

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
ЦЕНТР ЗАОЧНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА –
МАГІСТЕРСЬКИЙ ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ПРОЄКТ**

053 «Психологія»

на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ ОБРАЗИ»

Виконала: здобувачка вищої освіти 2 курсу
кваліфікація магістр
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові
науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Качур Віра Олегівна

Науковий керівник: к.психол.н., доцент
Ташматов Вячеслав Абдуллайович

Рецензент: к.ю.н., доцент
Геращенко Олександр Сергійович

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Качур В.О. Психологічні особливості почуття образи. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024. 65 с.

Пропонована робота має на меті розкрити психологічні особливості почуття образи, експериментально дослідити почуття образи та шляхи її подолання за допомогою психологічних технологій. Встановлено, що образа є складним психологічним явищем, яке може проявлятися на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях. Для ефективного використання психологічних прийомів, технік та вправ для роботи з почуттям образи необхідно враховувати причини її виникнення, які вказують на незадоволені потреби, інші емоції, почуття чи стани або навіть цілий комплекс емоцій ображеної особистості. Результати емпіричного дослідження підтвердили, що образа не даремно була визначена як один із показників індексу ворожості. Відсутність показників для проміжного та вищого рівнів може свідчити про необхідність застосування до кожного респондента додаткових методів визначення рівня агресії або врахування додаткових показників «пасивності», «дратівливості» та «самоагресії/почуття провини», з метою виявлення справжнього стану особистості. Використання коефіцієнту детермінації R^2 до отриманих результатів за тестом EQ Н. Голла засвідчив, що показник може використовуватися лише для обрання того чи іншого психокорекційного методу для роботи з образою. Результати опитування за ЕРІ Айзенка показали, що переживання почуття образи є індивідуальним щодо кожної окремо взятої особистості. Для роботи з образою, самотійно чи з психологом, рекомендовано працювати на рівні розуму, емоцій та поведінки, використовуючи різні психологічні технології.

Ключові слова: агресія, ворожість, життєва позиція, образа, установка, ціннісні орієнтації.

SUMMARY

Kachur V.O. Psychological features of resentment. 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. 65 p.

The proposed work aims to reveal the psychological features of the feeling of resentment, to experimentally investigate the feeling of resentment and ways of overcoming it with the help of psychological technologies. It has been established that resentment is a complex psychological phenomenon that can manifest itself at the emotional, behavioral and cognitive levels. For the effective use of psychological methods, techniques and rights to work with feelings of resentment, it is necessary to take into account the causes of resentment, which indicate unsatisfied needs, other emotions, feelings or states, or even a whole complex of emotions of the offended individual. The results of the empirical study confirmed that the offense was rightly identified as one of the indicators of the index of hostility. The absence of indicators for intermediate and higher levels may indicate the need to apply to each respondent additional methods of determining the level of aggression or to take into account additional indicators of "passivity", "irritability" and "self-aggression/guilt" in order to identify the true state of the personality. Using the coefficient of determination R^2 to the results obtained according to the EQ-test H.Golla testified that the indicator can be used only to choose one or another psychocorrective method for working with the offense. The results of the Eysenck EPI survey showed that the experience of resentment is individual for each individual. To work with the offense independently or with a psychologist, it is recommended to work at the level of mind, emotions and behavior, using psychological technology.

Key words: aggression, hostility, life position, resentment, attitude, value orientations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ ОБРАЗИ.....	17
1.1. Загальна організація та етапи емпіричного дослідження.....	17
1.2. Методи та методики емпіричного дослідження	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ОБРАЗИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПОДОЛАННЯ.....	34
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження почуття образи.....	34
2.2. Психологічні інструменти для роботи з образою	45
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	57
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність теми. Людина за увесь свій життєвий цикл проживає значну палітру емоцій, почуттів, станів тощо. Одним із них є переживання образи, яка є неоднозначним психологічним явищем. Крім того, при образі ми завжди маємо справу з двома суб'єктами, якими є хтось, хто ображає, та хтось, хто ображається. При цьому, зазвичай, ображають не задумуючись, тоді як ображеність уже є певним станом, який проживає особистість. Тому приповідка про те, що “ніщо інше не спалахує так легко і не тліє так довго, як образа”, буде ще довго переходити з уст в уста, допоки особистість не навчиться долати власні образи та якомога рідше ображати інших.

Образи множаться щоденно. Людей ображає, коли їх порівнюють з кимось, хто є більш успішним; ображає невиконання обіцянок колег чи друзів, ображають близькі люди, які є неуважними чи занадто критичними, ображають друзі в Інтернеті, ображає прояв хамства в громадському транспорті чи в інших громадських місцях (магазини, кафе, торговельно-розважальні центри). І лише незначна частина образ може зникнути безслідно – сама по собі або, навпаки, стати позитивним стимулом для до того, щоб переглянути своє місце і модель поведінки у соціальній взаємодії. Але є частина образ, яка потребує значної психологічної роботи, оскільки зачіпає людські установки, орієнтації, почуття, може впливати на рішення, якість життя, психологічне благополуччя загалом. Така особистість починає усуватися від участі у суспільному житті, стає схильною до різних девіантних проявів і в найгіршому випадку образа може перерости в образливість як властивість людини і рису характеру, що може призвести до різних її паталогічних проявів.

Переростання почуття образи в образливість змінює підхід до її розуміння, наука тепер отримує запит від практики. Особливо це проявляється у тих випадках, коли о звертаються за психологічною допомогою для подолання такого емоційного переживання чи для роботи з особою, схильною до образливості (наприклад, заклади освіти, геронтологічні центри, медіатори).

Образ є одвічною і супроводжує людину з моменту появи міжособистісних відносин між різними учасниками суспільного життя. І хоча це явище зазвичай є таким зрозумілим для всіх, однак його поняття в різні епохи та в різних культурах трактувалося по-своєму. Найбільше уваги образі приділили релігійні та філософські трактати. Розгорнутий огляд історичних витоків феномену переживання образи здійснила Н.В. Свєртілова у своєму науковому дослідженні “Диференційно-психологічний аналіз переживання образи” [28, с.15-22]. Але із завоюванням психологією статусу наукового знання дослідження образи було спрямоване на з’ясування психологічного змісту та сутності цього феномену, а також її взаємозв’язку з іншими емоціями та особистісними характеристиками людини.

Зростання наукового інтересу до образи спостерігається з 90-х років ХХ ст. Однак, у першій чверті ХХІ ст. цей феномен і надалі залишається порівняно маловивченим і розглядається різними психологічними школами та напрямками під різними кутами зору контексті чи розвитку емоційно-особистісної сфери чи її корекції.

Вивчення будь-якого явища зазвичай починається з аналізу національної мови, якою воно виражається. Слово «образ» в українській лексиці має два взаємопов’язані значення: 1) грубе зауваження, негарний вчинок тощо, спрямоване на когось, що завдає образи, душевних страждань цій людині; 2) почуття образи, роздратування, викликане чиїмись грубими словами, негарним вчинком тощо [30, с.561.]. О. Гусак, яка проаналізувала п’ять тлумачних словників сучасної української мови, у своєму дослідженні також вказала на ці мінімум два однакових роз’яснення цього слова [10]. Це дозволяє розглядати образу як почуття чи емоцію, або як вчинок, що викликає певну емоцію в реципієнта.

Образ як неприємна подія може викликати, а може і не викликати схоже почуття залежно від того, на що вона спрямована. Її метою є ураження так званих “болючих місць”, що залежать від ментальності і психотипу особи. Найуразливішими є образи, спрямовані на приниження статусу, честі, гідності особистості. Водночас треба враховувати, що образа з першого погляду може

видатися справедливою, але, якщо вона зачіпає усвідомлені людиною свої певні вади фізичного, розумового чи морального характеру, то у такому разі мова йтиме вже про глибший рівень моральних страждань.

У психологічній літературі можна знайти узагальнений перелік підходів до визначення цього поняття, який включає наступні розуміння цього феномену:

1. Базальна тривога, що виникає внаслідок витіснення базальної агресії.
2. Деструктивні сили, що виникають через неможливість реалізувати свій життєвий план.
3. Невротичні реакції у стосунках, пов'язаних із самооцінкою та самоствердженням.
4. Незадоволені потреби в любові та прихильності.
5. Наслідки неадекватного виховання.
6. Прояви базової незахищеності, які є результатом витіснення базової агресії.
7. Поведінкові реакції на втрату чогось важливого, чим людина володіла або чим користувалася.
8. Симптоми патологічного злиття або відторгнення.
9. Форма інфантильної сексуальності та засіб маніпулювання дорослими.
10. Негативні емоційні переживання. Найпоширенішою причиною є уражене самолюбство, яке може перетворитися на своєрідну інфантильну невротичну реакцію, що виникає в будь-якій ситуації, пов'язаній з оцінкою або утвердженням «я».
11. Переживання почуття несправедливості та безпорадності внаслідок розбіжностей між очікуваннями та реальністю у важливих для людини ситуаціях.
12. Стан фрустрації внаслідок обману, марних очікувань, розчарування та руйнування планів.
13. Емоційні переживання, пов'язані з внутрішніми конфліктами та самооцінкою.
14. Заходи, що визначають норму або патологію системи саморегуляції нарцисичної особистості.

14. Агресивні реакції.

16. Наслідки порушеного гігієнічного мислення.

17. Емоційні реакції, викликані невідповідністю між очікуваннями іншої людини та її реальною поведінкою у спілкуванні.

18. Вразливість; самовиправдання; очікування зовнішнього світу, які виникають у інфантильних осіб у критичні моменти їхнього життя.

19. Тривалі емоційні стани, які можуть перетворюватися на риси особистості, наприклад [7, с.11-16; 8, с.357-358; 34, с.350-351].

На думку Н.В. Свєртілової, образа - це емоційний стан, що характеризується ситуативністю, актуальністю, динамічністю та стійкістю рис характеру (образи), який проявляється у схильності переживати образу навіть у неситуативних, стабільних та неемоційних ситуаціях [28, с.174].

Найбільш повне визначення поняття образи дає С.О. Гаркавець, який визначає образу як гостре відчуття несправедливості, приниження, невдячності та нерозуміння, пов'язане з об'єктом бажання або його особливою значущістю для об'єкта, як пов'язане із загрозою ідеальному буттю [5, с.82]

Представники психоаналітичного напрямку, вважають образу особистісно-типовим афектом, який бере свій початок на ранніх етапах розвитку особистості, є результатом фрустрації, має схильність накопичуватися, проявлятися на тілесному рівні і призводить до невротизації особистості. Тому образа може свідчити про певне застрягання чи особистісна незрілість. Остання характеристика дає підстави багатьом психологам називати образу “дитячою емоцією”, хоча ця емоційно значуща сторона взаємовідносин між людьми більшою мірою залежить не від віку, а від ступеня особистої зрілості [6].

Незалежно від того як розглядати образу, чи-то 1) емоційною реакцією (якщо образа виникала спонтанно, швидко як відповідь на фрустраційну ситуацію), 2) афектом (якщо образа є тривалою і викликає значні зміни у взаєминах між людьми [21]), 3) почуттям (якщо образа виникає у відповідь на вчинок близької людини і викликає низку неприємних почуттів [11]), 4) образливістю (якщо особа, образу головним способом реагування на різні життєві ситуації, тоді вона стає її

властивістю). З переліченого лише образливість завжди буде мати деструктивну природу. Водночас зазначимо, що науково-обґрунтована типологія образливих особистостей, в якій були б представлені психологічні портрети таких індивідів, є відсутньою.

Аналіз наукового доробку засвідчує, що образу визначають через рівні її функціонування. Тому її розуміють, як 1) почуття, емоцію (афективний елемент); 2) певну систему сприйняття, уваги, оцінки – бачити чи зневажати (когнітивний елемент); 3) вчинок (поведінковий елемент) та 4) сором, ганьба (моральний елемент).

Таким чином, слово “образа” характеризує зовнішній аспект (поведінковий рівень) та внутрішній аспект (психологічний рівень). При цьому психологічний рівень представлений так, що характеризує образу як складний, комплексний феномен. До його складу входять різні емоції, почуття, оцінки, особистісні переживання людини.

Переживання образи і образливість як властивість особистості розглядають деструктивними станами, які характеризують психологічні проблеми, що вимагають свого дозволу в практиці консультативної допомоги. Але щоб успішно справитися з цією проблемою, необхідно розуміти модель почуття образи. Саме це дозволить визначити, як повинна бути надана психологічна допомога, щоб людина стала зрілою особистістю. Адже лише остання здатна робити вільний вибір і мати активну життєву позицію. Життєва позиція означає стійку, внутрішньо усвідомлену підготовку людини до певних дій, що відображає його ставлення до інших людей, їх становленню і суспільству в цілому, засновану на його цінностях і світогляді [16].

Тому ключове слово при побудові моделі, яке кожен раз викликає почуття образи, використовується самостійно, без прив'язки до прикметника "життєво важливий" або чогось ще (наприклад, "Юридичний", "політичний", "релігійний" і т.д.), на додаток до ставлення, напрямку, яке відображає ставлення людини до когось або чогось теж цінно.

Цінності-це ставлення людини до різних процесів у всіх сферах суспільного життя, що диктує йому соціальну поведінку і діяльність відповідно до його системою цінностей [39]. Що стосується цінностей, то свого часу вони визначалися як певні явища об'єктивного світу, які важливі для суб'єкта при здійсненні ним життєвого вибору [13]. Цінності є детермінантами соціальної поведінки і людської діяльності, вони визначаються динамічними системами, тому вимагають постійної діагностики і використовуються християнами, які відчують почуття образи.

Аналіз терміну «позиція» дає психологам підстави враховувати в роботі з клієнтами, які переживають почуття образи, такі фактори: 1) інтелектуальний - знання людини про об'єкт такого ставлення; 2) емоційний - психологічні переживання суб'єкта щодо об'єкта такого ставлення; 3) поведінковий - спосіб діяльності щодо об'єкта такого ставлення. -спосіб діяльності щодо об'єкта такого ставлення [15, с. 8].

Усі ці компоненти інтегруються в процесі життєдіяльності людини та відображаються в таких рисах її особистості: 1) комунікативній - ставлення людини до інших, когось іншого; 2) діяльнісній - ставлення до предметного світу, чогось; 3) рефлексивній - ставлення людини до самої себе, свого «Я» [31]. Таким чином, переживання образи може впливати на комунікативну сферу життя людини (стосунки кривдника з певними близькими людьми), активну сферу (ізоляція, десоціалізація, розрив соціальних контактів, саботаж, помста тощо) та рефлексивну сферу (почуття провини, каяття, слабкості, безпорадності, сорому тощо).

Кожна з цих складових має свою форму. Наприклад, з точки зору когнітивної складової переживання образи може виглядати так: ображена людина має певні очікування щодо поведінки людей у певному колі близькості. Коли близька людина відхиляється від цих очікувань, інша людина реагує на відмову. Як наслідок, образа вбирає в себе багато негативних емоцій, викликаних різницею в очікуваннях ображеного партнера, що призводить до розбіжності між тим, що очікується, і тим, що отримується, тобто до конфлікту.

Що стосується фактору діяльності, то в психологічній літературі можна знайти перелік моделей поведінки людей, які зазнали дискомфорту за певного

набору факторів. Їх можна розділити на дві групи: «до» і «після». Отже, для того, щоб визнати емоційний стан людини образою, необхідно дослідити, чи присутні такі елементи «до»: 1) мета (поведінка ображеної людини є надзвичайно послідовною та логічною); 2) у ображеної людини, як правило, зачіпаються її цінності; 3) ідея справедливості/справедливості присутня в картині світу; 4) наявність в картині світу ідеї справедливості/справедливості у світі; 4) існування несправедливої та образливої поведінки; 5) визнання того факту, що така поведінка є несправедливою або образливою. Далі з'являються такі елементи «після»:

1) реакція на образу (агресія, замкненість, вербальні, фізичні та невербальні реакції); 2) специфічна поведінка після образи (активна помста, подальша ескалація конфлікту, самозаглиблення образи, байдужість/прощення кривдника, пошук шляхів примирення); 3) припинення (розрив стосунків, «розірвання стосунків»); 4) розрив стосунків, «заморожування» конфлікту, примирення, прощення).

