

cognitive components. At each individuality these components have personally painted hierarchy. The emotional component is based on the experience of the importance of values (in this case – the spiritual values), cognitive – in the knowledge of the content that is on the knowing of the utilitarian sense (estimates of expected benefit or harm) the value and expediency of mastering it (have the need to possess to recognize and be guided as an axiom that there is no doubt). Therefore, faith must be seen as a form of treatment to the value which is not based on logical arguments, but on the desire of the individuality without any doubt recognize its significance and meaning. Faith is the result of the projective beliefs of the individuality about what is expected (desired – positive, helpful, optimistic, required) the real or in the near and distant future will take place in a predictable manner.

The obtained results allowed to confirm the conceptual assumptions inherent in the test. It was found that the correlation of the needs with overall assessment reflects the level of emotional relationship to the object of faith, its significance, importance (significance in general), relevance (significance at the moment), the degree of recognition of the individuality. Each construct of faith is detected by correlative analysis, specific forms of motivation configuration shown in different gravity between needs.

Thus, faith is a central element of multi-level system of personality, an important part of its valuable sphere, the "heart" of the motivational process. The role and function of this phenomenon require further theoretical refinements and the conduction of the experimental psychological research.

Key words: spiritual and religious faith, hierarchy constructs, forms of faith.

Отримано: 20.05.2014 р.

УДК 159.942.2

Ананова І.В.

ПРОЦЕС ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ВИНИ У НЕКОНСТРУКТИВНИЙ СПОСІБ

Ананова І.В. Процес переживання почуття вини у неконструктивний спосіб. Статтю присвячено проблемі переживання почуття вини, таким його змістовно-процесуальним особливостям, що зумовлюють неконструктивний спосіб переживання. Представлено аналіз послідовності етапів-реакцій неконструктивного переживання почуття вини та чинників, що його зумовлюють на різних етапах процесу переживання. Визначено та змістовно охарактеризовано специфічні структурно-динамічні характеристики неконструктивного переживання почуття вини.

Ключові слова: переживання почуття вини, процес переживання вини, неконструктивне переживання почуття вини.

Ананова І.В. Процесс переживания чувства вини неконструктивным способом. Статья посвящена проблеме переживания чувства вини, его содержательно-процессуальным особенностям обуславлива-

ющим неконструктивний спосіб переживання. Представлен аналіз послідовальності етапов-реакцій неконструктивного переживання чувства вини и факторов, обуславливающих его на разных этапах процесса переживания. Определены и содержательно охарактеризованы специфические структурно-динамические характеристики неконструктивного переживания чувства вини.

Ключевые слова: переживание чувство вини, процесс переживания вини, неконструктивное переживание чувства вини.

Постановка проблеми. Спеціалісти, які надають консультативну і психотерапевтичну допомогу, відзначають, що й джерелом, й складовою багатьох "психологічних проблем" є переживання почуття вини. Окрім розробки способів психологічної допомоги для подолання як самого переживання почуття вини, так і викликаних ним "психологічних наслідків", не менш важливим є питання й теоретичного осмислення цієї проблеми, а саме дослідження феноменологічного спектру почуття вини, визначення місця, значення та ролі почуття вини в структурі психічного, дослідження механізмів його формування і функціонування. Це підтверджується зростанням інтересу до наукового вивчення феномену почуття вини впродовж останнього десятиліття серед вітчизняних авторів (О.В.Короткова, 2002, І.А. Белік, 2006; О.Л. Малєєва, 2007; Л.В. Софіна, 2009).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самостійного наукового значення проблема почуття вини набула в психоаналізі (З. Фрейд, Ф. Александер, К. Хорні, М. Кляйн, Е. Ериксон, О.Фенихель), в межах екзистенціального (І. Ялом, Р. Мей, О. Ранк, В.Франкл, П. Тілліх, М. Бубер, М. Босс) і поведінкового напрямків (А. Бандура, О.Маурер, С. Саразон, Дж. Ангер, Б. Маєр, Д. Мошер), а також у гештальттерапії (Ф.Перлз) та когнітивно-поведінкової психотерапії (А. Елліс, А. Бек, Дж.Келлі). Сучасні зарубіжні дослідники вивчають почуття вини в контексті міжособистісної взаємодії, розуміючи її як соціально-детерміновану сомооціночну емоцію (R. Baumeister, A. Stillwell, T. Ferguson, C. Barret, C.Zahn-Walxler, P. Cole, M. Mascolo, K. Fisher, J. Lindsay-Hartz, J. Tangney), а вітчизняні автори розглядають почуття вини як показник негативного емоційно-ціннісного ставлення до себе (І. Кон, В. Столін, С. Пантилєєв, О.Соколова, І. Міхєєва) та як компонент особистісного рівня, що визначає характерологічну структуру (Ю.Орлов, О. Короткова, І. Белік, О. Малєєва, Л. Софіна).

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговують питання дослідження суб'єктивної сторони емоційного переживання, вивчення власне самого процесу переживання почуття вини, його змістовних та динамічних особливостей, а з огляду на потреби надання психологічної допомоги, таких аспектів почуття вини, які зумовлюють його переживання у неконструктивний спосіб. Тому в якості об'єкта дослідження обрано пе-

реживання почуття вини як феномен емоційної сфери особистості, а предметом – процес неконструктивного переживання почуття вини.

