було пережите вами почуття (й так щоразу!).

Коротко опишіть кожний випадок.

Що ви помітили в результаті цієї вправи?

Чи було щось нове, що ви відкрили в результаті її виконання?

Провина може сформувати звичку, як будь-яка інша емоція.

Не піддавайтеся звичній провині та рефлексуйте щоразу, коли вона з'являється у вашій душі.

3. Вправа «Щоденник запису автоматичних думок» (Девід Бернс).

Інструкція:

Особі пропонується заповнити таблицю.

Запишіть подію, яка викликає у вас почуття провини у стовпці «Ситуація» - див. табл.1.

Таблиця 1.

Реєстрація автоматичних думок

Ситуація	Емоції	Думки, що викликають почуття провини	Когнітивні викривлення	Раціональна відповідь	Результат

Потім «налаштуйтеся» на голос тирана у вашій голові і запишіть конкретні звинувачення, що викликають почуття провини.

Проаналізуйте ці звинувачення та виявіть когнітивні викривлення. Запишіть більш об'єктивні думки цим когнітивним викривленням.

В результаті повинно наступити полегшення.

4. Вправа «Перетворення негативної установки – в позитивну»

Інструкція:

I. Накресліть таблицю з колонками:

- 1) ситуація, яка вас хвилює,
- 2) негативні думки/установки, які виникли після цієї ситуації;
- 3) емоція, яка виникла після появи цих думок;
- 4) поведінка, яка відбулася після цієї емоції.

II. Заповніть таблицю 3.

Таблиця 2.

Реєстрація та аналіз негативних думок/установок, які виникли після певної ситуації, емоцій та поведінки

Ситуація, яка вас хвилює	Негативні думки/установки, які виникли після цієї ситуації	Емоція, яка виникла після появи цих думок	Поведінка, яка відбулася після цієї емоції

III. Уявіть себе дорослою безоцінною людиною, що дивиться на цю таблицю збоку, та проаналізуйте кожну виписану вами думку/установку (другий стовпчик таблиці 2).

IV. Накресліть наступну таблицю, розбивши її на аргументи, що підтверджують цю думку і спростовують її – див. табл. 3.

Таблиця 3.

Реєстрація аргументів, що підтверджують певну думку та спростовують її

Негативні думки/установки, які виникли після цієї ситуації	Аргументи, що підтверджують цю думку	Аргументи, що спростовують цю думку

V. Максимально чесно заповніть таблицю 4, розібравши кожну думку/установку, яку ви виписали першу таблицю.

VI. Трансформуйте кожну негативну думку/установку на позитивну (заповніть третій стовпчик таблиці 4). Головне, що потрібно враховувати при трансформації думки/установки — позитивне формулювання необхідно записувати у теперішньому часі, як спонукання до дії. Тобто не треба писати протилежне значення установки (я неуспішний - я успішний), а записати пояснення до негативної установки та способи досягнення позитивної установки.

Таким чином, нами було розкрито сутність деяких вправ та методів роботи з почуттям провини. Однак, кожний випадок переживання клієнтом почуття провини є індивідуальним, так як воно має різні причини, різну ступінь та глибину переживання, - й тому вимагає індивідуального підходу.

Список використаної літератури

1. Малєєва О.Л. Генезис та функції провини / О.Л. Малєєва // Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2007. №7-8. С.247-256
2. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. // Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
3. Baumeister, RF, Stillwell, AM, & Heatherton, TF (1994). Guilt: An interpersonal approach. Psychological Bulletin, 115, 243–267.
4. Dilts, R. (1990). Changing beliefs with nlp. Capitola, CA: Meta.

СТРЕСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	281
<i>Сініченкова А. С., Савченко Л.Л., Бондар В.О.</i>	
ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС СТРЕСОВОЇ ПОДІЇ.....	285
<i>Сімоненко О.Б.,</i>	
ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ТИСКУ.....	289
<i>Скворчевська Є.Л.</i>	
БАР'ЄРИ В СПІЛКУВАННІ ЯК ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ.....	293
<i>Стасюк В.В.</i>	
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РЕСУРС У СТРУКТУРІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	297
<i>Тімченко О. В.</i>	
ЩО ЗАЛИШАЄ НАМ У СПАДОК ВІТЧИЗНЯНА СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 19.00.09. «ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ».....	300
<i>Тицька Я.О..</i>	
ПРАВОВЕ ОСМИСЛЕННЯ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В НООСФЕРІ.....	304
<i>Українець В.М.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.	309
<i>Хайрулін О.М.</i>	
ІГРОВІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ.	313
<i>Цільмак О.М.</i>	
ПРОВІНА ТА МЕТОДИ ЇЇ КОРИГУВАННЯ.	317
<i>Шарапановська Ю.В., Єрмакова С.О.,</i>	
НООСФЕРНІ МЕХАНІЗМИ ВЗАЄМОДІЇ ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ	322
<i>Шрагіна Л.І., Месєрович М.Й.</i>	
ЗМІНА РОЛІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЕЛЕМЕНТУ СОЦІУМУ В КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ.	325
<i>Яцишина А.М.</i>	
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.	330