Н.В. Свєртілова, спираючись на класифікацію образ О.О. Апунович за їх характеристиками (за включенням свідомості – усвідомлена і неусвідомлена; за тривалістю – короткочасна і тривала; за особливостями прояву – демонстративна, прихована, внутрішня; за типом дійсності – реальна, уявна; за часом виникнення – теперішня, минула; за спрямованістю щодо об'єкта – на себе, на іншого, на групу; за характером виразу – пряма і непряма; за зовнішньою активністю – активна і пасивна; за ступенем відхилення від норми – нормальна, патологічна; за результатом корекційного впливу – корекційна, некорекційна) дійшла висновку, що переживання образи завжди має такі характеристики: тривалість, експресію, усвідомленість, спрямовність, реальність (фантазійність), активність/пасивність, широту, чутливість тощо [28, с.45-46].

Таким чином, образа є надзвичайно складним і багатограним психологічним явищем, що залежить від таких чинників, як функціональний стан людини, її психічний настрій, загальний рівень культури та ступінь особистої соціальної зрілості. Саме остання буде визначати намір людини образитися чи ні.

Сьогодні дослідження феномену образи вийшло далеко за межі розуміння її як особливості самоставлення та системи переконань окремої особистості.

Науковий доробок інтенсивно поповнюється дослідження якості соціальних зв'язків та відносин між людьми (А. Kaur, S.Charles, К. Molina, D.Almeida, М. Khasawneh [40; 41]), в політиці (Т. Zeitzoff, О. Feldman [37,43]), соціальними групами (С. Vargo, Т.Норр [42]) та суспільствами (S.Ceylan-Batur, А. Uskul, Р.Gul [36]).

Мета і завдання дослідження. *Мета* магістерського проєкту полягає у здійсненні теоретико-методологічного аналізу психологічних особливостей почуття образи, експериментального дослідження почуття образи та особливостей її подолання за допомогою психологічних технологій.

Досягнення мети вимагає вирішення таких *завдань*:

- здійснити аналіз теоретичних підходів, що розкривають поняття образи як комплексного емоційного стану особистості;
- з'ясувати причини виникнення образи та охарактеризувати форми його проживання;
- визначити методи емпіричного дослідження почуття образи та організувати його проведення;
- проаналізувати отримані результати емпіричного дослідження;
- запропонувати психологічні інструменти, щоб подолати почуття образи.

Об'єктом дослідження є процеси, пов'язані з виникненням почуття образи.

Предметом дослідження є психологічні властивості почуття образи.

Методологічна основа дослідження З метою визначення природи емоції образи та з'ясування її психологічної природи було виявлено основні симптоми та причини виникнення образи за допомогою методів детермінізму психологічних явищ та теоретичного аналізу взаємовпливу.

За допомогою структурного методу було виокремлено три компоненти активної позиції особистості, на яких можемо спостерігати різні прояви переживання почуття образи, а функціональний підхід дозволив виокремити чотири рівні функціонування образи.

Емпіричний метод спостереження та бесіди використовувався для перевірки гіпотез дослідження. Для реалізації експериментальної частини дослідження було

використано: методики вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі в адаптації А.К. Осницького, Тест EQ (Н. Голл; адаптація Є. Ільїна), опитувальник ЕРІ Айзенка (Eysenck Personality Inventory) в адаптації О.Г. Шмельова, а також методи спостереження та бесіди, методи статистичного аналізу отриманих результатів (кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, коефіцієнт детермінації, t-статистики з врахуванням табличного значення розподілу Стюдента). При узагальненні результатів були використані інтерпретаційні методи. Були запропоновані психокорекційні прийоми для подолання образи.

Організація та експериментальна база дослідження. Дослідження психологічних особливостей почуття образи проводилося впродовж вересня-жовтня 2024 р. у чотири етапи: 1) *підготовчий* - закладено теоретико-методологічні основи розуміння психологічних властивостей почуття образи, підібрано методики, продумані теми для співбесід, з'ясовано особливості переживання образи респондентами, розроблено програму емпіричного дослідження; 2) *експериментальний* - проведено емпіричне дослідження для виявлення схильності опитуваних до переживання образи та опрацьовано отримані результати; 3) *аналітичний* - проведено аналіз результатів емпіричного дослідження переживання образи; 4) *корегувальний* - запропоновано психологічні методики роботи з образою та її подолання.

У дослідженні взяли участь 44 респонденти, 35 - були студентами першого та другого курсів НУБіП України, а решта 9 – дорослими особами різних занять і спеціальностей. Опитування відбувалося анонімно, добровільно без будь-яких дискримінаційних дій з боку дослідниці.

Елементи наукової новизни. Результати проведеної роботи дозволили 1) розвинути знання, що зачіпають зовнішній та внутрішній аспекти почуття «образи», 2) розширити та доповнити знання рівні, на яких функціонує почуття образи та проявляється переживання ображеної особи; 3) підтвердити положення про те, що до переживання образи більшу схильність мають особи, яких характеризують як «незрілі особистості»; 4) підтвердити відсутність зв'язку між

переживанням образи та рівнем емоційного інтелекту особистості; 5) наголосити на необхідності розмежовувати поняття «образи» як психологічного феномену від поняття «образи», яке може свідчити про правопорушення та необхідність притягнення особи-кривдника до юридичної відповідальності; 6) висловити думку, що перелік причин виникнення почуття образи не є вичерпним, а в психологічному консультуванні таких осіб значну увагу необхідно звертати на супутні емоції, психологічні стани та властивості людини.

Практичне значення отриманих результатів. Результати, отримані в процесі наукового дослідження та висновки можуть бути використані:

- *в науковій сфері*: поглибити наукові знання про психологічні властивості образи;

- *в психологічному консультуванні*: сприятимуть вибору ефективних психокорекційних прийомів при роботі з образою у психологічних службах закладів освіти, Центрах психологічної допомоги населенню, приватній психологічній практиці;

- *в роботі медіаторів*: дозволять визначати подальші напрями роботи з клієнтами, що звертаються за медіаційними послугами;

- *у підготовці майбутніх психологів та юристів*: при підготовці навчально-методичних матеріалів, підручників, навчальних посібників.

Публікації автора за темою дослідження. Результати дослідження були представлені на міжнародних та національних конференціях, проведених в Україні, та опубліковані в наступних збірниках наукових праць:

- IV міжнародна науково-практична конференція «Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір», 21.06.2024 р., м.Одеса (Качур В. Час як психологічний ресурс підвищення якості вищої освіти. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали IV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. С.84-88);

- XX Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану», 14-

15 травня 2024 р., м. Київ (Качур В.О. Інформаційні загрози як перешкода ефективної організації життєдіяльності особистості в умовах воєнного стану. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану* : матеріали XX всеукраїнської науково-практичної конференції, 14-15 травня 2024 року: Зб. матеріалів // За ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С.57-60).

Структура та обсяг роботи. Структура роботи містить вступ, два розділи, поділених на чотири підрозділи, висновків, списку використаної літератури (43 найменування) та додатків. Загалом обсяг роботи складає – 65 сторінок, основний текст викладено на 56 сторінках.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ ОБРАЗИ

1.1. Загальна організація та етапи емпіричного дослідження

Вивчення психологічних властивостей почуття образи є актуальним, оскільки допоможе людині виробити власну систему переконань в її «Я-концепції», а також налагодити якість соціальних зв'язків між учасниками суспільного життя.

Дослідження психологічних особливостей почуття образи вимагало проведення таких дій. Впродовж вересня-жовтня 2024 р. було:

1) закладено теоретико-методологічні основи розуміння психологічних властивостей почуття образи, підібрано методики, продумані теми для співбесід, з'ясовано особливості переживання образи респондентами та причини, які викликають це почуття, розроблено програму емпіричного дослідження;

2) проведено емпіричне дослідження для виявлення схильності опитуваних до переживання образи;

3) проведено аналіз результатів емпіричного дослідження;

4) запропоновано психологічні методики роботи з образою та її подолання.

У цьому розділі висвітливо лише перші два етапи, які допомогли з'ясувати особливості прояву образи, виявити її причини через опитування респондентів, підібрати методи та методики, що дозволили досягти поставлених завдань для того, щоб розкрити тему цього магістерського проекту.

З метою визначення природи емоції образи та з'ясування її психологічної природи було виявлено основні симптоми та причини виникнення образи за допомогою методів детермінізму психологічних явищ та теоретичного аналізу взаємовпливу.

За допомогою структурного методу було виокремлено три компоненти активної позиції особистості, на яких можемо спостерігати різні прояви переживання почуття образи, а функціональний підхід дозволив виокремити чотири рівні функціонування образи.

На підготовчому етапі було дослідження головні підходи до розуміння психологічних властивостей почуття образи, продумані теми для співбесід, щоб з'ясувати особливості переживання образи респондентами та причини, які викликають це почуття.

Дослідження проводилося серед студентів першого та другого рівнів вищої освіти НУБіП України та дорослих, які працюють у різних сферах. У дослідженні взяли участь 44 респонденти, з яких 35 - це студенти цього ЗВО, а 9 - особи різних професій та занять. Серед них 32 респонденти жіночої (25 - здобувачі вищої освіти, 7 - працівниці) і 12 чоловічої статі (10 - студентів, 2 - працівники). Опитування відбувалося анонімно, добровільно у вересня-жовтні 2024 р. Ця вибірка охопила респондентів від 17 до 57 років (середній вік – 23 р.).

Зазначимо, що усі учасники вибірки взяли участь в опитуванні добровільно. Щодо студентів, то усі вони підписали документ, в якому своїм підписом засвідчили добровільну згоду взяти участь у психологічному опитуванні, яке було проведене впродовж 23 вересня – 02 жовтня 2024 року, а шляхом підписання запевнили, що їм було доведено до відома науково-дослідницьку мету опитування, повну анонімність, а також те, що був відсутній будь-який примус чи дискримінація з боку дослідниці чи з боку адміністрації факультетів щодо їхньої залученості до цієї процедури.

На підготовчому етапі респондентам було запропоновано коротко відповісти на наступні п'ять запитань: «1. “Які почуття ти відчуваєш, коли тебе ображають?” (інформація, необхідна для отримання найбільш повної інформації про почуття, пов'язані з переживанням образи); 2. “Про що ти думаєш, коли тебе ображають?” (інформація, необхідна для проведення дослідження); 3. “Як впливає переживання образи на твою поведінку?” (інформація, необхідна для проведення дослідження); 4. інформація, необхідна для дослідження); 3. «Як переживання образи впливає на Вашу поведінку?» (визначення різних типів поведінки людей, які переживають образу); 4. «Що ви хочете зробити, коли відчуваєте образу?» (інформація про бажання, поведінку тощо, які ви хочете зробити, коли відчуваєте образу); 5. «Як ви контролюєте себе, коли відчуваєте образу?» (визначення способів подолання

образи). (Визначення копінг-поведінки, захисних реакцій тощо); 6. [28, с.78]. Такі інтерв'ювання були проведені в усній формі і мали на меті не лише з'ясувати психологічні властивості прояву почуття образи, а й пояснити причини їх виникнення. Це дозволить пояснити власне ставлення до них. Тому, знаючи причини, легше намагатися підібрати психологічні техніки подолання образи.

Завершення цього етапу показало, що образи виникають найчастіше у сфері міжособистісного спілкування у вигляді реакції (як у вербальній, так і в невербальній формі) на поведінку або конкретні вчинки людини. З одного боку, збираючись когось образити, потенційний кривдник перебуває у стані вибору, а вибір завжди має моральне підґрунтя. Ображена ж сторона також має масу варіантів своєї відповідної поведінки.

Крім того, під час індивідуальних чи групових бесід-інтерв'ю чітко прослідковувалося твердження К.Хорні про те, що «оскільки культура перебуває у стані швидкої зміни, де пліч-о-пліч співіснують украй протилежні цінності, а спосіб життя різних людей розходиться дедалі сильніше, то вибори, які доводиться робити людині, вельми різноманітні й важкі» [38].

Серед найпоширеніших причини образи можна виділити такі.

Зрада, підступність. Це одна з найважчих причин образи. Припустимо, ми вважали людину своїм другом, довіряли їй свої таємниці - і ось вона віроломно розірвала дружбу і навіть, можливо, поглумилася над нею. У будь-якому разі відчуючи гіркоту зради, спершу все ж таки необхідно спробувати тверезо визнати, що скривджений не перебільшує і не занадто драматизує. Може мати місце ситуація, коли він вважає зрадою те, часто такою не є. Часто наводиться такий приклад: діти домовилися йти красти яблука, а один одумався і не пішов, його товариші, найімовірніше, обізвуть його “зрадником” (або “боягузом”), але ж нам зрозуміло, що це не зовсім зрада.

Зрадою може бути вчинок або поведінка, яка порушує довіру, викликає розчарування або відчуження у стосунках між людьми та виражається у таких формах, як фізична невірність, емоційна зрада, зловживання довірою, розголошення приватної інформації. Характерним для зради є те, що вона може

трапитися не лише в особистих відносинах між людьми (дружня, подружня), а й в бізнесі чи інших соціальних сферах. У будь-якому разі, кожний випадок зради є унікальним [12]. Наголошувалося на тому, що зрада дуже часто визріває не без нашої участі. Наприклад: 1), якщо наша поведінка чи вчинки виявилися гідними зради, тоді немає на кого ображатися; 2) той, хто зрадив, вчинив зраду нас особисто, тобто якщо хтось спокусив його поверненням до себе, то ми, дуже можливо, так само точно спокусили його огидою від нас. Вихід із ситуації – не нарікати, а пропрацювати її причини.

Знущення, образи, глузування, наклеп; образа на зауваження, повчання.

Помітивши в людини якісь недоліки, а частіше просто вигадавши їх, або намацавши слабе місце, опонент починає відверто знущатися, принижуючи людську гідність, причому збентеження й скорбота скривдженого ще більше додає йому злісної радості. Глузування над людиною завжди здається їй образливим і необґрунтованим, як мінімум - нерозумним. Причіпки дратують явною (як здається людині) несправедливістю, а, вислуховуючи зауваження і повчання, вона в почуттях, що її захлеснули, негайно болісно звертає вістря неприязні на того, хто робить зауваження: “А сам-то який?” Відповідно, аналогічну реакцію можемо отримати і у відповідь на свої власні зауваження. Взагалі, можна зазначити, що люди, які люблять повчати, робити зауваження, а також люди глузливі, зазвичай самі образливі, несправедливі, нешанобливі та не мають любові до ближнього.

Образи і грубість різко сприймаються людьми, які часто-густо реагують на них, як на удар батога, відчуючи майже фізичний біль. “За що?!” – обурюється людина. Інтерв’ювання з респондентами також засвідчило такий факт. Звісно, важко переносити знущання та образи. Намагаючись якось їх припинити, люди або самоізолюються, уникаючи кривдника, або відповідають образою, або застосовують силу - але в будь-якому випадку “для початку” засмучуються, ображаються. Трапляється, що скривджений вирішує якийсь час не спілкуватися з кривдником, щоб провчити його, а то й зовсім розриває з ним усілякі стосунки. І найчастіше буває так, що цим він найболючіше карає сам себе.

Серед безлічі людських пороків наклеп є одним з найбільш поширених морально-психологічних явищ в суспільному житті. Згідно із законом дифамація вважається антиправовим, антиморальним і антигуманним дією, спрямованим проти інших осіб з метою помсти, в результаті якого принижуються честь і гідність людини і заподіюються фізичні і моральні страждання [9, с.166]. У Великому князівстві Київському захисту честі і гідності людини приділялася дуже пильна увага. Тому в Руській Правді наклеп як образа характеризувався як ганебний вчинок. "Отримати таку образу означало не тільки зневажати себе, а й зганьбити і поставити під загрозу своє добре ім'я, громадську думку про себе" [23, с.109].

Наклеп спустошує світ нашої душі. Заснований на брехні, він перебільшує недоліки, спотворює добрі вчинки і якості та інтерпретує їх у поганому світлі. Однак найнебезпечнішими є не вигадки, а правдоподібні наклепи - позитивні, негативні чи нейтральні, вміло пов'язані з ситуацією чи характером людини, яку обмовляють. Намагаючись спростувати вигадку, спрямовану проти людини, людина витрачає багато енергії, духу і нервів, з невеликим результатом, а часто і контрпродуктивно. Твердження не є образою, але люди нетерпимо до нього ставляться. Навіть якщо висловлювання по суті справедливе, сам факт висловлювання, його форма, його «тон» і, взагалі, його «подивіться на себе, хто б міг зробити таку заяву!» - ображають. і ображається. Але ми також коментуємо інших. Треба пам'ятати, що ми найбільше любимо критикувати і засуджувати інших за ті самі речі, які притаманні нам самим.