Метою нашого теоретичного аналізу є визначення структурно-функціональних та змістовно-процесуальних аспектів переживання почуття вини у неконструктивний спосіб як цілісного динамічного процесу.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літератури показав, що почуття вини як емоційна реакція містить в собі, з одного боку, стан суб'єкта: актуалізований афект і спонукання до дії; а з іншого – його ставлення до оточення, в першу чергу до власної помилки, а через неї до себе та до інших. Ці дві сторони, на думку С.Л. Рубінштейна, "емоційне ставлення до дійсності" та "вираження стану" дані в безпосередній формі переживання" [20, с. 572]. Саме через феномен переживання, як вважає С.Д. Максименко, можна зрозуміти й досягнути психіку в її цілісності, оскільки лише переживання можна співвіднести з внутрішнім світом людини, в переживання "включені різні рівні та структури, які охоплює внутрішній досвід, будучи пов'язаним з "осягненням внутрішніх станів" [11, с. 15]. Тому саме переживання почуття вини як феномен психічної реальності обрано нами в якості об'єкта дослідження.

У сучасній вітчизняній психології "переживання" розуміють як: 1) будь-який емоційно забарвлений, афективний стан суб'єкта безпосередньо представлений у свідомості; 2) внутрішній сигнал, за допомогою якого усвідомлюється особистісний смисл подій та здійснюється усвідомлений вибір можливих мотивів і регуляції поведінки; 3) особлива форма активності, що дозволяє людині в критичній життєвій ситуації долати важкі події, здобути осмисленість існування завдяки переоцінці цінностей та перебудові свого психологічного світу [5; 10]. Наше розуміння переживання почуття вини об'єднує усі три значення. Оскільки, по-перше, переживання почуття вини реалізується через актуальний суб'єктивний емоційний стан, представлений у свідомості емоції та події, що її спричинила. По-друге, переживання почуття вини сигналізує про помилку і забезпечує усвідомлення цього, а також спонукає до вибору певних форм поведінки, що послаблюють негативні наслідки порушення. І, по-третє, переживання почуття вини стимулює долати помилку і конфліктний смисл, спричинений нею, та перебудовувати психологічний світ з метою підвищення осмисленості життя або використовувати психологічний захист для усунення того конфлікту, незгодженості, які спричинює почуття вини. Останні два аргументи – визначають процесуальність, розгортання у часі, етапність та функціональну диференціацію переживання почуття вини.

У літературі не виявлено досліджень, або хоча б теоретичного аналізу, присвячених саме процесу переживання почуття вини як по-

слідовності етапів, розгорнутих у часі. Аналіз та систематизація окремих уявлень різних науковців щодо феномену вини, загалом емоційної сфери, системи ставлень особистості дали змогу запропонувати авторське осмислення процесу переживання почуття вини, його структурно-динамічних особливостей.

Спираючись на теоретичні функціональні моделі емоційного процесу Р.Плутчика, Р. Лазаруса, К. Фішер і Дж. Тангней [30; 32; 33] та схему "процесу переживання" запроповану Ф.Ю. Василюком [5], ми розглядаємо процес переживання вини як цілісне емоційно-поведінкове реагування, як "особливу форму активності", що спрямована на подолання "критичної ситуації", який можна представити як комплексну послідовність етапів-реакцій: 1) стимульна подія – ситуація, яка провокує виникнення переживання; 2) етап оцінювання та усвідомлення порушення; 3) афективно-експресивна реакція; 4) спонукальний компонент – актуалізація потреб; 5) прийняття рішення з метою розв'язання конфлікту, який міститься в самому почутті вини; 6) способи реагування і поведінки; 7) ефект ("успішність переживання" за Ф.Ю. Василюком), який досягається в результаті переживання вини – почуття зникає або ні. Таким чином, переживання почуття вини, ми будемо розглядати як динамічний процес, що розгортається у часі низкою складно-детермінованих реакцій, змістовно визначених та функціонально диференційованих за способами реагування і поведінки та ефектом, який досягається в результаті переживання. Процес переживання вини, на нашу думку, реалізується через негативно забарвлений афективний комплекс, домінуючу роль в якому відіграє почуття вини; виникає на основі функціонування специфічних оцінних механізмів та сигналізує про помилковість власної поведінки, а відтак виявляє конфліктний смисл; стимулює до вибору таких форм поведінки, які долають або послаблюють конфліктність, що визначає загальний спосіб переживання та його функціональну специфіку [1].

У результаті теоретичного аналізу нами побудовано структурно-динамічну модель переживання почуття вини, яка дозволяє виокремити етапи, площини й складові переживання, визначити його функціональну диференціацію і таким чином виділити функціонально відмінні способи переживання вини – конструктивний та неконструктивний [1]. Конструктивний спосіб переживання почуття вини виконує адаптивну регулятивну функцію, а неконструктивний спосіб призводить до різних форм дезадаптивної поведінки і виконує функцію психологічного захисту.

Спираючись на аналіз літератури, а також на авторську структурно-динамічну модель переживання почуття вини [1] спробуємо визначити ті специфічні особливості та змістовні характеристики, які зу-

мовляють неконструктивний спосіб переживання. Неконструктивна вина визначається, перш за все, за результатом її переживання, який полягає у "маскуванні" конфлікту, погіршенні взаємин з оточуючими та посиленні негативного емоційно-ціннісного ставлення до себе. Такий ефект зумовлюється і забезпечується комплексним поєднанням багатьох чинників на різних етапах процесу переживання.

Так, на етапі "стимульної події" такими чинниками можуть виступати виражена ригідність нормативної системи [24], її незрілість, що виявляється у переважному функціонуванні на рівні інтерналізованого суспільного досвіду, орієнтуванні на авторитети, залежності від думок інших людей, наявність "фіксованих абсолютів" (термін Л. Бісвангера) – ідеалів, догм, табу, еталонів, віру в які неможливо порушити [12]. Догматизм та незріла ригідна нормативність виступаючи у якості оцінних підстав, виправданих і об'рунтованих для даного індивіда, проте неадекватних в загальному соціокультурному розумінні, стають ґрунтом для переживання почуття вини у неконструктивний спосіб.