Прояв зневаги, презирства, посиленої уваги до іншого, заздрості. Коли людина ставить іншу людину нижче себе, не рахується з нею, нехтує її думкою. Досить рідко це виражається відкрито, тому ображені особи відчують приховану зневагу і від цього їм стає ще більш прикро. Зневага виражається у формі байдужості, холодності, відчуження, надання переваги іншому, а не вам, у неувважності до ваших справ. Іншими словами, зневага – це складна емоція, пов'язана з почуттям переваги на кимось чи чимось, що супроводжується впевненістю у своїй правоті, своїх думках та приниження об'єкта зневаги [18].

Характеру самолюбному, схильному до заздрості, важко терпіти увагу до когось іншого, а не до нього. Яскравим прикладом є Біблійна історія про блудного сина [26]. Повернення блудного сина стало радістю для батька і серйозним випробуванням для брата: 1) гордість, що не в його честі «співати і радіти»; 2) гнів, що він «розгнівався і не хотів увійти»; 3) звинувачення, що він «син твій, що розтратив майно своє на перелюбницю»; 4) зарівав для нього відгодоване теля»; і 4) заздрість. До цього додається презирство до батька, брак братерської любові («цей син твій», а не «мій брат») і бажання надати злочину «соціальної» ваги, «щоб розважитися з друзями».

Людям важко переносити зневагу інших, оскільки гордість сама по собі може роздути їхню самооцінку. Той факт, що людина отримала певну освіту, нічого не означає. Важливо те, як вона вчилася і чого навчилася.

Припустимо, вона крутить гайки, пише роман чи займається якоюсь іншою роботою. Тоді знову виникає питання. Чи це марна трата часу, чи вона розгублена, чи просто намагається потішити себе? Як бачимо, людей може ображати не лише наша зневага до людяності, а й байдужість до їхньої професії чи хобі. Наприклад, є люди, які заповнюють картинами цілу стіну!

Образа також може бути викликана заздрістю. Заздрість - це соціально-психологічне явище, що проявляється як незадоволення або недоброзичливе ставлення до тих, хто досяг процвітання, успіху або щастя [29, с.137]; К. Хорні вважає, що заздрість може бути «нормальною», коли увага спрямована на прагнення людини отримати якусь перевагу, але більшість дослідників вважають заздрість болючою хворобою [1, с.192]. Почуття заздрості, як і образи, часто викликається відчуттям несправедливості.

Факти презирства і відштовхування дуже легко пояснити: неохайний зовнішній вигляд, неприємний запах з рота, пітливність тіла і ніг, надмірне слиновиділення, покашлювання, шморгання носом, звичка наближатися до співрозмовника, звичка смикати за гудзик, краватку або комір співрозмовника під час розмови, звичка переривати розмову, навіть якщо ви згодні з його думкою, - всі ці дії викликають роздратування, неприязнь і знижують бажання спілкуватися.

Неврівноважені, легковажні та необдумані. Вони можуть не бути грубими, але в той же час їхня мова і ставлення можуть бути занадто близькими або занадто вільними. Звертаються на «ти», коли доречніше було б сказати «ви», жартують про друзів, як про рідних, обирають любити інших, кричать, недбало користуються руками під час розмови, вставляють свою думку про будь-що, сперечаються зі старшими в несправедливо вільному дусі.

Ми також обурюємося необдуманими діями і словами, які не відповідають нашим уявленням і поглядам на життя, словами, які зачіпають нас і наші інтереси. Ставлення буває 1) предметно-конкретним, тобто спрямованим на певний об'єкт або певну ситуацію; 2) безпосередньо втіленим в активній діяльності, тобто наявністю негайної готовності діяти у відповідь на ситуації оцінки та задоволення [19, с. 105]. Настанови на належну поведінку виховуються в людині в процесі навчання, виховання та спілкування, а їх поява залежить від актуальних потреб людини та об'єктивної ситуації, в якій ці потреби задовольняються [27]. За легковажним і безтурботним ставленням часто можна запідозрити цілу систему інтриг і підступів, спрямованих проти нас як особистостей. У цьому сенсі ревності є вигаданими та уявними, здатними перебільшувати і «скреготати зубами» з приводу всього, що відбувається. Ревності розглядаються як феномен негативно забарвлених емоцій у міжособистісних стосунках зі складною психологічною структурою, що включає низьку самооцінку, страх, заздрість і гнів, і за відсутності любові формує стан хворобливої підозрілості щодо вірності та відданості іншої людини [17, с.14].

Так, люди хочуть, щоб до них ставилися з повагою, тактовно і ввічливо. Однак кожен повинен чесно запитати себе. Чи завжди мені вистачає делікатності, терпіння і самоконтролю? Чи вмію приховувати свою дратівливість і поганий настрій?

Егоїзм і самолюбство. Якщо хтось намагається зробити щось за наш рахунок для власної вигоди, якщо він живе лише своїми потребами і вважає наші потреби несерйозними («Нічого страшного, що ти зіпсував його книгу!»). Ми теж будемо ображатися і злитися. Крім того, у випадкових розмовах люди (зазвичай старшого

віку) часто люблять згадувати про важливість і труднощі минулих життів. І розмова на садовій лавці - «Ні, тобі було легко, а мені - ні!» і як результат маємо своєрідне змагання. на цю тему між співрозмовниками. Ще одна особливість таких розмов - бажання принизити інших. Я завжди поведився розумно, а він був неправий. Чому чужий егоїзм є образливим? По-перше, якщо він виражається відкрито і грубо, то розтоптує моральний кодекс, за яким ми намагаємося жити. А по-друге (і це найпоширеніший випадок), навіть якщо егоїзм зовні не помітний, ми до нього чутливі, тому що таке егоїстичне ставлення інших болісно впливає на нас самих.

Відсутність вдячності. Вдячність - властивість благородної натури. Але трапляються випадки, коли виникають болючі питання про невдячність інших людей. Адже образа на невдячність - це жага вдячності. Виникають підрахунки своїх витрат і очікуваної віддачі від ближнього, завищується ціна своєї допомоги: “Я стільки в нього вклав!..”. Такі фрази застосовуються часто-густо і як засіб маніпуляції, але без результату та ще й з образою.

Порушення зобов'язань, відмова в проханні. Звісно, неприємно, коли тебе підводять, коли не стримують своїх обіцянок - а ти на них так сподівався... Найчастіші невдоволення такого роду між родичами. Відмова у проханні також неприємна і нікому не завдає шкоди. Не вдаючись у деталі (чи прохання правильне, чи доречне, чи може людина виконати прохання тощо), люди «перегинають палицю» прохання. І часто саме найменші деталі перетворюють родичів на ворогів. Перш за все, невміння або небажання прощати унеможливорює обернути критику проти себе. У чому трагедія? У світі не буває випадковостей. І якщо просто злитися, перераховувати кривди ближніх і розривати з ними стосунки, то незабаром ти залишишся в «гордій» самотності, наодинці зі своєю «прекрасною» природою.

Стан непорозуміння. Нерозуміння, нечутливість. Багато життєвих протиріч і образ виникають через те, що люди розмовляють різними мовами і не бажають вникати в стан іншої людини. Люди живуть у власних маленьких світах і турботах і не бажають ставати на позицію та точку зору ближнього. Так само і ми очікуємо, що нас зрозуміють і співпереживатимуть. Людська душа - це тонкий інструмент, і його струн потрібно торкатися дуже обережно. Ми часто думаємо, що

ми тонші за інших, вищі за інших, і, звичайно, вимагаємо дуже обережного ставлення до себе. Наша душа реагує різким дисонансом на нерозуміння і нечутливість. Це звичайна реакція. Взагалі, образа на чийсь нечутливість - дуже тонкий і надійний індикатор нашої власної нечутливості і черствості. Давно відомо, що в нечутливості винні егоїстичні люди.

Різниця у переконаннях та поглядах. Переконання як складова світогляду передбачають наявність певних уявлень, що включають інформативні, настановчі (цілепокладальні) та оціночні судження [33, с.35]. Крім того, такий спосіб мислення нерозривно пов'язаний з відповідними почуттями та установками суб'єкта [14, с.10]. Люди, які часто спілкуються або живуть разом, мають багато спільного і часто збігаються у поглядах на низку питань. Вони вважають за краще, щоб їхні погляди підтверджували інші. Однак вони не терплять незгоди або інакомислення. Вони нервові, дратівливі, ображаються і взагалі злі. Особливо чутливі, коли мова йде про близьких людей.

Коли інші думки відкидаються, вони негайно персоніфікуються як неприязнь до людини, яка їх висловила. Тобі не сподобався мій суп? Ти нічого не знаєш про кулінарію. Вам не сподобався мій костюм? У вас поганий смак. Вам не сподобалася моя стаття? Ти заздрісна, бездарна людина!

І ми якось не помічаємо того, що людина приємна і добре до нас ставиться, але просто має іншу думку. Тільки наша власна думка здається нам правильною, і ми думаємо, що всі, хто не дотримується нашої думки, - проти нас. З цього починається образа і ворожість.

Невизнання авторитету, старшинства і лідерства. Егоїстичні натури дуже люблять бачити наслідки дій своїх сил, прояв своєї волі, це самостверджує їх і підтримує їх тонус. Не має значення, що їх керівництво часто самопризначено, а їх авторитет роздутий. Інші з дитинства звикли бути в центрі уваги і поклоніння, інші розвинули в собі якості лідерів в боротьбі з труднощами, третім вдалося поєднати ці аспекти або якимось чином підкорити волю оточуючих, але всі вони переживають, коли їх впливу, силі і авторитету загрожує небезпека. Адже їм здається, що наказ виходить від них, вони знають, як чинити і що необхідно, вони

також несуть відповідальність за інших - і вирішують не підкорятися, сумніватися в "хорошому" керівництві. Ображають людей. Безсумнівно, лідер, як правило, є вольовою природою, оскільки йому потрібно підтримувати таку перевагу в моральній чи психологічній силі. Ходячі мовні штампи, проти яких вони не хочуть виступати. І до тих пір, поки людина піднімається, вникає в усі і проявляє хоч якусь відповідальність, йому охоче піддаються. Але авторитет набутий, і тут часто починається підміна авторитарними режимами влади і диктату. Взагалі, така влада, як слава, була жахливою річчю, і мало хто з честю виходив зі спокуси "мідних труб".

Відмова від допомоги. Деяких людей дуже ображає, коли з-під їх опіки виходять люди, які там тривалий час перебували. Ця проблема часто пов'язана з невизнанням старшинства (батьками або помічниками), але сам факт того, що вони відмовляються або ігнорують допомогу, важливий і незалежний. Часто спостерігаємо ситуацію, коли людина пишається своєю незалежністю та ігнорує або відмовляє тим, хто безкорисливо пропонує їм допомогу, якої вони насправді потребують.. Але і злитися на це теж гріх: якщо вони не хочуть, не відкладайте. Ніколи не знаєш, чому вони цього не хочуть. Причин багато, але важко зрозуміти думку інших.

Перефразовуючи книгу Екклесіаста, ми можемо сказати: час допомагати - і час припиняти допомагати, час піклуватися - і час дарувати свободу. У міру того, як одержимість зростає, процес стає лавиноподібним і незворотним: чим більше ви звертаєтесь за допомогою, тим сильніше стає неприйняття і тим болючіше образа. Але образа на відмову в допомозі не приховує тонку і надірвану надію, прив'язати людину до себе цією самою допомогою, жити в полоні вічної подяки і залежності, тішити його самолюбство. Зрештою, це теж відомий аргумент з життя. Коли нам відмовляють у допомозі, ми часто говоримо: "подивіться, які ми горді".

Образа на скривджену людину. Особливий злочин - це той, який вчиняється через гнів на скривджену людину і очікування, що він сам попросить вибачення. Тобто ми сердимось на реакцію скривдженої людини. Ця реакція не обов'язково є образливою або ворожою до нас, але якщо ми вважаємо цю реакцію

"неправильною" або "неадекватною", ми все одно відчуваємо себе нещасними. Наприклад, мати грубо відчитала сина за невелику помилку, він образився і замкнувся, а вона розцінила це як непослух і ворожнечу, ще більше розлютившись на гнів і обурення. На кого ти сердишся? Ти злишся на маму". Це одночасно і образа на скривдженого людини, і приклад взаємної неприязні. Інша, більш тонка ситуація також дуже поширена: гвалтівник очікує від своїх жертв звичайного відповідного стимулу, гніву і готовий вести подальшу війну - і раптом замість слів - смирення і доброта.

Результати таких бесід, які не просто обмежувалися дачею коротких відповідей на питання, що таке «образ», а, як бачимо, обговорювалися з респондентами, дають підстави припустити, що цей список причин виникнення образи можна продовжувати.

Крім того, ці бесіди-інтерв'ю підтвердили спостереження С.А. Гарькавця і С.І. Яковенка про те, що категоріями осіб, найбільш схильних до образи, є діти раннього, дошкільного, молодшого дошкільного віку, підлітковий вік та люди похилого віку в період геронтогенезу. Саме ці категорії, на їх думку, проявляють образу в особливо гострій емоційній реакції чи афективному стані, у крайніх формах деструктивного ставлення до справжніх чи уявних кривдників (див. таблиця 1.1.1).

Таблиця 1.1.1

**Особливості прояву образи в різні вікові періоди онтогенезу особистості за
С.А. Гарькавець і С.І. Яковенко [6]**

Віковий період	Причини та особливості інсталяції образи	Емоційно негативні реакції і стани	Вербальні і невербальні екстраполяції
Ранній дитячий вік	Артикуляція дитячого еґо-стану. Короткочасна афективна реакція незадоволення.	Нестійкі та швидко мінливі емоційні реакції.	Вегетативні та моторні реакції: крики, плач, схлипи, хаотичні рухи, смикання руками та ногами.
Дошкільний вік	Концентрація на власних відчуттях, прагнення викликати у кривдника почуття провини.	Тривога, страх, гнів, знедоленість.	Активна жестикуляція, міміка, демонстративна пантоміміка.
Молодший шкільний вік	Гострі емоційні стани незадоволеності, які	Тривога, смуток, розчарування,	Демонстративні жести, міміка, пантоміміка,

	продукують з урахуванням дефіциту розвитку волі.	знедоленість, ворожість, страх.	екстралінгвістичні прояви.
Підлітковий вік	Пубертатна криза (криза ідентичності, криза авторитету та сексуальна криза). Образливість як риса характеру підлітка.	Тривога, агресія, гнів, ворожість, ворожість, негативізм, відчуженість, розпач, мстивість.	Жести заперечення, демонстративні міміка та пантоміміка, екстралінгвістичні прояви.
Період юності	Не подолання пубертатної кризи, застрягання на “вантажі образ” підліткового віку.	Тривога, агресія, ворожість, ворожість, відчуженість, негативізм, розпач, мстивість.	Жести заперечення, демонстративні міміка та пантоміміка
Період дорослості	Неадекватне оцінювання ситуацій, інфантилізм, латентна емоційна реакція на стимули середовища	Апатія, ворожість, ворожість, зневага, огида, розчарування, дратівливість, фрустрація, мстивість.	Паралінгвістика та екстралінгвістика, мізерна жестикуляція, міміка та пантоміміка
Період зрілості	Генерування комплексу раніше накопичених образ та незадоволеності справжнім, дратівливість.	Апатія, ворожість, мстивість, ворожість, презирство, огида, озлобленість, прикрість, розчарування, фрустрація.	Паралінгвістика та екстралінгвістика, мізерна жестикуляція, міміка та пантоміміка.
Період геронтогенезу	Збільшення частки минулого, значення накопичених вражень, почуттів, оцінок, знань та ін. Відчуття безпорадності, залежності, байдужості оточуючих.	Апатія, ворожість, презирство, огида, озлобленість, прикрість, дратівливість, смуток, страждання, безнадійність, мстивість.	Паралінгвістика та екстралінгвістика (наприклад, плаксивість), жести заперечення, демонстративні жести, міміка та пантоміміка.

Але, якщо діти та підлітки в майбутньому схильні до позитивної редукції і нівелювання їх образливості, то у зрілих людей в період геронтогенезу, що впадають інфантилізм чи мають високий рівень невротизації, перетворення позитивного характеру (рефлексі прощення) практично стає неможливою [6].

Зауважимо, що запропонована нами вибірка дозволила застосувати особливості прояву образи в різні вікові періоди онтогенезу особистості лише щодо осіб, які представляли період юності, дорослості та зрілості.

Оскільки завдання психолога – допомогти клієнту почати дивитися у майбутнє, використовуючи різні психологічні прийоми, методики та техніки, тому знання про причини виникнення образи, розуміючи, що за нею можуть ховатися незадоволені потреби, інші емоції, почуття чи стани або навіть цілий комплекс

емоцій, допоможуть нам обрати індивідуальний підхід у психологічному консультуванні та психокорекції.

Таким чином, на підготовчому етапі використані методи спостереження та бесіди дозволили з'ясувати головні причини виникнення образи у респондентів та головні психологічні властивості її переживання цього почуття.

Не менш цікавими були їхні відповіді на питання, як вони з цим справляються, особливо в конструктивний спосіб. Найпоширеніша відповідь - "хочу зрозуміти, чому кривдник так вчинив". Респонденти опановують образу в різний спосіб від бажання помститися, втекти, обдумати аж до наміру пробачити.

1.2. Методи та методики емпіричного дослідження

Методики, які розкривали б усі характеристики прояву образи, виявити не вдалося, тому вони відбиралися так, щоб забезпечити діагностику схильності особистості до переживання образи та визначити лише окремі характеристики образливості, як-от: агресивність, ворожість, емоційний інтелект. Крім того, було здійснено спробу показати чи існує взаємозв'язок між темпераментом особистості та її схильністю до переживання образи.

Бесіди-інтерв'ю дозволили з'ясувати, що емоційну складову образи становили такі почуття, як: злість, гнів, спустошеність, смуток, біль, розчарування, ненависть, агресія. Когнітивну складову образи вони відображали реченнями на кшталт "сам такий, а до мене придирається", "я сам/а винен/винна", "чому?", "за що?", "як налагодити стосунки?". Щодо поведінки при переживанні образи, то плач, крик, заціпеніння, занурення в себе, бажання накинутися на кривдника. Були також відповіді, коли студенти стверджували, що їм не властиво проживати образу, але коли були задані наступні питання, то вони досить яскраво описували почуття і відчуття. Це дає підстави стверджувати, що не всі особистості готові зізнаватися в тому, що переживають "дитячу емоцію".

Спираючись на їхні відповіді, для реалізації експериментальної частини дослідження було використано: методики вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького), Тест

емоційного інтелекту / Тест EQ (Н. Голл; адаптація Є. Ільїна), опитувальник Eysenck Personality Inventory в адаптації О.Г. Шмельова.

Усі методики були роздруковані на аркушах А4, містили чітку інструкцію щодо їх виконання. Перевірка відбувалася за ключами, а результати вносилися в електронну таблицю Excel.

Методика А. Басса та А. Даркі в адаптації А.К. Осницького широко використовується для виявлення ключових показників і форм агресивної поведінки людини. Автори методики виділили такі види агресивної поведінки, як: 1) фізична агресія (сварки, крики, вереск), 2) вербальна агресія (погрози, прокляття, лайка), 3) непряма агресія (плітки, жарти, ненаправлені і безладні спалахи гніву по відношенню до оточуючих (крики, тупіт і т.д.). 4) негативізм (зазвичай пасивний опір або протилежна форма поведінки, спрямована на авторитет і лідерство у вигляді агресивної поведінки проти вимог, правил, законів), 5) роздратування (прояв дратівливості, різкої грубості), 6) підозрілість (недовіра і насторожене ставлення до людей, яке виходить від віра в те, що інші хочуть заподіяти шкоду цій людині), 7) гнів (почуття гніву, зокрема, анкета на все життя, що стосується когонебудь, або реального або уявного страждання, включав 75 питань, і "", "у разі згоди", "-" у разі незгоди. Потім оцініть відповідь, побудуйте його графік за допомогою спеціального ключа і помножьте на відповідні коефіцієнти [22, с.14-19].

Шкала №№ "1" + "2" + "3" / 3 = "ІА" - це загальний показник особистісної агресії. Він може досягати 331 бала (в залежності від складу). Знову ж таки, ми враховуємо, що важливою відмінністю може бути ступінь вираженості агресії особистості. Слабка (низька, не настільки важлива) ступінь вираженості особистісної агресії – від 0 до 110 балів, середня ("середньостатистична", дуже важлива) ступінь вираженості особистісної агресії – від 111 до 221 бала, сильна (висока, дуже важлива) ступінь вираженості особистісної агресії – від 222 до 331 бала.

Шкала №№ "6" + "7" / 2 = "Іv" - це загальний показник особистої неприязні. Вона може досягати 214 балів (в залежності від складу). Знову ж таки, ми беремо до уваги, що можливі (і можуть бути) суттєві відмінності в ступені вираженості

особистої неприязні. Слабка (низька, не дуже важлива) ступінь особистої неприязні – від 0 балів до 71 бала, помірна ("Середня", дуже важлива) ступінь вираженості особистої неприязні – від 72 балів до 143 балів, сильна (висока, дуже важлива) ступінь вираженості – від 144 до 214 балів.

Залишилася шкала (№№ "4", "5", "8") вони діють самостійно, розглядаються і обумовлюються окремо (в якійсь мірі допоміжно), але як смислове Доповнення (непрямий ознака) до всього показником агресії і ворожості індивіда і, зокрема, до його параметрами №5-"подразників", що становлять емоційні характеристики людини, також розуміються як різка, категорична реакція людини на те, що на його інтерес "впливають". Заохочує інших людей до небажаних дій (бездіяльності) у деяких (або багатьох) класах соціальних та/або професійних ситуацій. Слід зазначити, що показники "образа", "Індекс агресії" та "індекс ворожості" були використані для кореляції відповідно до коефіцієнта Пірсона для вивчення взаємозв'язку між індексом образи та індексом агресії, індексом образи та індексом ворожості, індексом образи та віком респондента.

Тест емоційного інтелекту. Методика спрямована на виявлення здатності людини розуміти відносини, представлені емоціями, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Шкала 1: Розпізнавання емоцій; Шкала 2: Управління власними емоціями; Шкала 3: Самомотивація; Шкала 4: Емпатія; Шкала 5: Розпізнавання емоцій інших. Інструкція до опитувальника передбачає, що респонденти повинні поставити навпроти кожного з 30 тверджень одну з цифр, що відповідає їхньому ставленню: повністю не згоден (-3 бали), скоріше не згоден (-2 бали), частково не згоден (-1 бал), частково згоден (+ 1 бал), скоріше згоден (+ 1 бал), в основному згоден (+2 бали) і повністю згоден (+3 бали).

Потім результати інтерпретуються: шкала розпізнавання емоцій - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25; шкала управління емоціями - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30; шкала самомотивації - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22; шкала емпатії - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28; шкала розпізнавання емоцій - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29. узагальнення результатів Рівні емоційного інтелекту за кількісними показниками: високий рівень

- 70 балів і більше; середній рівень - 40-69 балів; низький рівень - 30 балів і менше. Для індексів емоційного інтелекту та образи були використані коефіцієнти детермінації.

Опитувальник Айзенка. Ханс Айзенк вважає, що кожну людину можна охарактеризувати за двома шкалами – екстраверсія та нейротизм.

Перша шкала вказує на полярність, що представляє особливості індивідуально-психологічної структури людини, крайніми полюсами якої є екстраверсія та інтроверсія. Екстраверсія вказує на те, що особистість орієнтована на зовнішній світ. Такій людині властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, висока соціальна адаптивність. Інтроверсія, з іншого боку, вказує на схильність особи до ізоляції, соціальної пасивності (при досить високому рівні наполегливості), схильності до самоаналізу і труднощами в соціальній адаптації.

Другий шкала, нейротизм (або невротизм), вказує на певні якості, які характеризують людину з точки зору емоційної стабільності, тривожності, самооцінки, можливості вегетативної дисфункції. Цей фактор також є біполярним, що характеризується, з одного боку, надзвичайною стабільністю, зрілістю та відмінною адаптивністю, а з іншого - дуже невротичним, нестабільним та менш адаптованим типом.

Респондентам пропонується спеціально підготовлена серія простих питань, на кожне з яких необхідно чесно відповісти "так" або "ні". Результати оцінюються відповідно до ключів 3-х шкал: об'єктивності, екстраверсії/інтроверсії та невротизму. Дуже важлива шкала об'єктивності. Якщо респондент набирає за цією шкалою більше 4 балів, результат анулюється, оскільки людина не може об'єктивно оцінити себе. У деяких джерелах це називається шкалою "чесності".

Якщо випробуваний набирає 12 або більше балів за шкалою екстраверсії (extraversion екстраверсія) і менше 12 балів, це означає, що випробуваний відноситься до групи I (екстраверсія), а якщо менше 12 балів, це означає, що випробуваний відноситься до II групи (інтроверсія), тобто випробуваний належить до групи я (інтроверсія). Якщо " так " перевищує 12 балів за шкалою невротизму, це означає, що людина відноситься до III групи (невротизм).

Біля основи розташовані вертикальна і горизонтальна лінії, що охоплюють 24 точки і перетинаються в точці 12g. використовується коло Айзенка. Показники екстраверсії розташовані вздовж горизонтальної лінії, а показники невротизму - уздовж вертикальної лінії. Розташування нанесених точок визначає тип темпераменту. В результаті розташування точок ми можемо отримати 4 основних типи темпераменту особистості - холеричний, сангвіністичний (оптимістичний), флегматичний і меланхолійний, а також змішані: холеричний/меланхолійний, холеричний/сангвіністичний, флегматичний/сангвіністичний, флегматичний/меланхолійний.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ОБРАЗИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження почуття образи

Дані, отримані в результаті опитування, демонструють психологічні риси студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України та людей, які працюють у різних сферах. Для їх опрацювання були використані методи статистичного аналізу отриманих результатів (кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, коефіцієнт детермінації, t-статистики з врахуванням табличного значення розподілу Стюдента). При узагальненні результатів були використані інтерпретаційні методи. Всі результати представлені у вигляді таблиці, що відображає кількісні показники та їх графічне зображення.

Психологічна діагностика за методикою вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі показала наступні результати:

- 1) за шкалою образу: низький – 29,5%; середній – 50,0%; високий – 20,5%;
- 2) за шкалою “індекс агресивності” (далі – “ІА”): низький – 100,0%; середній – 0,0%; високий – 0,0%;
- 3) з шкалою “індекс ворожості” (далі – “ІВ”): низький – 81,8%; середній – 18,2%; високий – 0,0% (таблиця 2.2.1; мал.2.2.1).

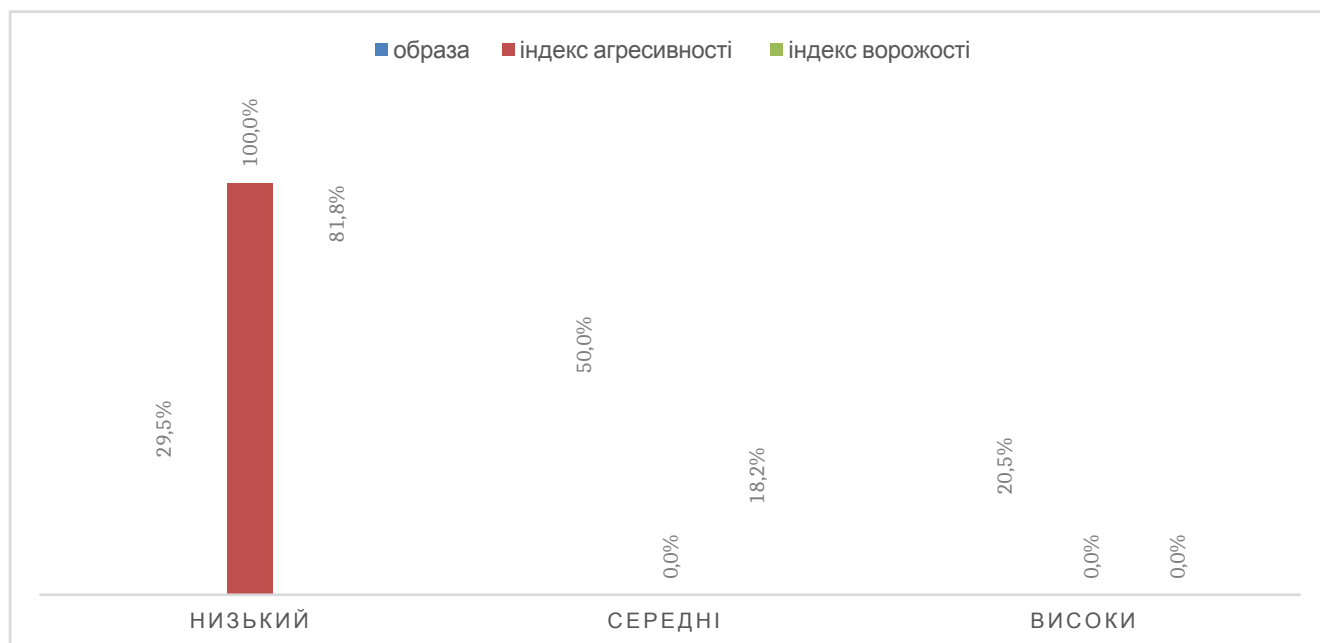
Таблиця 2.2.1

Результати показників образи, індексів агресивності та ворожості за методикою А. Басса та А. Даркі (n=44)

шкала	кількість респондентів, %		
	низький	середній	високий
образа	29,5%	50,0%	20,5%
індекс агресивності	100,0%	0,0%	0,0%
індекс ворожості	81,8%	18,2%	0,0%

Результати підтвердили, що образа розробниками марно була визначена як один із показників індексу ворожості. Щодо відсутності будь-яких показників за середнім та вищим рівнем може свідчити про необхідність застосувати до кожного

із респондентів додаткові методики визначення рівня агресивності для того, щоб виявити справжній стан особистості, або враховувати додаткові показники “негативізм”, “роздратування” та “самоагресія/провина”. Однак, незважаючи на такі результати “ІА”, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона показав, що кореляційний зв’язок між образою та “ІА” є присутнім, що буде продемонстровано нижче.



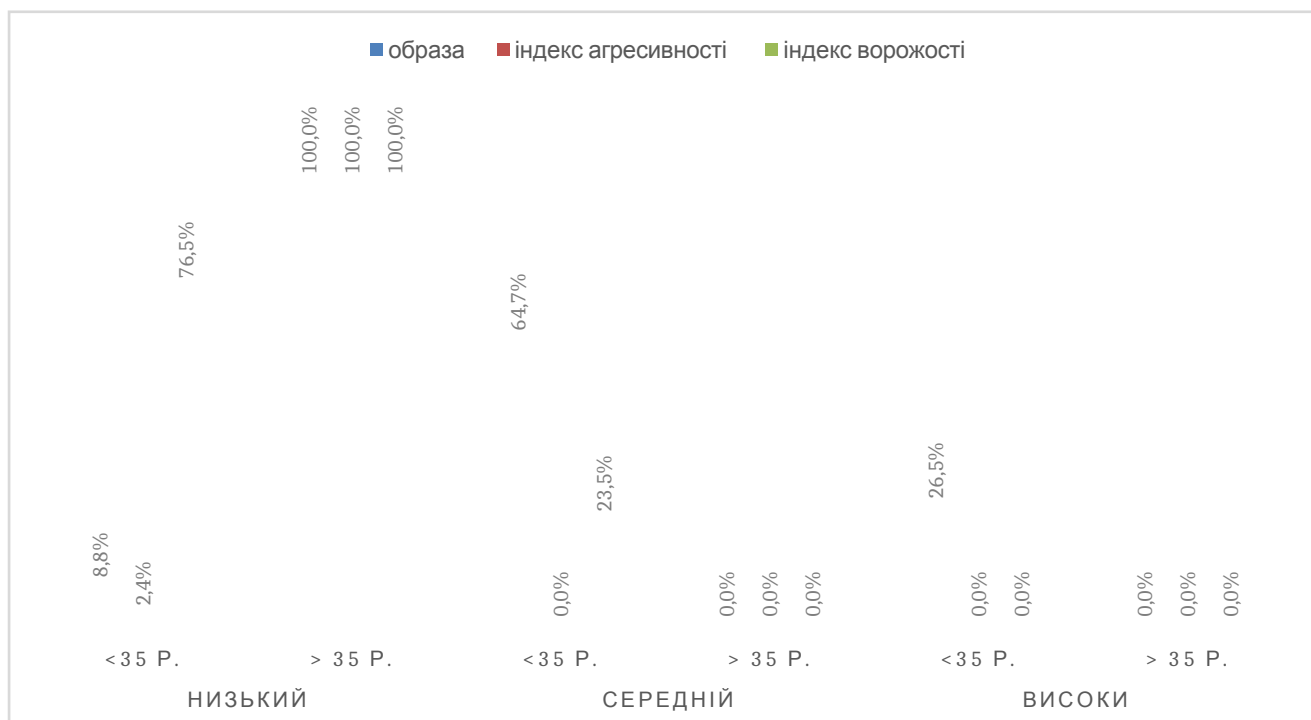
Мал. 2.2.1 Діаграма вираження проявів образи, індексу агресивності та індексу ворожості за методикою А. Басса та А. Даркі

Крім того, нами було з’ясовано, як проявляється образа, “ІА” та “ІВ” за віком. Вікові межі окреслювалися приналежністю опитуваного чи опитуваної до категорії здобувачів вищої освіти чи ні. Тому усі вони були проранжовані за категоріями до 35 років і від 35 років (таблиця 2.2.2, мал.2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Результати показників образи, індексів агресивності та ворожості за методикою А. Басса та А. Даркі до 35 років (n=34) і понад 35 років (n=10)

шкала	Кількість респондентів, %					
	низький		середній		високий	
	<35 р.	> 35 р.	<35 р.	> 35 р.	<35 р.	> 35 р.
образа	300,0%	100,0%	64,7%	0,0%	26,5%	0,0%
індекс агресивності	2,4%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
індекс ворожості	76,5%	100,0%	23,5%	0,0%	0,0%	0,0%



Ма.2.2.2. Діаграма вираження проявів образи, індексу агресивності та індексу ворожості респондентів за віком за методикою А. Басса та А. Даркі

Вивчаючи показники прояву образи “ІА” та “ІВ” за віком, звертає на себе увагу в цьому опитуванні той факт, що у респондентів віком до 35 років низький рівень прояву образи показує досить високий рівень ворожості. Це дає підстави в чергове підкреслити, що почуття образи є комплексним проявом різних емоцій і при її опрацюванні під час психотерапії чи психологічному консультуванні обов’язково треба проводити додаткові опитування, щоб з’ясувати, що саме лежить в основі цього почуття. Водночас працюючи з проявами ворожості треба бути готовими до того, що ці показники можуть бути викликані, окрім образи, іншими чинниками.