Етап "оцінювання" передбачає усвідомлення помилки через виявлення невідповідностей у трьох площинах переживання почуття вини. Тут причинами неконструктивного переживання можуть бути надмірна зосередженість на площині взаємин з іншими – орієнтація на реакції інших, без критичної оцінки ситуації, помилки соціальної перцепції [4]; надмірна зосередженість на площині "образу Я" внаслідок нездатності диференціювати оцінку помилкової дії від глобальної самооцінки в переживанні вини, [2; 3; 8; 13; 28], а також хворобливої потреби зберігати позитивний "образ Я", нездатності критично та іронічно сприймати свої недоліки [12; 13]; нездатність враховувати умови ситуації внаслідок несформованості "автономної моралі" [17], помилок перцепції або перцептивного захисту [18] та догматичності мислення [12]. Спотворення оцінки ситуації вини може спричинюватись когнітивними особливостями індивіда. Так, Дж. Брунер виявив, що особам схильним до самозвинувачення властиво оцінювати невизначену інформацію як таку, що підтверджує їх власну вину: "чим вищий ступінь інтрапунітивності, тим менше відповідної інформації необхідно для підтвердження власної вини" [12].

Оцінювання в переживанні почуття вини відбувається одночасно на усвідомленому та несвідомому рівнях. Неконструктивний спосіб переживання може визначатися суперечністю або взаємовиключенням між "свідомою" та "несвідомою" оцінками. Тут більшою мірою відіграє роль несвідома оцінка, яка ґрунтується на негативних когнітивних установках, засвоєних ще у дитинстві. Серед них – переконання у власній неспроможності та сприйманні світу як небезпечного і неконтрольова-

ного [6; 16], очікування негативного, ворожого ставлення від інших та переконання у заслуженості такого ставлення [6; 27], хворобливе порівняння себе з іншими та прагненні бути кращим за них [6].

Крім визначення причин, процес оцінювання включає прогнозування наслідків, порушення та помилковість якого також викликає неконструктивне переживання вини. Надмірне перебільшення негативних наслідків вини (розрив стосунків, знецінення себе, безвихідь – неможливість виправлення ситуації) або "виключення з антиципаційної діяльності небажаних наслідків" хоча б одній з площин переживання вини та "орієнтація завжди лише на бажані" [12] зумовлюють спотворення "прогностичної" оцінки, яке ще більше посилюється емоційною складовою.

Афективно-експресивна реакція при неконструктивному переживанні почуття вини характеризується переважанням страху і тривоги в загальному емоційному комплексі. Особливої уваги заслуговують актуалізовані переживанням вини "дитячі" страхи: страх розлуки з близькими, страх перед авторитетом батьків, страх покарання, страх втрати любові та схвалення (несхвалення), страх відторгнення [27]; а також їх "дорослі" аналоги: страх бути демаскованим (страх викриття), страх несхвалення і осуду, страх критикувати інших [27]. Страх спонукає до зменшення напруження через втечу, що не вирішує ситуації. А успішне уникнення "небезпеки", як зазначає Я. Рейковський, в переживанні вини лише підсилює страх [18]. Надмірний страх "консервує" та посилює конфліктні смисли, спричинені усвідомленням вини і подальшим прогнозом в кожній площині переживання, зосереджує увагу на площині "образу Я", розширює її межі, а також паралізує активність спрямовану на виправлення помилок.

На етапі актуалізації потреб специфічні для переживання вини прагнення "відновити ситуацію", "звільнитися від напруження" та їх варіанти у кожній площині переживання можуть надмірно посилюватися і перетворювати переживання на неконструктивне. Такий самий вплив, за даними О. Короткової, має надмірно виражена просоціальна мотивація – прагнення виправдовувати очікування інших, робити соціально бажані вчинки, прагнення до єднання з іншими [4]. Крім того, почуття вини, на думку К. Хорні, може актуалізувати ряд невротичних потреб, зокрема таких як потреба в досконалості, потреба виражати агресивні імпульси, потреба контролювати життя, потреба у схваленні або покаранні [27]. Усі вони тісно пов'язані з потребою зберігати позитивний "образ Я" [12; 13], та ще більше посилюють конфліктність ставлення до себе. Потреби, актуалізовані почуттям вини, можуть перебувати в антагоністичному протистоянні, суперечити одна одній, що додатково створює конфліктні смисли в переживанні вини. Таким чином, ці

"неконструктивні" потреби лише створюють "внутрішні перешкоди" замість того, щоб спонукати до їх подолання і зняття конфліктності.

Етап вибору і прийняття рішення є вирішальним для визначення неконструктивного способу переживання почуття вини. Оскільки подолання конфліктності у переживанні вини передбачає визнання і прийняття факту проступку та його можливих наслідків на усіх площинах переживання, неприйняття вини хоча б в одній з площин визначає його неконструктивний спосіб. Неприйняття вини та її наслідків може зумовлюватися дією багатьох вище описаних чинників (загальною незрілістю нормативної системи, недиференційованістю оцінки власних дій від самооцінки, актуалізацією "дитячих і дорослих" страхів та невротичних потреб та ін.), які створюють складну систему "внутрішніх перешкод". За умови їх розвитку та ускладнення, "внутрішні перешкоди" заважають усвідомлювати, приймати і визнавати свою вину та впливають на вибір способів реагування.

При неконструктивному способі переживання усвідомлення почуття вини вступає у протиріччя з "уявленням про себе", а оскільки зовнішня ситуація не виправляється, відтак немає об'єктивних підстав для позитивного образу себе. Е.С. Романова та Л.Р. Гребенніков зазначають, що "загальна позитивна самооцінка є необхідною умовою життєдіяльності.... Людина не може тривалий час бути дійсно переконаною в тому, що вона "погана", або що в її житті постійно щось "погано", ... інакше це призводить до психічного виснаження або самознищення" [19, с. 57]. Щоб зменшити конфліктність, зазначає Я. Рейковський, можна або змінити уявлення про себе, або усунути інформацію, яка не відповідає очікуванням [18]. Конфліктний смисл в переживанні вини, на думку В.В. Століна, "служить сигналом для початку роботи свідомості для захисту свого "Я" від нової (неприйнятної) інформації про себе. Підтримка позитивного ставлення до себе стає самоціллю" [22, с. 155]. Таким чином, у процесі переживання вини відбувається розширення площини "образу Я" та надмірне зосередження на ній.

Конфліктні смисли зумовлюють роботу механізмів психологічного захисту з метою не допустити негативний "образ себе" та підтримати позитивне ставлення до себе [13]. Л.І. Анциферова вказує на шляхи такого захисту: прагнучи підтримати позитивний "образ Я", індивід або ігнорує неприємну інформацію про себе або намагається дискредитувати джерело інформації, яка знижує самооцінку, або застосовує різні форми самообману [2]. Неприйняття наслідків проступку в переживанні почуття вини супроводжується такою захисною поведінкою як тенденція не помічати власні помилки (перецептивний захист), активне заперечення власної вини, перекладання відповідальності на зовнішні обставини,

ізоляція себе від власних вчинків та ін. Оскільки в ситуації вини зовнішні обставини (проступок) повністю ігнорувати досить складно, спотворення інформації відбувається таким чином, щоб наявність почуття вини не суперечила, а підкреслювала позитивний "образ Я". В такому випадку почуття вини набуває захисного компенсаторного значення за рахунок своєї соціальної природи (вина є соціально-прийнятним переживанням), а відтак блокує дії спрямовані на виправлення помилок, оскільки немає необхідності звільнитися від того, що соціально схвалюється. На компенсаторний характер почуття вини вказували Р. Розенхан і П. Лондон, підкреслюючи її роль в ослабленні тривоги [34].

За даними різних авторів, переживання почуття вини пов'язують з такими механізмами психологічного захисту, як проєкція, компенсація, ізоляція, анулювання, раціоналізація, регресія, реактивне утворення, а також з формами захисної ідентифікації (ідентифікації з агресором, ідентифікації з жертвою, ідентифікації з маніпулятором). О. Феніхель описав ряд механізмів психологічного захисту, які використовуються при переживанні вини, серед них різні види квазіпроєкції (розділення вини з іншим, пошук напарника (спокушання інших розділяти вину); засудження в інших того, що заперечується у собі; прагнення до помилювання) та різні варіанти реактивного утворення (хронічно весела, жартівлива поведінка; провокуюча поведінка; нахабна поведінка; злочин з почуття вини) [24]. Дію механізмів психологічного захисту можна прослідкувати на усіх етапах неконструктивного переживання почуття вини. Особливість їх функціонування полягає у тому, що вони не усвідомлюються індивідом і не обираються ним. Хоча "захисні механізми можна розглядати як адаптивні механізми, оскільки вони захищають особистість від тривоги і неприємних переживань, але одночасно вони відіграють дезадаптивну роль, оскільки спотворюють сприймання об'єктивної реальності" [21].

Неконструктивне переживання вини визначається за специфічними способами реагування та поведінки, спільною характеристикою яких є їх функція психологічного захисту та відсутність конструктивного ефекту – ситуація не виправляється, конфліктність не знімається, а лише "маскується".

Ряд авторів визначають "логічні" способи поведінки в ситуації вини, такі як розкаяння за скоєне, жалкування, покаяння, вибачення, самозвинувачення [3; 14]. Проте, лише за умови поєднання з виправленням помилки вони можуть забезпечити конструктивний спосіб переживання, самі по собі не здатні досягнути ефективного результату. Захисну специфіку таких способів поведінки розкриває К. Муздибасв. Зокрема, основну функцію вибачення він вбачає в "керуванні враженням оточуючих" – не підтверджене виправленням вибачення лише створює враження в очах інших [14]. Також

К. Муздибаєв зауважує, що "розкаяння – це ще не спокутування вини". Серед функцій розкаяння він виділяє: "звільнення від тягаря вини" – "усуваються психологічні труднощі, що надає людині впевненості у собі"; "збільшення соціальної прийнятності винного" – "цей акт ліквідує попередній негативний образ винного, знімає з нього соціальне несхвалення", "збільшує соціальні ресурси винного" [14, с. 24]. Окремо К. Муздибаєв визначає покаяння, як спосіб спокутування гріха – специфічної "вини" релігійної людини, яка "свій проступок усвідомлює як гріх і боїться суду Божого". Зокрема він вказує, що "відсутність покаяння є новим гріхом" [14, с.29]. Тобто каяття тут виступає як соціокультурна вимога, яка має соціальні дивіденди – "пом'якшує серце інших, викликає у них довіру, вчить їх проявляти милосердя і прощати тих, хто оступився" [14, с. 29]. Таким чином, каяття дозволяє відновити взаємини з іншими лише за рахунок створення "потрібного" враження у інших. Ще один спосіб, описаний К. Муздибаєвим, жалкування, виражається більшою мірою через емоційний стан індивіда, через "почуття печалі з приводу чогось неправильного, недостойного, невірального або нездійсненого", аніж через активні дії [14, с. 26]. Крім того, жалкування "не обцяє не повторення аналогічних подій у майбутньому" [14, с. 27], що вказує також лише на "створення потрібного враження". Усі ці описані К. Муздибаєвим способи мають дві спільні характеристики – допущення визнання своєї вини та спрямування на отримання соціальної підтримки. Це дозволяє виявити їх захистну функцію, яка реалізовується в площині взаємин з іншими через створення "потрібного" враження у інших за рахунок визнання своєї вини, а також у площині ставлення до себе через створення враження для самого себе і, таким чином, підвищуючи самооцінку. Останнє підтверджують Е.С. Романова та Л.Р.Гребенніков, зазначаючи що "деклароване зізнання, надмірне свідоме посилення своїх недоліків є захисною раціоналізацією або компенсацією – за такими зізнаннями, як правило, слідує усвідомлене або несвідоме "але...", "зате..." [19, с. 57-58]. Про захисний характер таких стратегій свідчать наступні поведінкові прояви: чутливість до критики – болоче і вороже сприймання критики від інших та обурення на відсутність співчуття або прощення від інших [27]; "негативна терапевтична реакція" – специфічний ефект, що виникає в процесі психотерапії і виражається у спротиві психотерапії – небажанні позбутися почуття вини [25; 27; 31]. Отже, неконструктивне переживання почуття вини характеризується прийнятністю визнання вини за допомогою вибачення, каяття, жалкування, самозвинувачення, але без наступного виправлення.