Не менш цікавими виявилися прояви образи за гендерною ознакою (таблиця 2.2.3, мал. 2.2.3). Гендерна ознака у цьому дослідженні проведена за ознакою “чоловіки”/”жінки”. Зазначимо, що свою гендерну приналежність усі респонденти висловлювали добровільно без будь-яких проявів статевої дискримінації, що засвідчує їх підпис у складеній декларації про участь.

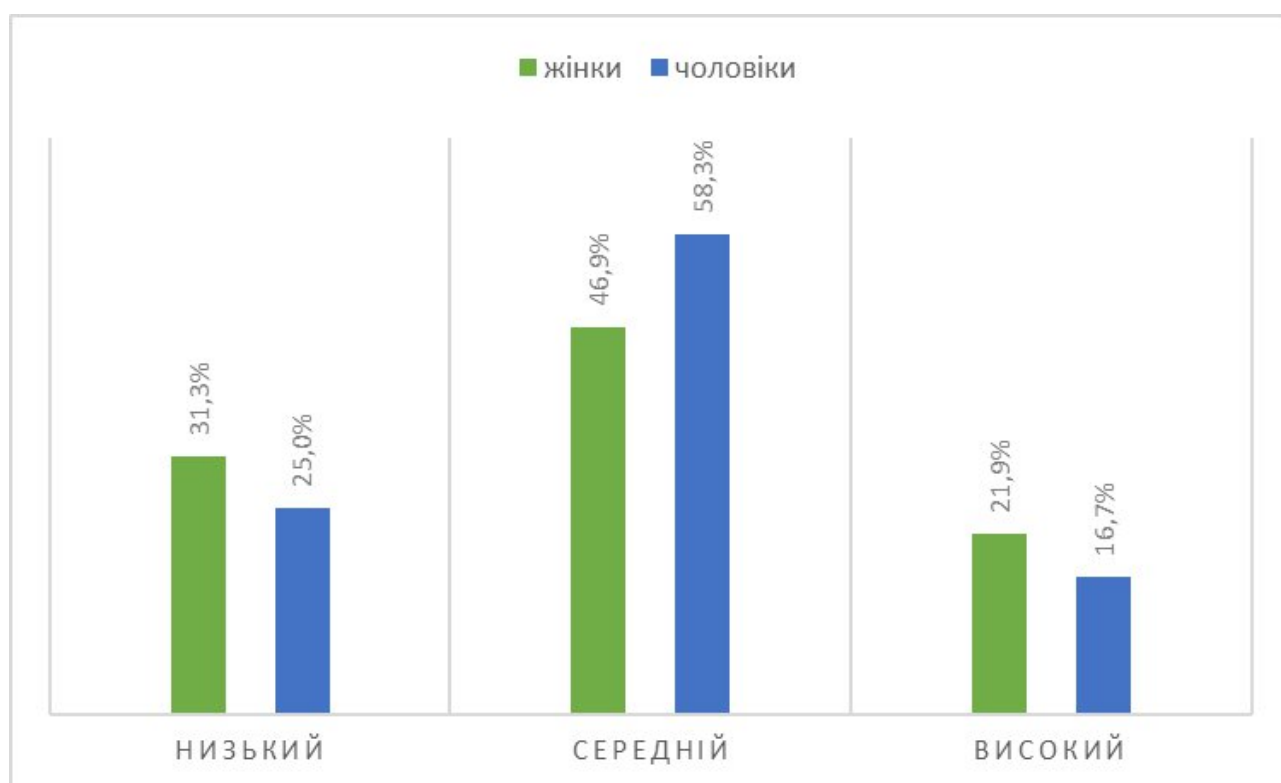
Так, за шкалою образи респонденти за гендерною ознакою показали такі результати:

- 1) жінки (32 особи): низький – 29,5%; середній – 50,0%; високий – 20,5%;
- 2) чоловіки (12 осіб): низький – 29,5%; середній – 50,0%; високий – 20,5%.

Таблиця 2.2.3

**Результати показників образи респондентів жінок (n=32) та чоловіків (n=12)
за методикою А. Басса та А. Даркі**

стать	кількість респондентів, %		
	низький	середній	високий
жінки	31,3%	46,9%	21,9%
чоловіки	25,0%	58,3%	16,7%



Мал. 2.2.3. Діаграма вираження образи у жінок та чоловіків за методикою А. Басса та А. Даркі

Як засвідчують результати, і жінки, і чоловіки схильні до переживання образи. Але якщо жінки сильніше переживають образу на високому рівні, то чоловіки показують вищі результати переживання образи на середньому рівні. Це

вчергове підтверджує особливості проживання емоцій чоловіками та жінками, про що неодноразово підкреслювалося в працях з гендерної психології [4].

Для виявлення наявності чи відсутності взаємозв'язку між почуттям образи та віком осіб, які переживають образу, було використано кореляційний аналіз. Зокрема було застосовано коефіцієнт Пірсона. Для проведення обчислень було взято дані з результатів проведеної констатувальної діагностики за показниками образи, "ІА", "ІВ" та віку.

Обчислення отриманих результатів значень коефіцієнта кореляції Пірсона представлено у зведеній таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Результати розрахунку коефіцієнту кореляції Пірсона (r) для зв'язку образи, вік, індексів агресивності та ворожості

n	образи	вік	rxy=	образи	ІА	rxy=	образи	ІВ	rxy=
	x	y		x	y		x	y	
1	65	19	-69,82	65	58	618,07	65	71	847,64
2	52	17	-27,95	52	67	205,00	52	59	167,73
3	26	17	128,05	26	43	-426,82	26	30	-149,39
4	52	17	-27,95	52	80	265,57	52	70	218,98
5	52	17	-27,95	52	58	163,07	52	65	195,68
6	39	17	50,05	39	70	-392,02	39	42	-158,48
7	39	17	50,05	39	53	-250,23	39	36	-108,43
8	39	17	50,05	39	52	-241,89	39	25	-16,68
9	78	17	-183,95	78	39	490,55	78	50	827,80
10	65	17	-105,95	65	73	882,95	65	71	847,64
11	52	21	-9,32	52	56	153,75	52	70	218,98
12	65	18	-88,30	65	30	123,61	65	71	847,64
13	91	17	-261,95	91	50	1178,80	91	90	2925,16
14	77	17	-177,95	77	92	2046,48	77	78	1631,25
15	65	17	-105,95	65	72	865,30	65	71	847,64
16	52	17	-27,95	52	43	93,18	52	65	195,68
17	52	17	-27,95	52	51	130,45	52	54	144,43
18	91	17	-261,95	91	55	1397,09	91	84	2663,20
19	52	17	-27,95	52	63	186,36	52	65	195,68
20	65	18	-88,30	65	42	335,52	65	44	370,84
21	65	17	-105,95	65	47	423,82	65	60	653,39
22	26	18	106,70	26	55	-682,91	26	35	-256,09
23	78	17	-183,95	78	63	1226,36	78	56	1011,75
24	52	17	-27,95	52	79	260,91	52	59	167,73

25	78	16	-214,61	78	35	367,91	78	78	1686,25
26	91	17	-261,95	91	30	305,61	91	84	2663,20
27	65	17	-105,95	65	66	759,34	65	66	759,34
28	65	17	-105,95	65	44	370,84	65	60	653,39
29	52	17	-27,95	52	52	135,11	52	43	93,18
30	52	25	9,32	52	58	163,07	52	43	93,18
31	91	21	-87,32	91	60	1615,39	91	95	3143,45
32	91	22	-43,66	91	73	2182,95	91	84	2663,20
33	26	18	106,70	26	71	-1024,36	26	41	-384,14
34	52	18	-23,30	52	65	195,68	52	76	246,93
35	5	37	-592,77	5	25	-84,68	5	10	550,43
36	7	38	-605,11	7	21	80,68	7	12	443,75
37	3	37	-620,77	3	24	-44,34	3	7	709,45
38	3	36	-576,43	3	24	-44,34	3	5	798,14
39	4	40	-736,80	4	18	216,70	4	8	650,11
40	5	25	-84,68	5	17	254,05	5	12	465,75
41	2	47	-1088,18	2	20	136,02	2	6	770,80
42	5	40	-719,80	5	25	-84,68	5	12	465,75
43	2	57	-1541,59	2	20	136,02	2	6	770,80
44	3	50	-1197,20	3	7	709,45	3	4	842,48
r=	-	-	-0,73	-	-	0,59	-	-	0,92

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що між показниками образи і віку, образи та ворожості існують сильні кореляційні зв'язки (відповідно $-0,7 \leq -0,73 \leq -1$ та $0,7 \leq 0,92 \leq 1$), а ось між образою та індексом агресивності цей зв'язок є середнім ($0,5 \leq 0,59 \leq 0,7$).

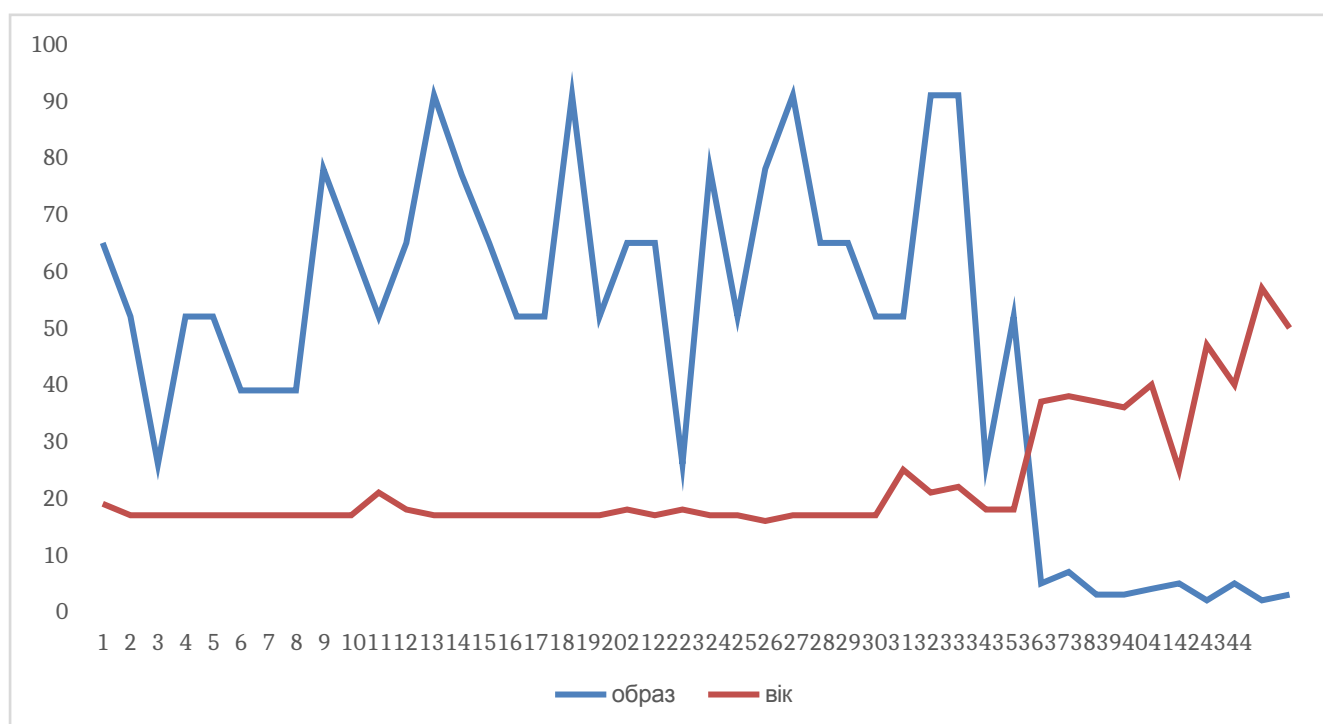
Оскільки сила зв'язку між X та Y оцінювалася за вибірковими даними, то була здійснена перевірка її статистичної значущості за допомогою так званої t-статистики з врахуванням табличного значення розподілу Стюдента.

Результати t-статистики за кореляційним аналізом образи і віку становить – 6,92 (таблиця 2.2.5, мал.2.2.4), образи та агресивності – 4,79 (таблиця 2.2.6, мал.2.2.6) та образи й ворожості – 15,21(таблиця 2.2.7, мал.2.2.8).

Усі результати t-статистики за кореляційним аналізом образи і віку (-6,92), індексів агресивності (4,79) та ворожості (15,21) $\epsilon > 1$, а тому коефіцієнт кореляції є значущим (мал.2.2.5, мал. 2.2.7, мал. 2.2.9).

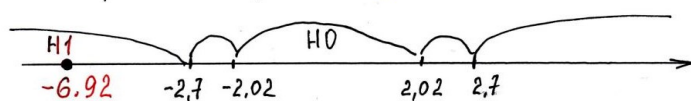
Результати t-статистики за кореляційним аналізом образи і віку

n=	44		df=	42
гху=	-0,73	висновок	альфа	ткрит
			0,05	2,02
			0,01	2,7
t-статист=	-6,92	H1		



Маль.2.2.4. Діаграма залежності почуття образи від віку

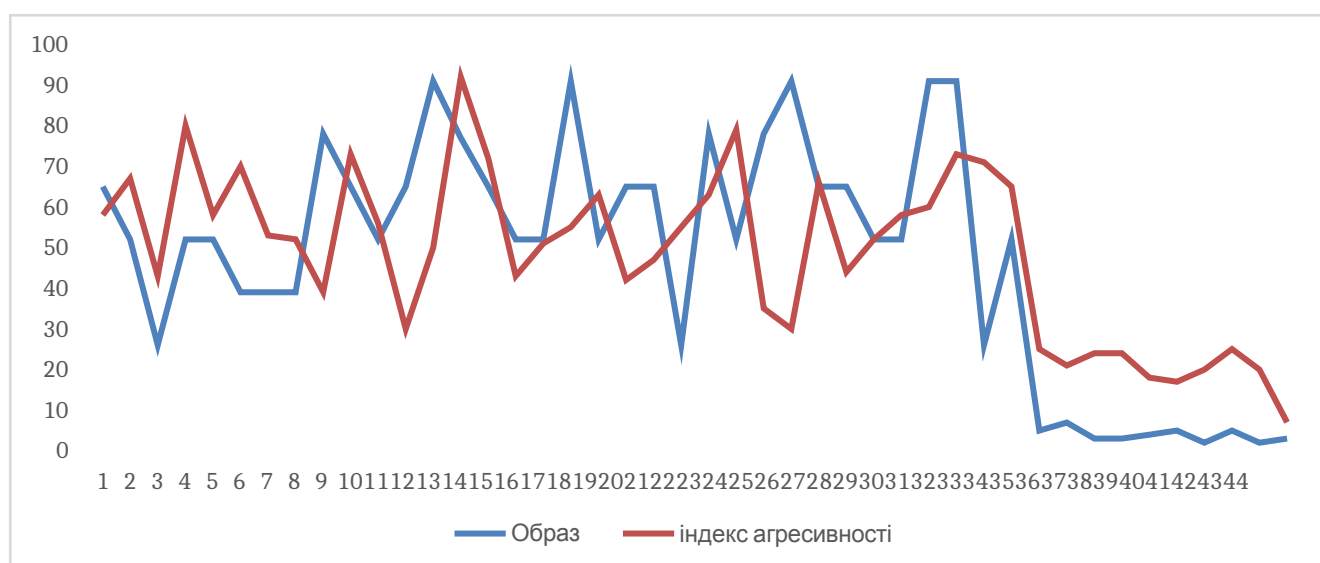
Розрахунки кореляційного аналізу показників образи та віку за коефіцієнтом Пірсона, враховуючи результати t-статистики, дають підстави стверджувати про наявність сильного кореляційного зв'язку між образою та віком. Зважаючи на те, що $r < 0$, такий зв'язок є від'ємним, а тому дає підстави стверджувати, що з віком показник образи в особи буде зменшуватися.