До неконструктивних поведінкових способів при переживанні вини слід віднести прийнятність покарання, яке виявляється в очікуванні негативного ставлення з боку інших – очікуванні докорів та критики, згоді з нео-

б'рунтованими звинуваченнями від інших, нездатності їм протистояти [4; 27; 35]; в провокації неприємностей, "нешасних випадків" (як покарання), які покращують самопочуття, оскільки реалізують відплату [25; 28]; а також у різноманітних способах самопокарання, наприклад, тенденції брати на себе вину навіть в тих ситуаціях, коли немає для цього підстав [4; 27; 35], високій вимогливості, жорсткому нетерпимому ставленню до себе, яке Г.К. Ушаков назвав "стенічним жалом" [4; 15; 23]. Власне саме почуття вини може сприйматись як покарання. Прагнення до покарання та самопокарання виконують захисну функцію, оскільки є соціально прийнятними внаслідок світоглядних і релігійних уявлень, зокрема ідеї відплати, "спокутування гріхів". При неконструктивному переживанні почуття вини покарання не сприяє виправленню, не формує відповідальність.

Самозвинувачення та звинувачення інших також можна розглядати у якості неконструктивних способів переживання почуття вини, якщо вони не супроводжуються виправленням ситуації, мають стійкий характер і проявляються у якості особистісних диспозицій. Ці два протилежні способи реагування перш за все здійснюють захисну регуляцію в площині "образу Я", сприяючи підтримці позитивного ставлення до себе. Самозвинувачення сприяє створенню позитивного уявлення про себе за допомогою механізму компенсації, оскільки в суспільній думці почуття вини властиве людям високоморальним, етичним, сумлінним, соціально-зрілим та здатним до самоактуалізації. Звинувачення інших є проекцією переживання вини назовні, що звільняє від негативного уявлення про себе, особливо у порівнянні з "гіршим іншим".

"Неконструктивне" самозвинувачення характеризується перебільшенням, нещирістю, ірраціональністю, необ'рунтованістю – від явних перебільшень до чистої фантазії. Самозвинувачення у неконструктивному переживанні вини виступає засобом контролю, дозволяє підвищувати самооцінку, оскільки індивід "докоряючи собі за те, на що інші дивляться крізь пальці, вважає себе дійсно чудовою людиною", крім того, ці докори не зачіпають реальної причини незадоволення собою; утримуватися від необхідності усвідомлювати свої недоліки і змінюватися [27].

Спрямованість звинувачення на себе або на інших залежить від сили внутрішньої заборони: якщо страх звинувачувати інших відсутній або не набув достатньої сили, людина у якості захисної стратегії використовує відкриті або завуальовані докори іншим. Звинувачення інших виявляє приховану у самозвинуваченні тенденцію заперечувати наявність будь-яких недоліків. Такий захист, на думку К. Хорні, більш ефективний, ніж самозвинувачення [27]. Почуття вини виникає з оцінки і порівняння себе з іншими і проєктується на оточуючих: вина стає проявом

негативного емоційно-оціночного ставлення не тільки до себе, але й до інших [4; 9; 15; 16]. Звинувачення інших, на думку О. Фенихеля, має різні форми вираження і різну мотивацію: збирання доказів проти оточуючих з метою самовиправдання – бажання знайти помилки інших; звинувачення інших як провокація на погане поводження з собою, вимагання любові; впертість як провокація оточуючих на несправедливе поводження і, таким чином, доведення своєї моральної вищості, як спосіб демонстрації того, що інші винні в більшій мірі ніж індивід (впертість часто продукується усвідомленням власної неправоти) [24].

Отже, неконструктивне переживання почуття вини, на відміну від конструктивного, реалізується у самозвинуваченні або звинуваченні інших, а не у виправленні ситуації. Тенденція звинувачувати як поведінкова реалізація переживання вини, незалежно від спрямування цього звинувачення, виконує функцію психологічного захисту, але в результаті спотворює "образ Я" і не знімає конфліктності у ставленні до себе.