Маль.2.2.5. Результати t-статистики за кореляційним аналізом образи і віку

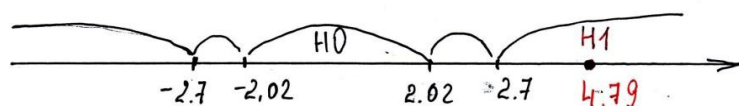
**Результати t-статистики за кореляційним аналізом образи
та індексу агресивності**

n=	44		df=	42
гху=	0,59	висновок	альфа	ткрит
			0,05	2,02
			0,01	2,7
t-статист=	4,79	H1		



Маль.2.2.6. Діаграма залежності почуття образи та індексу агресивності

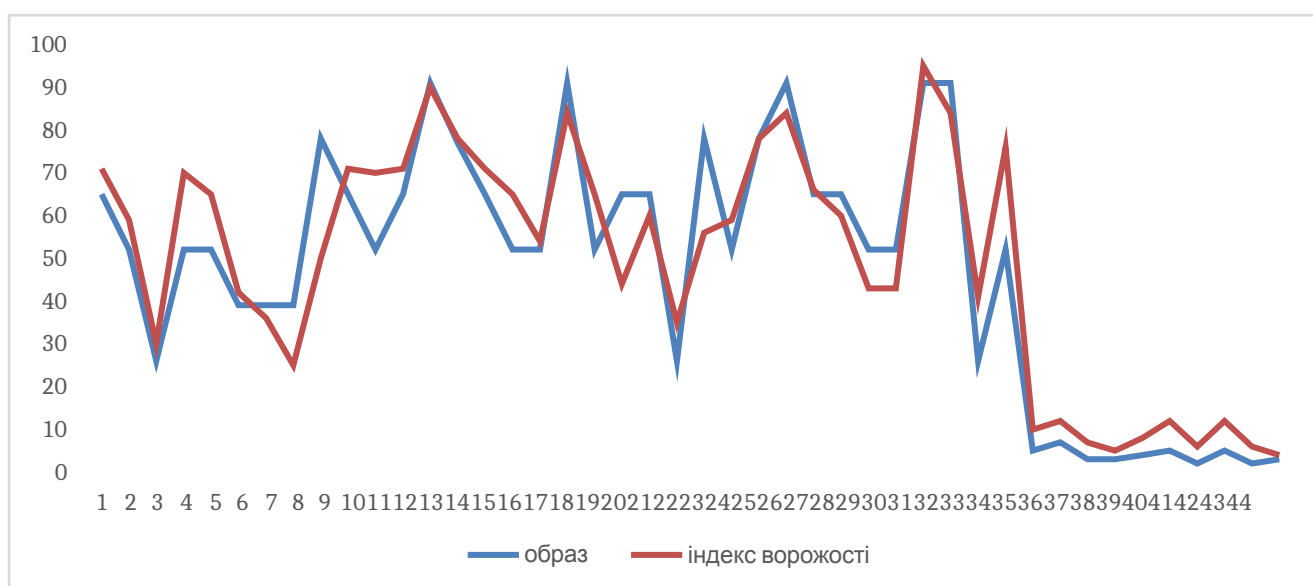
Розрахунки кореляційного аналізу показників образи та агресивності за коефіцієнтом Пірсона, враховуючи результати t-статистики, дають підстави стверджувати про наявність середнього кореляційного зв'язку між образою та індексом агресивності. Зважаючи на те, що $r > 0$, такий зв'язок є додатнім, а тому дає підстави стверджувати, що з зростання показника образи свідчитиме про зростання і показника агресивності.



Маль.2.2.7. Результати t-статистики за кореляційним аналізом образи та індексу агресивності

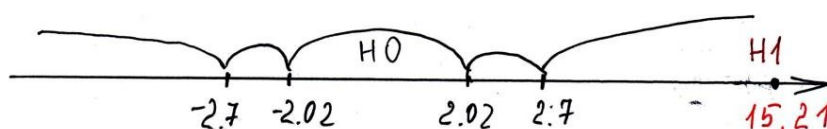
**Результати t-статистики за кореляційним аналізом образи
та індексу ворожості**

n=	44		df=	42
гху=	0,92	висновок	альфа	ткрит
			0,05	2,02
			0,01	2,7
t-статист=	15,21	H1		



Маль.2.2.8. Діаграма залежності почуття образи та індексу ворожості

Розрахунки кореляційного аналізу показників образи та індексу ворожості за коефіцієнтом Пірсона, враховуючи результати t-статистики, дають підстави стверджувати про наявність сильного кореляційного зв'язку між образою та індексом ворожості. Зважаючи на те, що $r > 0$, такий зв'язок є додатнім, а тому дає підстави стверджувати, що із зростання показника образи зростатиме і показник ворожості.



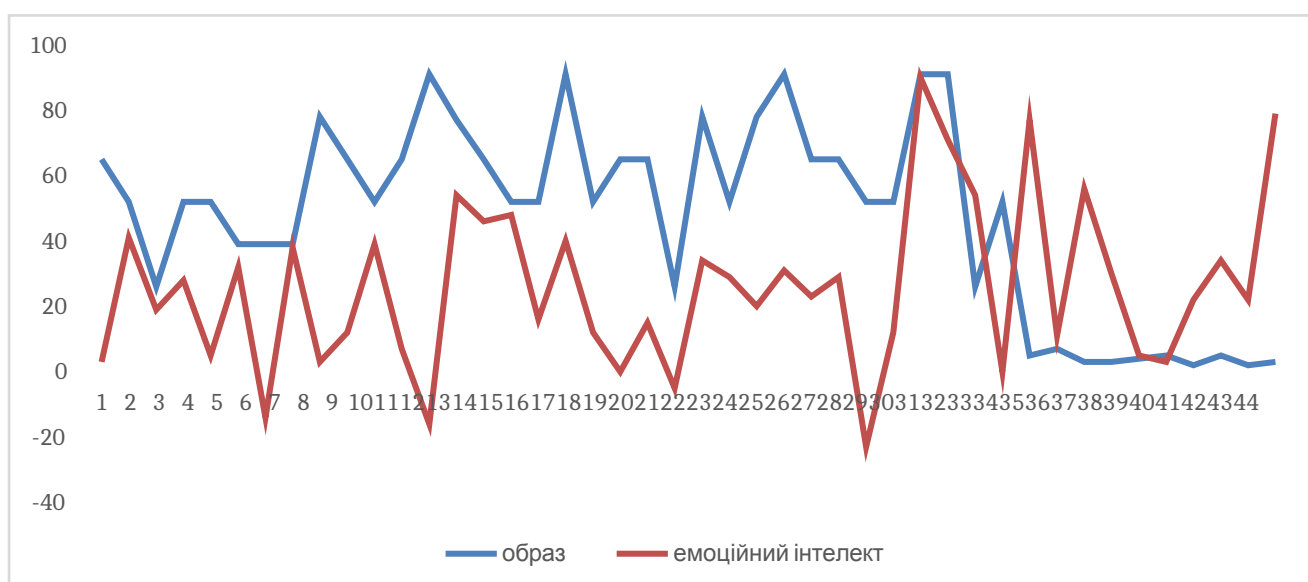
**Маль.2.2.7. Результати t-статистики за кореляційним аналізом образи та
індексу ворожості**

Дані отримані у результаті опитування за тестом емоційного інтелекту Н. Голла в адаптації Є.Льїна засвідчили те, що серед опитаних (n=44) індекс емоційного інтелекту становить: низький рівень – 75,0%, середній рівень – 15,9%, високий рівень – 9,1% (таблиця 2.2.8, мал. 2.2.10).

Таблиця 2.2.8

Результати індексу емоційного інтелекту респондентів за тестом Н. Голла та показників образи респондентів за методикою А. Басса та А. Даркі (n=44)

показник	кількість респондентів, %		
	низький	середній	високий
емоційний інтелект, EQ	75,0%	15,9%	9,1%
образи	29,5%	50,0%	20,5%



Мал. 2.2.10. Діаграма залежності почуття образи та емоційного інтелекту

Отримані результати, зображені у вигляді діаграми, не дали змоги перевірити гіпотезу про наявність кореляційного зв'язку між переживанням почуття образи та рівнем емоційного інтелекту особистості. Щоб переконатися, що підтвердити прогноз за цими даними неможливо, ми використали коефіцієнт детермінації R^2 (також відомий як наближена впевненість). Це допомагає визначити рівень точності конкретного прогнозу [25].

Залежно від рівня коефіцієнта детермінації прийнято поділяти моделі на три групи: 1) 0,8-1 - моделі хорошої якості; 2) 0,5-0,8 - моделі прийнятної якості; 2) 0-

0,5 - моделі низької якості. Зручність є функцією відповідної функції КВПРСОН у програмі Excel.

У результаті обрахунку результатів було отримано показник $R^2 = 0,000662$, що засвідчує наявність моделі поганої якості, а тому її неможливо використати для будь-якого прогнозу.

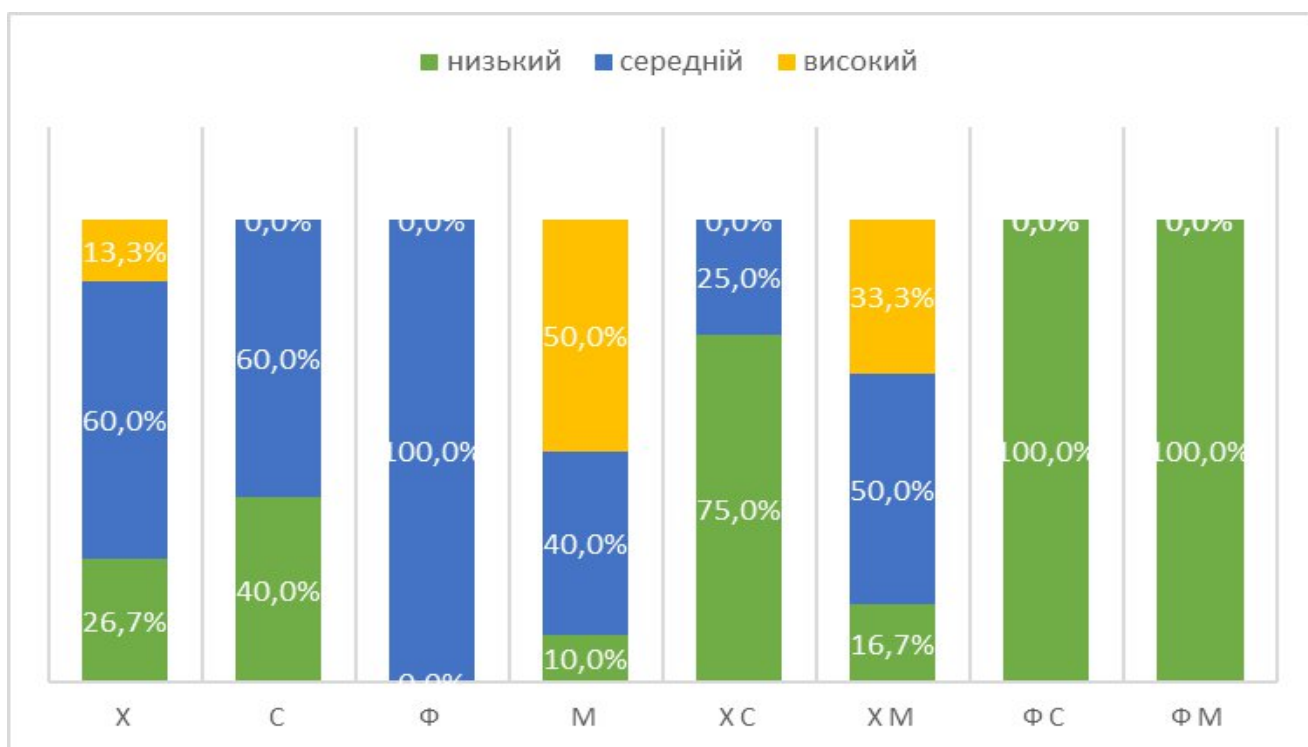
Результати заповнення особистісного опитувальника Айзенка ЕРІ в адаптації О.Г. Шмельова показали, що різні типи темпераменту переживають почуття образи так (таблиця 2.2.9, мал. 2.2.11):

- 1) холерики, Х: низький - 26,7%, середній - 60,0%, високий - 13,3%;
- 2) сангвініки, С: низький - 40,0%, середній - 60,0%, високий - 0,0% ;
- 3) флегматики, Ф: низький - 0,0%, середній - 100,0%, високий - 0,0%;
- 4) меланхоліки, М: низький - 10,0%, середній - 40,0%, високий - 50,0%;
- 5) змішаний, Х/С: низький - 75,0% середній - 25,0%, високий - 0,0%;
- 6) змішаний, Х/М: низький - 16,7%, середній – 50,0%, високий – 33,3%;
- 7) змішаний, Ф/С: низький - 100,0%, середній - 0,0%, високий - 0,0%;
- 8) змішаний, Ф/М: низький – 100,0%, середній - 0,0%, високий - 0,0%.

Таблиця 2.2.9

Результати показників співвідношення рівнів образи респондентів за методикою А. Басса та А. Даркі залежно від типу темпераменту за опитувальником ЕРІ Айзнека (n=44)

тип темпераменту	занижений	середній	високий
холерики, Х	26,7%	60,0%	13,3%
сангвініки, С	40,0%	60,0%	0,0%
флегматики, Ф	0,0%	100,0%	0,0%
меланхоліки, М	10,0%	40,0%	50,0%
змішаний, Х/С	75,0%	25,0%	0,0%
змішаний, Х/М	16,7%	50,0%	33,3%
змішаний, Ф/С	100,0%	0,0%	0,0%
змішаний, Ф/М	100,0%	0,0%	0,0%



Мал.2.2.11. Діаграма залежності переживання почуття образи від типу темпераменту

Результати опитування показали, що переживання почуття образи є індивідуальним щодо кожної окремо взятої особистості. Однак найбільшу схильність до переживання образи показали респонденти, віднесені до таких типів, як “холерики”, “меланхоліки” та “змішаного, ХМ”, що є цілком закономірним, адже цим типам властиві згідно кола Айзнека високі показники невротизму. Винятково низький рівень образи показали змішані типи “ФС” та “ФМ”, а “сангвініки”, “флегматики” і “холерико/сангвіністичний» засвідчили схильність до образи не вище середнього рівня.

2.2. Психологічні інструменти для роботи з образою

Образу супроводжують із погляду психології почуття гніву до кривдника або глибокого жалю до себе. Залежно від глибини ображена людина може 1) самостійно пережити образу без сторонньої допомоги, 2) звернутися до психолога, 3) звернутися до суду. В останньому випадку образи набувають правового статусу злочинів [20, с.99], але це уже знаходиться у сфері вивчення права, яке передбачає юридичну відповідальність за подібні діяння [32; 35]. Тому

на останньому етапі дослідження розглянемо кілька простих вправ, які допоможуть людині впоратися з образами самій або за допомогою психолога.

Оскільки є три рівні прояву людської образа – розуму, емоцій та поведінки, тому необхідно працювати із кожним рівнем, використовуючи ту чи іншу психологічну технологію.

Щодо подолання образи на рівні емоцій, то тут при виборі психотехнології враховуємо темперамент особистості та силу прояву тих чи інших супутніх проявів образи – вправи, методики, технології по роботі з гнівом, агресією, злістю, провиною. Авторський колектив навчального посібнику «Психологія емоцій та почуттів» пропонує широкий перелік таких технік [34]. Додатково можемо запропонувати інші права.

Вправи для подолання агресії «Сокира» [2].

Мета - контролювати раптові хвилі деструктивної агресії та вивільнити емоції, не завдаючи шкоди ні собі, ні іншим.

Як робити - Встаньте і покладіть обидві руки перед собою, долоня до долоні;

- Змахніть сокирою за головою і зробіть глибокий вдих;

- Видихніть і різко «рубайте» повітря: «Ух! ;

Повторюйте цю вправу, поки не відчуєте, що напруга зникла.

Інший варіант: станьте на коліна біля дивана, ліжка або стільця і постукайте по м'яких частинах, вивільняючи агресію через фізичні рухи. Відчувши полегшення, ляжте або сядьте на кілька хвилин і прислухайтеся до себе. Також можна використовувати для подолання гніву.

Для подолання почуття провини стане в нагоді вправа **“Прощання з провиною”** [16].

Мета - допомогти людині/вам звільнитися від почуття провини.

Ключовий момент: попрощайтеся з почуттям провини за допомогою одного або декількох з наступних методів.

Спосіб 1. Зверніть увагу на власну провину.

Набагато легше причепитися до того, хто відчуває провину, ніж просто помітити її: «Я відчуваю провину, нервуюся, трохи боюся».

Просто помітивши це, можна значно зменшити шкідливу силу почуття провини.

Спосіб 2: проаналізуйте ситуацію. Після того, як ви помітили почуття провини, задайте собі наступні питання:

- Чому я відчув провину?
- За що я відчуваю провину?
- Чи боюся я покарання? Якщо так, то якого покарання?
- Чи може вибачення покращити ситуацію?
- Чи пов'язана моя провина з реальною чи вигаданою подією?
- Чи я перебільшую?
- Моя провина пов'язана з поточними подіями чи з болючим минулим?
- Чи пов'язана моя провина зі старим болем?
- Яким би я був без моєї провини?
- Яку роль відіграє провина в моєму житті?

Спосіб 3. попросити вибачення або пробачити себе

- Вибачення - це мистецтво, і нам усім потрібно його практикувати.
- Однак, якщо вибачення не є виправданим або значущим, прийняття певних речей і прощення себе може змусити почуття провини зникнути.

- Наприклад, екстраверт може образити жартом дуже чутливу людину. Ми не можемо змінити себе чи своє минуле, але ми можемо зрозуміти і вибачитися.

- Бути добрим до себе і до інших часто може звільнити вас від почуття провини.

Спосіб 4: Відпустити провину. Іноді важко відпустити провину через злість на інших.

- Це трапляється з співзалежними людьми, які одержимі намаганням допомогти іншим. Це також може статися з батьками.

- Для нашого щастя важливо мовчки спостерігати, як інші йдуть своїм шляхом, навіть якщо це пов'язано зі стражданнями.

На поведінковому рівні ми можемо проаналізувати свою життєву ситуацію і використовувати техніки для подолання розчарувань.

Для аналізу життєвої ситуації можна провести **вправу «Коло життя»** [3, с. 93-94, 97-101], запропоновану О. Гарчинською та Т. Семигіною.

Мета - окреслити життєву ситуацію клієнта, визначити вразливі сфери його життя та підвищити мотивацію до змін у цих сферах (respond.pactukraine.org.ua). Це чудовий інструмент для спрямування клієнтів до постановки цілей.

Матеріали: ручка, олівець, папір або роздатковий матеріал (додаток «Колесо життя»).

Час: до 15 хвилин.

Крок 1: Попросіть клієнта намалювати «колесо» свого життя. На отриманому малюнку життя поділене на вісім сфер. Для кожної сфери оцініть своє життя за шкалою від 1 («дуже погано») до 10 («дуже добре»), залежно від того, наскільки ви задоволені своїм життям у цій сфері» (додаток 1).

2. Попросіть їх з'єднати всі бали однією лінією і подивіться на результати. Якщо необхідно, обговоріть, використовуючи запитання на кшталт «Що ви можете сказати про свої “невдачі”?» або «Де у вашому “колі” найбільше проблем?»)

3. короткострокове планування. Пропонуємо клієнтам виконати другу частину вправи «Колесо життя» та визначити кроки для підвищення самооцінки в конкретних сферах свого життя («Наприклад, якщо ви підніметеся на одну поділку за шкалою в обраній вами сфері). Запропонуйте відповісти на запитання «Що зміниться, якщо ви підніметеся на одну поділку» та «Як ви дізнаєтеся, що вже перейшли на наступний рівень») (додаток 2).

4. переходимо до третьої частини вправи - визначення конкретних кроків на наступні 24 години (додаток (додаток 3).

На рівні розуму можна використовувати техніку **“Аналіз образи”**.

Мета – зрозуміти те, наскільки образа є адекватною, де вона перебуває на шкалі несправедливості, у чому полягає ця несправедливість і як можна компенсувати її шкоду.

Матеріали: ручка, олівець, аркуш паперу.

Хід виконання. 1. Напишіть свою образу.

2. Опишіть свою образу: розмір, фігура, де знаходиться. Можете її намалювати у вигляді геометричних фігур.

3. Оцініть несправедливість (адекватність) образи. Для цього намалюйте шкалу від 0 (справедливість) до 100 (несправедливість) балів і визначте, де на цій шкалі знаходиться ваша образа.

4. Чого насправді я хочу досягти ображаючись? Якою є моя справжня потреба?

5. Чи може/хоче кривдник задовольнити цю потребу? Якщо ні, то як я можу задовольнити її іншим способом?

6. Що я тепер робитиму в реальному житті? Можете визначити часові рамки.

7. Вкажіть дату і підпишіться.

8. Перевірте, чи відпустили ви образу.

Ефективним способом роботи із ситуаційними образами є вправа **“Ведення журналу образ”**.

Мета – допомогти особистості позбутися завищених очікувань шляхом їх аналізу.

Матеріали: ручка, зошит, блокнот, лист паперу.

Хід виконання: Кожного разу, коли людина відчуває образу, заповнює таку таблицю.

ситуація образи	очікування	ситуаційні помилки	що слід змінити
описати ситуацію, яка призвела до появи почуття образи	визначте свої очікування від ситуації, які ви хотіли отримати, але не отримали і це призвело до образи	проаналізувати, які причини призвели до того, що ваші очікування не були задоволені людиною-кривдником і чому ви прореагували на таку ситуацію саме так – образившись.	проаналізувати і подумати як слід було вам вчинити в цій ситуації, щоб досягнути своїх очікувань. Якщо є можливість, то повернутися до ситуації і програти нову модель поведінки.

Практика "Попрощайтесь з образами через прощення" (Ніколь Фавр і Габріель Рубен) [24].

Ніколь Фавр і Габріель Рубін визначили основні етапи, які ми проходимо на шляху прощення. Припущення на вихідні: прощення вимагає часу, це непросте внутрішнє завдання, але в кінцевому підсумку воно звільняє нас і дає нам сили жити.

1. Вирішіть припинити страждання, прийнявши свідоме рішення: припиніть страждати і перестаньте відчувати біль, образу та несправедливість.

2. Визнайте, що з нами погано обійшлися, і не намагайтеся забути про злочин. Рухатися далі. Повернення (klerkainfo.com Вина злочинця знімається прощенням людини і тим самим відновленням його відносин з самим собою.

3. Висловіть свій гнів: запишіть все, що ви відчуваєте, розкажіть про свої переживання людині, якій ви довіряєте, і, якщо ситуація дуже болюча, зверніться до фахівця.

4. Перестаньте відчувати почуття провини. Як спробувати зрозуміти, яка сторона нашого "я" страждає найбільше-гордість, репутація, честь, межі тіла? Це дозволяє Вам відмовитися від цього чудового уявлення про своє ідеальне "я", своє власне "я", і дозволити одержимості скаржитися: "мені немає прощення за те, що я не вчинив інакше".

5. Зрозумійте, хто нам заподіяв біль. Ненависть і гнів допомагають пережити агресію, але якщо піддаватися їм тривалий час, це призводить до саморуйнування. Щоб уникнути цього, корисно "влізти в шкуру" кривдника. Наше завдання- побачити його слабкість і зрозуміти вчинки, що заподіяли нам біль, що (в якійсь мірі) допомагає нам прийняти його. Зрештою, людина не дорівнює сумі своїх вчинків, якими б жахливими вони не були.

6. Чи не вибачатися в поспіху-не означає забувати. Прощення, дане занадто рано, нікому не приносить полегшення. Прощення, отримане занадто рано, може бути сприйнято винним як відпущення гріхів. Це також стає пасткою для жертв, які все ще відчувають гіркоту і озлоблення, тому що пройшло небагато часу (вони

навіть не можуть цього усвідомити). Ілюзія прощення поширюється на тих, хто хоче пробачити.

7. Як ви дізнаєтесь, чи справді ми пробачили вам, щоб ви знову стали господарем свого життя? Якщо ми більше не відчуваємо гніву до людини, яка змусила нас страждати, то ми повинні (klepkainfo.com що вони пробачили і повернулися до позитивного ставлення до життя.

Вправа “11 фраз” (авторська методика Марії Мінакової)

У цій вправі використовується формат “Незакінчені речення”. Початок фраз складено так, що у процесі їх завершення клієнт міг працювати з різними аспектами своєї образи, розробити доступні саме йому ресурси. Причому зробити це послідовно, логічно переходячи від одного етапу роботи з образою до наступного.

Інструкція: Виберіть людину, до якої у вас є образа. Після того, як людина буде обрана, письмово завершіть такі речення:

1. Найсильніша образа щодо нього/неї – це образа те що, що він(а)
2. Я міг/могла би пробачити його/її, якби він/вона ...
3. Я міг би пробачити його/її, якби я ...
4. Я думав(ла), що він/вона не заслуговує на прощення, тому що ...
5. Я думаю, що він/вона заслуговує на прощення, тому що ...
6. Тим більше, я знаю про цю людину, що він/вона ...
7. Його/її вина стає не такою великою, коли я думаю про те, що ...
8. А якщо згадати про відповідальність інших у цій ситуації, то ...
9. Я думаю, що кожна людина має право бути прощеною, тому що ...
10. Я вибираю для себе бути людиною, яка здатна ...
11. Тому, ось ті слова, які я говорю цій людині зараз ...

Дайте відповідь на такі запитання:

- Що дала вам ця вправу?
- До яких корисних думок вона вас привела?
- Чи змінився образ цієї людини та почуття до неї (хоча б трохи)?

Перелік психотехнологій для подолання образи є досить широким. Тут можуть застосуватися і арт-терапія, і техніки з використання метафоричних карт,

написання листів тощо. Однак слід пам'ятати, що почуття образи є багатограним, а тому можуть бути випадки, коли на початках психотерапії доведеться працювати над подоланням негативного впливу інших емоційних станів і лише потім переходити до роботи над образами. Працюючи з причинами образи необхідно також враховувати завдана вона умисно чи необережно. Тому перший крок - це з'ясувати завдана образа умисно чи випадково. Однак приступати до цього кроку краще тоді, коли людина заспокоїлася, почекала деякий час і здатна стати на позицію іншої особи.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило зробити такі висновки:

1. На розуміння поняття «образи» впливають рівні її функціонування. Тому образу можна визначати, як 1) почуття, емоцію (афективний елемент); 2) певну систему сприйняття, уваги, оцінки – бачити чи зневажати (когнітивний елемент); 3) вчинок (поведінковий елемент) та 4) сором, ганьба (моральний елемент).

2. Образу характеризує зовнішній аспект (поведінковий рівень) та внутрішній аспект (психологічний рівень). При цьому психологічний рівень представлений так, що характеризує образу як складний, комплексний феномен, що включає в себе почуття, емоції, оцінки та особистісні переживання.

3. Образи виникають найчастіше у сфері міжособистісного спілкування у вигляді реакції (як у вербальній, так і в невербальній формі) на поведінку або конкретні вчинки людини. Серед причин, що детермінують образу можна визначити такі, як: 1) зрада, підступність, 2) знущання, образи, глузування, наклеп; образа на зауваження, повчання, 3) прояв зневаги, презирства, посиленої уваги до іншого, заздрості, 4) відсутність міри, безцеремонність, необдуманість., 5) егоїзм і самолюбство, 6) невдячність, 7) порушення зобов'язань, відмова в проханні, 8) нерозуміння, нечутливість, 9) різниця переконань, думок, 10) невизнання авторитету, старшинства, лідерства., 11) відмова від допомоги, вихід з-під опіки; 12) образа на того, кого ображають. Водночас цей перелік не є вичерпним. У роботі психолога головне завдання – допомогти клієнту почати дивитися у майбутнє, використовуючи різні психологічні прийоми, методики та техніки. І знання про причини виникнення образи, розуміючи, що за нею можуть ховатися незадоволені потреби, інші емоції, почуття чи стани або навіть цілий комплекс емоцій, допоможуть нам обрати індивідуальний підхід у психологічному консультуванні та психокорекції.

4. Для реалізації експериментальної частини дослідження було використано: методики вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького), Тест емоційного інтелекту / Тест EQ (Н. Голл; адаптація Є. Ільїна), особистісний опитувальник Айзенка EPI (Eysenck Personality

Inventory) в адаптації О.Г. Шмельова, а також методи спостереження та бесіди, методи статистичного аналізу отриманих результатів (кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, коефіцієнт детермінації, t-статистики з врахуванням табличного значення розподілу Стюдента); психокорекційні прийоми.

5. Результати підтвердили, що образа розробниками методики вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі не даремно була визначена як один із показників індексу ворожості. Відсутність показників для проміжного та вищого рівнів може свідчити про необхідність застосування до кожного респондента додаткових методів визначення рівня агресії або врахування додаткових показників «пасивності», «дратівливості» та «самоагресії/почуття провини» з метою виявлення справжнього стану особистості.

6. Вивчення результатів опитування за показниками прояву образи “ІА” та “ІВ” за віком, звертає на себе увагу в цьому опитуванні той факт, що у респондентів віком до 35 років низький рівень прояву образи показує досить високий рівень ворожості. Це дає підстави в чергове підкреслити, що почуття образи є комплексним проявом різних емоцій і при її опрацюванні під час психотерапії чи психологічному консультуванні обов’язково треба проводити додаткові опитування, щоб з’ясувати, що саме лежить в основі цього почуття. Водночас працюючи з проявами ворожості треба бути готовими до того, що ці показники можуть бути викликані, окрім образи, іншими чинниками.

7. Розрахунки кореляційного аналізу показників образи та віку за коефіцієнтом Пірсона, враховуючи результати t-статистики, дають підстави стверджувати, що з віком показник образи в особи буде зменшуватися.

8. Розрахунки кореляційного аналізу показників образи та агресивності за коефіцієнтом Пірсона, враховуючи результати t-статистики, дають підстави стверджувати що з зростання показника образи свідчитиме про зростання і показника агресивності.

9. Розрахунки кореляційного аналізу показників образи та індексу ворожості за коефіцієнтом Пірсона, враховуючи результати t-статистики, дають підстави стверджувати, що із зростання показника образи зростатиме і показник ворожості.

10. Використання коефіцієнту детермінації R^2 до отриманих результатів за тестом емоційного інтелекту Н. Голла засвідчив, що за цим опитувальником неможливо робити будь-які прогнози, а тому рівень емоційного інтелекту опитуваного чи опитуваної можна використовувати лише для обрання того чи іншого психокорекційного методу для роботи з образою.

11. Результати опитування за ЕРІ Айзенка показали, що переживання почуття образи є індивідуальним щодо кожної окремо взятої особистості. Однак найбільшу схильність до переживання образи показали респонденти, віднесені до таких типів, як “холерики”, “меланхоліки” та “змішаного, ХМ”, що є цілком закономірним, адже цим типам властиві згідно кола Айзенка високі показники невротизму. Винятково низький рівень образи показали змішані типи “ФС” та “ФМ”, а “сангвініки”, “флегматики” і “змішаний, ХС” - показали схильність до образи не вище середнього рівня.