Одним із неконструктивних ефектів переживання вини є погіршення міжособистісної взаємодії, позначається на особливостях взаємин з іншими та ставленні до них. В літературі зустрічаються досить різні, іноді суперечливі характеристики міжособистісної взаємодії осіб, що переживають вину у неконструктивний спосіб. Так Ф. Перлз, Ю.М. Орлов, А. Кемпінські, О.Короткова відзначають загальне негативне ставлення до оточуючих, неприйняття інших при переживанні вини, яке може виражатися через ворожість і роздратування по відношенню до інших, або підвищену образливість, яка передбачає неприязнь до оточуючих та заздрість, що обумовлено почуття гіркоти, гніву на світ через дійсні або уявні страждання [4; 9; 15; 16]. К. Кастилья дель Піно вважає, що очікування від інших негативного ставлення проявляється у вираженій підозрливості, аж до нападів параної – через страх викриття людину мучить питання, як багато інший знає про її вину, особлива увага звертається на поведінку оточуючих [29]. О. Короткова емпірично визначила, що переживання вини ускладнює процес спілкування, зокрема це виражається в обережності у встановленні близьких емоційних стосунків, тенденції спілкуватися з обмеженим колом людей, поєднанні незацікавленості у взаєминах з прагненням пошуку контактів (непереносимість самотності) [4]. Для неконструктивного переживання вини, на думку Дж. Вайсс, властивим є несвідоме псування стосунків з емоційно-значущим близьким, внаслідок відсутності в індивідуальному досвіді орієнтовної моделі побудови близьких довірливих відносин (неприйняття і відштовхування власними батьками) [35].

Поведінка по відношенню до інших при неконструктивному переживанні почуття вини характеризується загальною пасивністю, підкорені-

стю, поступливістю, конформністю, залежністю, тенденцією ставити себе по відношенню до інших та зовнішнього світу в цілому у позицію об'єкта [4]. Такі особливості виявляються у нездатності протистояти звинуваченням з боку інших, нездатності захищатись, у дозволі іншим несправедливо і необ'рунтовано звинувачувати себе, внаслідок побоювань конфліктувати з іншими [4; 7; 26; 27; 35]; орієнтації на авторитет і думку інших, заборони собі мати власну думку, або принаймні, висловлювати її [4; 26; 27]. К. Хорні виділяє тенденцію виправдовувати інших як компенсаторний механізм при ірраціональній вині [27]. Яскраво виражений захисний характер мають наступні поведінкові прояви неконструктивного переживання вини, такі як "комплекс зобов'язаного" – прагнення догоджати; запопадливність перед тим, перед ким завинив [7; 27; 35]; синдром самопожертви [4; 7; 27]; нав'язлива турбота і демонстративна любов [15].

Підтримка стосунків з іншими при неконструктивному переживанні почуття вини забезпечується 1) шляхом допущення негативного ставлення з боку інших, але не відмовою від взаємодії з ними; 2) шляхом визнання вини, що створює необхідне враження та приносить соціальні дивіденди; 3) шляхом створення і підтримки бездоганної репутацією – правильною, моральною поведінкою, виправданням своїх проступків "вагомими аргументами".

Таким чином, неконструктивне переживання вини спричинює амбівалентність поведінки у взаєминах з іншими – негативне ставлення до інших, незацікавленість у них, що поєднується з хворобливим прагненням зберегти стосунки з ними, часто за рахунок підкорення, конформності, залежності та самоприниження.

Висновки. Отже, в результаті теоретичного аналізу та систематизації поглядів різних дослідників ми визначили та змістовно охарактеризували специфічні структурно-динамічні характеристики неконструктивного переживання почуття вини. В загальному вигляді неконструктивний спосіб переживання вини визначається такими ключовими моментами. По-перше, актуалізацією конфліктних смислів у переживанні вини за рахунок 1) помилок каузального і антиципаційного оцінювання, яке здійснюється на основі незрілої ригідної нормативності, 2) домінування в емоційному компоненті страху і тривоги; 3) актуалізації невротичних потреб на фоні вираженої просоціальної мотивації. По-друге, надмірним зосередженням у переживанні вини на площині "образу Я" внаслідок актуалізації системи "внутрішніх перешкод", що заважає розв'язанню конфліктних смислів та спричинює неприйняття вини. По-третє, активізацією механізмів психологічного захисту внаслідок неприйняття вини хоча б в одній з площин переживання, зосередженням захисного процесу на площині "образу Я" та площині взаємодії з іншими. По-четверте,

нездатністю до виправлення ситуації в площині дії, а відтак зняття конфліктності переживання, натомість використанням специфічних для почуття вини захисних способів поведінки: каяття, жалкування, прагнення покарання, самозвинувачення й звинувачення інших.

Розглянуті структурно-динамічні аспекти процесу неконструктивного переживання почуття вини та виділені його специфічні характеристики потребують подальшого емпіричного вивчення. У зв'язку з цим постає питання визначення адекватного дослідницького інструментарію, який би дозволив максимально повно й змістовно дослідити особливості процесу переживання почуття вини, як об'єктивної, так і суб'єктивної його сторони.

Список використаних джерел

1. Ананова И.В. Структурно-динамические характеристики процесса переживания чувства вины / И.В. Ананова // Журнал практикующего психолога, 2013. – Вып. 20. – С. 20-37.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Том 15. – №1. – С. 3-18.
3. Белик И.А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности : дисс. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 "общая психология, психология личности, история психологии" / И.А. Белик. – СПб., 2006.
4. Васильева О.С. Особенности переживания вины в современном обществе / О.С. Васильева, Е.В. Короткова // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – №1. – С. 48-73.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984.
6. Воликова С.В. Семейные источники негативной когнитивной схемы при эмоциональных расстройствах / С.В. Воликова, А.Б. Холмогорова / Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №4. – С. 49-60.
7. Гаврилица О.А. Чувство вины у работающей женщины / О.А. Гаврилица // Вопросы психологии. – 1998. – №4. – С. 65-70.
8. Короткова Е.В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому : дисс. канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / Е.В. Короткова. – Ростов н/Д, 2002.
9. Кемпински А. Психопатология неврозов / А. Кемпински. – Варшава : Польское медицинское издательство, 1975.
10. Краткий психологический словарь / [под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского]. – М. : Политиздат, 1985.
11. Максименко С.Д. Переживание как системообразующий фактор современной общей и медицинской психологии / С.Д. Мак-

сименко // Медична психологія: здобутки, розвиток та перспективи : мли Першої міжнародної науково-практичної конференції / [за наук. ред. С.Д. Максименка, Б.С. Божука, Т.А. Тамакової]. – К., 2012. – С. 13-20.