12. За короткими бесідами-інтерв'ю зі студентами було з'ясовано, що емоційну складову образи становили такі почуття, як: злість, гнів, спустошеність, смуток, біль, розчарування, ненависть, агресія. Когнітивну складову образи вони відображали реченнями на кшталт “сам такий, а до мене придирається”, “я сам/а винен/винна”, “чому?”, “за що?”, “як налагодити стосунки?”. Щодо поведінки при переживанні образи, то плач, крик, заціпеніння, занурення в себе, бажання накинутися на кривдника. Були також відповіді, коли студенти стверджували, що їм не властиво проживати образу, але коли були задані наступні питання, то вони досить яскраво описували почуття і відчуття. Це вчергове підтверджує той факт, що не кожна людина готова визнати, що переживає емоцію з дитинства. На питання, як вони з цим справляються, особливо в конструктивний спосіб, респонденти давали такі відповіді: “хочу зрозуміти, чому кривдник так вчинив”. Респонденти опановують образу в різний спосіб від бажання помститися, втекти, обдумати аж до наміру пробачити.

13. Образу супроводжують із погляду психології почуття гніву до кривдника або глибокого жалю до себе. Залежно від глибини ображена людина може

1) самостійно пережити образу без сторонньої допомоги, 2) звернутися до психолога, 3) звернутися до суду.

14. Для роботи з образою самостійно чи з психологом рекомендуємо працювати на рівні розуму, емоцій та поведінки, використовуючи психологічну технологію. Щодо подолання образи на рівні емоцій, то тут при виборі психотехнології враховуємо темперамент особистості та силу прояву тих чи інших супутніх проявів образи – вправи, методики, технології по роботі з гнівом, агресією, злістю, провиною. На рівні поведінки можна застосовувати техніки, спрямовані на аналіз життєвої ситуації чи подолання фрустрації. На рівні розуму можна використовувати техніку “Аналіз образи”, вправу “Ведення журналу образ” та вправу “11 фраз”.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова Л. М., Хрипко Ю. В. Психологічний аналіз заздрості в сучасних наукових дослідженнях. In *The 12 th International scientific and practical conference “Science and innovation of modern world” (August 10-12, 2023) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2023. 342 p. P. 190-194.*
2. Вивільнення Емоцій: Проста Вправа «Сокира» для контролю агресії. Url: <https://koblivska-gromada.gov.ua/news/1691705185/>
3. Гальчинська О., Семигіна Т. Інтегрована програма з формування прихильності до АРТ у клієнтів ВІЛ-сервісних організацій та розвитку їхньої економічної самостійності. Частина 3. Втручання з розвитку економічної самостійності «Майстерня можливостей». К.: Поліграф плюс, 2017. 224с.
4. Гарькавець С., Яковенко С.. Гендерні особливості інсталяції образи. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С. 59-64.
5. Гарькавець С. О. Юридична психологія : словник-довідник. Сєверодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 152 с.
6. Гарькавець С.А., Яковенко С.І. Особливості виникнення та прояви образи на різних етапах онтогенезу особистості. *Теоретичні та прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк: СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). Т. 2 С. 105-116.*
7. Гарькавець С.О., Яковенко С.І. Методики дослідження образи: науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Сєверодонецьк: Вид-во «Петіт», 2017. 68 с.
8. Губа А., Панов М. Психологічні аспекти визначення поняття «образа». *Матеріали конференцій МНЛ*, (17 лютого 2023 р., м. Тернопіль). Тернопіль, 2023. С.357–359.
9. Гумін О.М. Наклеп як форма морально-психологічного насильства (кримінально-правовий аспект). *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Випуск 4. С.165-169.

10. Гусак О. Психологічні аспекти визначення поняття «образа». Url: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/149> (дата звернення: 07.11.2024).
11. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
12. Зрада. *Pleso* - *психотерапія* онлайн. Url: <https://pleso.me/ua/treatment/treason> (дата звернення: 07.11.2024)
13. Качур В.О. Категорія «цінність» у теорії правової культури: до визначення поняття. *Право. Людина. Довкілля: науково-практичний журнал*. 2020. 11(1). С. 6-12.
14. Качур В.О. Місце категорії «переконання» у теорії правової культури. *«Реформування правової системи держави»* (м. Ужгород, 26-27 червня 2020 р.). Херсон : Видавничий дім "Гельветика", 2020. С. 9-12.
15. Качур В.О. Правова позиція як суб'єктивна частина правової культури: до постановки питання. *Право. Людина. Довкілля: науково-практичний журнал*. 2019. 10(4). С.6-12.
16. П'ять способів позбутися токсичного відчуття провини. Url: <https://life.pravda.com.ua/society/2020/10/4/242549/>
17. Колесниченко М. Ревнощі як психологічна проблема. Кваліфікаційна робота. Одеса : НУ «ОЮА». 2024. 44с. Url: <https://dspace.onua.edu.ua/bitstreams/a428271b-aba1-4a8a-bbad-cbf464e1eb94/download> (дата звернення: 07.11.2024)
18. Копець Л.В., Гордієнко А. В. Емоції та почуття в діяльності людини. Url: <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/91551dfe-ec5d-4fb8-b281-2ad70e7683c9/download> (дата звернення: 07.11.2024).
19. Кутирьова В.І. Політичні орієнтації як соціологічне поняття. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи*. 2009. № 881 (24). С. 103–109.
20. Лінгвістична експертиза : підручник / Л. І. Шевченко, Д. Ю. Сизонов ; за ред. Л. І. Шевченко. Київ : ВПЦ "Київський університет", 2021. 244 с.

21. Максименко С. Д. Концепція саморозвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 33. С. 7
22. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с.
23. Мікуліна М. Відшкодування майнової та моральної (немайнової) шкоди завданої незаконними діями: ретроспектива і сьогодення. *Право України*. 2004. № 12. С. 109-111.
24. Одеський форум. Url: <https://forumodua.com/archive/index.php?t-423745.html> (дата звернення: 07.11.2024).
25. Перегуда О.В. Статистична обробка даних: навч. посіб. 2022. 103 с.
26. Притча про блудного сина (Лк 15:11-32). *Євангеліє від св. Луки 2:22-40*. Url: <https://dyvensvit.org/blogs/1033210/> (дата звернення: 07.11.2024)
27. Прядко С.А. Життєва позиція особистості в аспекті сучасного соціально-філософського осмислення. *Мультиверсум. Філософський альманах*. Київ: Центр духовної культури, 2004. № 40. С. 56–63
28. Свєртілова, Н. В. Диференційно-психологічний аналіз переживання образи : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психологічних наук. Одеса, 2017. 229с.
29. Сінельнікова М. Заздрість як підґрунтя формування почуття ресентименту. *Вісник Львівського університету. Серія: Філософсько-політологічні студії*. 2023. Вип. 49. С. 137-143.
30. Словник української мови: в 11 т. Київ: Наукова думка. 1970–1980.
31. Тавровецька Н.І. Теоретико-методологічний аналіз дефініції життєва позиція особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк : Східноукраїнський університет ім. В. Даля, 2016. № 3 (38). С. 392–399.
32. Титко А.В. Розмежування понять «наклеп», «образа» та «оціночне судження». *Вісник Чернівецького факультету Національного університету «Одеська юридична академія»*. 2018. Випуск № 4. С.33-44.
33. Хмелько В.Є. Світогляд особи: психологічна структура і функції. *Філософська думка*. 1972. № 3. С. 30–38.

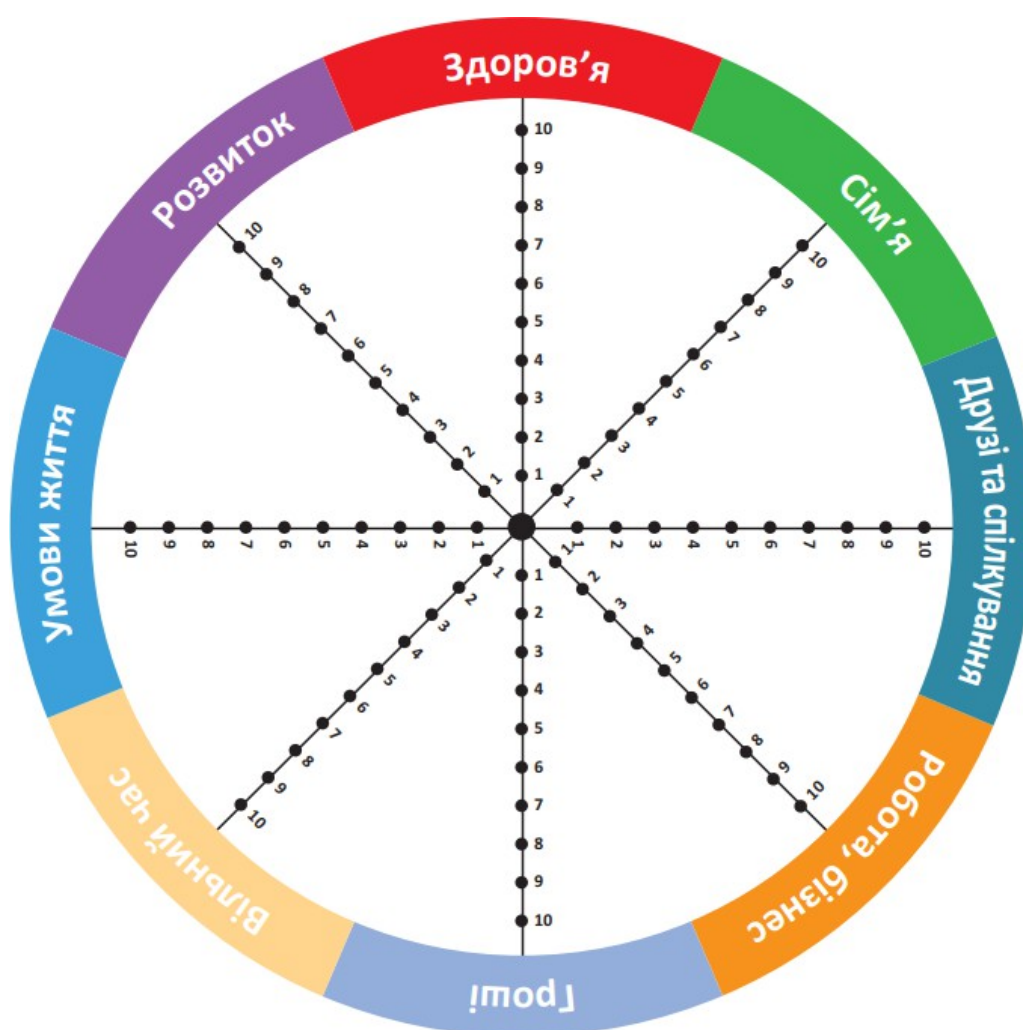
34. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. Психологія емоцій та почуттів: підручник / за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.
35. Шуп'яна М. Ю. Наклеп та образа як кримінально карані діяння в законодавствах України й Польщі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція*. 2020 № 43. С.140-144.
36. Ceylan-Batur S., Uskul A. K., Gul P. Forgive and forget? Honor-oriented individuals are less forgiving of transgressing peers. *Personality and Individual Differences*, 2023. 206, 112147.
37. Feldman O. Challenging etiquette: Insults, sarcasm, and irony in Japanese politicians' discourse. In *Political debasement: Incivility, contempt, and humiliation in parliamentary and public discourse* Singapore: Springer Nature Singapore. 2023. P.93-116).
38. Horney K.. The Neurotic Personality Of Our Time. N.Y.: W.W.Norton & Co, 1937.
39. Kachur V. Theoretical and applied aspects of understanding the concept "legal orientation" in legal science. *Law. Human. Environment*, 2022. № 13(4). P.26-39.
40. Kaur A., Charles S. T., Molina K. M., Almeida D. M. Adding insult to injury: Everyday discrimination moderates stressor-related negative affect. *Behavioral Medicine*, 2024. 50(1), 26-36.
41. Khasawneh M. A. S. Verbal violence on social networking websites and its impact on students with disabilities from the parents' perspectives. *Studies in Media and Communication*, 2024) 12(2), 321.
42. Vargo C., Hopp T. Incivility on popular politics and news subreddits: An analysis of in-groups, community guidelines and relationships with social media engagement. 2023.
43. Zeitzoff T. *Nasty Politics: The Logic of Insults, Threats, and Incitement*. Oxford University Press. 2023.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Малюємо «колесо» свого життя [3]

Наше життя умовно можна поділити на 8 сфер. Оцініть кожну з них за шкалою від 1 («Дуже погано») до 10 («Дуже добре») відповідно до того, наскільки Ви задоволені своїм життям у цій сфері.



1. Здоров'я. Оцініть стан свого тіла й душі, тонус, самопочуття, заняття спортом. Скільки балів Ви собі поставите?

2. Сім'я. Це подружжя, діти, батьки, брати-сестри та інші родичі. Оцініть не їх самих (адже ми говоримо про Вас, а не про них), а Ваші відносини та спілкування з ними.

3. Друзі та спілкування. Це можуть бути як конкретні люди у Вашому житті, так і взагалі Ваші навички спілкування з оточенням. Оцініть, наскільки Ви задоволені станом справ у цій сфері.

4. Робота, кар'єра або бізнес. Чи задоволені Ви тим, чим заробляєте на життя? Скільки балів Ви поставите собі за цю сферу?

5. Гроші. Чи відчуваєте Ви себе фінансово забезпеченою? Чи маєте накопичення, «подушку безпеки»? Чи вистачає Вам на життя? Оцініть рівень Вашої задоволеності цією сферою.

6. Вільний час. Ідеться про відпочинок, хобі, розваги, час «на себе». Наскільки Ви задоволені цією сферою життя?

7. Умови життя. Оцініть простір, у якому Ви живете. Ваша квартира, місто, країна. Наскільки Ви цим задоволені?

8. Розвиток. Чи розвиваєтеся Ви? Професійно, особистісно, духовно? Скільки балів Ви поставите собі за розвиток?

Клієнтам пропонується з'єднати відмітки (оцінки) однією лінією, а також здійснити саморефлексію результату, зображеного на малюнку.

Для цього можна поставити низку питань:

Наскільки збалансованим є «колесо»?

Як далеко можна доїхати на такому «колесі»?

Чи можливий рух вперед та нормальна робота такого «колеса»?

Уважно подивіться на ті місця, де є «провали»: саме вони найчастіше завдають нам болю та призводять до невдоволеності життям. Що ви можете сказати про свої «провали»? Де у вашого «колеса» найбільше проблем?

Плануємо майбутнє [3]

Отже, Ви зрозуміли, яка сфера Вашого життя потребує уваги та вдосконалення. Але діагностика – це лише перший крок. Тепер Вам потрібно визначити, що необхідно зробити, щоб вийти на якісно новий рівень життя.

Подивіться на кожну сферу свого життя, на бали, які Ви собі поставили. Поміркуйте над тим, які три речі Ви можете зробити, щоб через певний час (наприклад, 3 місяці) поставити собі 10 балів у цій сфері.

Три речі, які я зроблю до «____» _____20____року, щоб поставити собі 10 балів за задоволеність цією сферою мого життя:

Здоров'я.

1. _____
2. _____
3. _____

Сім'я.

1. _____
2. _____
3. _____

Друзі та спілкування.

1. _____
2. _____
3. _____

Робота, кар'єра або бізнес.

1. _____
2. _____

3. _____

Гроші.

1. _____

2. _____

3. _____

Вільний час.

1. _____

2. _____

3. _____

Умови життя.

1. _____

2. _____

3. _____

Розвиток.

1. _____

2. _____

3. _____

Визначаємо перші кроки на шляху до своєї мети [3]

Кажуть, щоб досягти якоїсь мети, треба зробити в цьому напрямі перший крок, хоча б невеличкий, протягом 24 годин після прийняття рішення про це. Тому тепер оберіть три найважливіші сфери Вашого життя, які потребують найбільшої уваги, та визначте, якими будуть Ваші перші кроки для їх удосконалення.

Питання	Моя відповідь
Моя перша сфера життя, яка потребує моєї особливої уваги та вдосконалення, – це	
Мій перший крок у цьому напрямі, який я зроблю в найближчі 24 години:	

Питання	Моя відповідь
Моя друга сфера життя, яка потребує моєї особливої уваги та вдосконалення, – це	
Мій перший крок у цьому напрямі, який я зроблю в найближчі 24 години:	

Питання	Моя відповідь
Моя третя сфера життя, яка потребує моєї особливої уваги та вдосконалення, – це	
Мій перший крок у цьому напрямі, який я зроблю в найближчі 24 години:	

Я – ОСОБИСТІСТЬ, і я можу ВСЕ!

«_____» _____20__року

(Підпис)