12. Менделевич В.Д. Неврология и психосоматическая медицина / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьёва. – М. : МЕДпресс-информ, 2002.

13. Михеева И.Н. Я-концепция и конфликт в сфере нравственной жизни личности / И.Н. Михеева // Самосознание и защитные механизмы личности [Хрестоматия]. – Самара : Издательский Дом "БАХ-РАХ-М", 2000. – С. 232-251.

14. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда / К. Муздыбаев. – СПб. : СПб филиал института социологии РАН, 1995.

15. Орлов Ю. М. Саногенное мышление / Ю.М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2003.

16. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / Ф. Перлз. – М. : Смысл, 2000.

17. Пиаже Ж. Моральное суждение у ребенка / Жан Пиаже ; [пер. с фр. В. Большакова]. – М. : Академический проект, 2006.

18. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Януш Рейковский ; [пер. с польск. и вступ. статья В.К. Вилюнаса ; общ. ред. О.В. Овчинниковой]. – М. : Прогресс, 1979.

19. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты: Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи : Талант, 1996.

20. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999.

21. Сидоров П.И. Введение в клиническую психологию: [Т.П] / П.И. Сидоров, А.В. Парняков. – М. : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2000.

22. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М., 1983.

23. Ушаков Г.К. Пограничные нервно-психические расстройства / Г.К. Ушаков. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Медицина, 1987.

24. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов / Отто Фенхель ; [пер. с англ., вступ. ст. А.Б. Хавина]. – М. : Академический Проект, 2004.

25. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд ; [авторы очерка о Фрейде Ф.В. Бассин и М.Г. Ярошевский]. – М. : Наука, 1995.

26. Фромм Э. Бегство от свободы: Человек для самого себя / Э. Фромм ; [ред. П.С. Гуревич]. – М.: Изидра, 2004.

27. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / Карен Хорни. – СПб. : Питер, 2002.

28. Beck, A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders / A.T. Beck. – N.Y. : Times Mirror, 1979.

29. Castilla del Pino, C. La culpa / Carlos Castilla del Pino. – Alianza Editorial, S.A., Madrid, 1991.
30. Fisher, K.W. Self-conscious emotions and the affect revolution: framework and overview / K.W. Fisher, J.P. Tangney // Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride / [Eds. by J.P. Tangney & K. Fisher]. – New York : Guilford Press, 1995. – P. 3-22.
31. Lewis, H.B. Shame and guilt in neurosis / H.B. Lewis – New York : International Universities Press, 1971.
32. Plutchik, R. The emotions: facts, theories and a new model / R. Plutchik. – New York : Random House, 1962.
33. Lazarus, R.S. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion / R.S. Lazarus // American Psychologist. – 1991. – V. 46 (8). – P. 819-834.
34. Rosenhan, R. Foundations of abnormal psychology / R. Rosenhan, P. London. – San Francisco : Holt, Rinehart and Winston, 1970.
35. Weiss, J. Unconscious guilt / J. Weiss // The psychoanalytic process: Theory? Clinical observation and empirical research / [Eds. by J. Weiss & H. Sampson]. – N.Y. : Guilford Press, 1986. – P. 43-67.

Spisok vikoristanix dzherel

1. Ananova I.V. Strukturno-dinamicheskie harakteristiki processa perezhivaniya chuvstva viny / I.V. Ananova // Zhurnal praktikujushhego psihologa, 2013. – Vyp. 20. – S. 20-37.
2. Ancyferova L.I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah: pereosmyslvanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita / L.I. Ancyferova // Psihologicheskij zhurnal. – 1994. – Tom 15. – №1. – S. 3-18.
3. Belik I.A. Chuvstvo viny v svjazi s osobennostjami razvitija lichnosti : diss. kand. psihol. nauk : spec. 19.00.01 "obshhaja psihologija, psihologija lichnosti, istorija psihologii" / I.A. Belik. – SPb., 2006.
4. Vasil'eva O.S. Osobennosti perezhivaniya viny v sovremennom obshhestve / O.S. Vasil'eva, E.V. Korotkova // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. – 2004. – №1. – S. 48-73.
5. Vasiljuk F.E. Psihologija perezhivaniya: analiz preodolenija kriticheskix situacij / F.E. Vasiljuk. – M. : Izd-vo MGU, 1984.
6. Volikova S.V. Semejnye istochniki negativnoj kognitivnoj shemy pri jemocional'nyh rasstrojstvah / S.V. Volikova, A.B. Holmogorova // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. – 2001. – №4. – S. 49-60.
7. Gavrilica O.A. Chuvstvo viny u rabotajushhej zhenshhiny / O.A. Gavrilica // Voprosy psihologi. – 1998. – №4. – S. 65-70.
8. Korotkova E.V. Social'no-psihologicheskij analiz viny i styda kak sistemy otnoshenij lichnosti k sebe i drugomu : diss. kand. psihol. nauk : spec. 19.00.05 / E.V. Korotkova. – Rostov n/D, 2002.

9. Kempinski A. Psihopatologija nevrozov / A. Kempinski. – Varshava : Pol'skoe medicinskoe izdatel'stvo, 1975.

10. Kratkij psihologicheskij slovar' / [pod obshh. red. A.V. Petrovskogo, M.G. Jaroshevskogo]. – M. : Politizdat, 1985.

11. Maksimenko S.D. Perezhivanie kak sistemoobrazujushhij faktor sovremennoj obshhej i medicinskoj psihologii / S.D. Maksimenko // Mediczna psihologija: zdobutki, rozvitok ta perspektivi : m-li Pershoji mizhnarodnoji naukovopraktichnoji konferenciji / [za nauk. red. S.D. Maksimenka, B.S. Bozhuka, T.A. Tamakovoji]. – K., 2012. – S. 13-20.

12. Mendelevich V.D. Nevrozologija i psihosomaticeskaja medicina / V.D. Mendelevich, S.L. Solov'jova. – M. : MEDpress-inform, 2002.

13. Miheeva I.N. Ja-koncepcija i konflikt v sfere npravstvennoj zhizni lichnosti / I.N. Miheeva // Samosoznanie i zashhitnye mehanizmy lichnosti [Hrestomatija]. – Samara : Izdatel'skij Dom "BAHRAH-M", 2000. – C. 232-251.

14. Muzdybaev K. Perezhivanie viny i styda / K. Muzdybaev. – SPb. : SPb filial instituta sociologii RAN, 1995.

15. Orlov Ju. M. Sanogennoe myshlenie / Ju.M. Orlov. – M. : Slajding, 2003.

16. Perlz F. Jego, golod i agressija / F. Perlz. – M. : Smysl, 2000.

17. Piazhe Zh. Moral'noe suzhdenie u rebenka / Zhan Piazhe ; [per. s fr. V. Bol'shakova]. – M. : Akademicheskij proekt, 2006.

18. Rejkovskij Ja. Jeksperimental'naja psihologija jemocij / Janush Rejkovskij ; [per. s pol'sk. i vstup. stat'ja V.K. Viljunasa ; obshh. red. O.V. Ovchinnikovoji]. – M. : Progress, 1979.

19. Romanova E.S. Mehanizmy psihologicheskoi zashhity: Genезis. Funkcionirovanie. Diagnostika / E.S. Romanova, L.R. Grebennikov. – Mytishhi : Talant, 1996.

20. Rubinshtejn S.L. Osnovy obshhej psihologii / S.L. Rubinshtejn. – SPb. : Piter, 1999.

21. Sidorov P.I. Vvedenie v klinicheskiju psihologiju: [T.II] / P.I. Sidorov, A.V. Parnjakov. – M. : Akademicheskij Proekt ; Ekaterinburg : Delovaja kniga, 2000.

22. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti / V.V. Stolin. – M., 1983.

23. Ushakov G.K. Pogranichnye nervno-psihicheskie rasstrojstva / G.K. Ushakov. – [2-e izd., pererab. i dop.]. – M. : Medicina, 1987.

24. Fenihel' O. Psihoanaliticheskaja teorija nevrozov / Otto Fenhel' ; [per. s angl., vstup. st. A.B. Havina]. – M. : Akademicheskij Proekt, 2004.

25. Frejd Z. Vvedenie v psihoanaliz: Lekcii / Z. Frejd ; [avtory ocherka o Frejde F.V. Bassin i M.G. Jaroshevskij]. – M. : Nauka, 1995.

26. Fromm Je. Begstvo ot svobody: Chelovek dlja samogo sebja / Je. Fromm ; [red. P.S. Gurevich]. – M.: Izida, 2004.

27. Horni K. Nevroticheskaja lichnost' nashego vremeni / Karen Horni. – SPb. : Piter, 2002.
28. Beck, A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders / A.T. Beck. – N.Y. : Times Mirror, 1979.
29. Castilla del Pino, C. La culpa / Carlos Castilla del Pino. – Alianza Editorial, S.A., Madrid, 1991.
30. Fisher, K.W. Self-conscious emotions and the affect revolution: framework and overview / K.W. Fisher, J.P. Tangney // Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride / [Eds. by J.P. Tangney & K. Fisher]. – New York : Guilford Press, 1995. – P. 3-22.
31. Lewis, H.B. Shame and guilt in neurosis / H.B. Lewis – New York : International Universities Press, 1971.
32. Plutchik, R. The emotions: facts, theories and a new model / R. Plutchik. – New York : Random House, 1962.
33. Lazarus, R.S. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion / R.S. Lazarus // American Psychologist. – 1991. – V. 46 (8). – P. 819-834.
34. Rosenhan, R. Foundations of abnormal psychology / R. Rosenhan, P. London. – San Francisco : Holt, Rinehart and Winston, 1970.
35. Weiss, J. Unconscious guilt / J. Weiss // The psychoanalytic process: Theory? Clinical observation and empirical research / [Eds. by J. Weiss & H. Sampson]. – N.Y. : Guilford Press, 1986. – P. 43-67.

Ananova I.V. Non-constructive experience of the feeling of guilt. It is suggested that the experience of the feeling of guilt should be viewed as a dynamic process that unfolds it time through a series of complexly determined reactions, meaningfully defined and functionally differentiated according to the type of reaction and behavior and the resulting effect of the experience. It is noted that the experience of the feeling of guilt is realized through negatively colored affective complex; emerges on the basis of functioning of specific evaluative mechanisms, signals errors in individual's own behavior and exposes the conflicting sense; stimulates a choice of behaviors that overcome or reduce the conflict. Specific structural-dynamic characteristics of non-constructive experience of the feeling of guilt are defined and described. Non-constructive experience of the feeling of guilt is revealed to be defined by actualization of conflicting senses resulting from errors of judgment, anxiety-dominated emotional component, actualization of neurotic needs; overconcentration on one's self-image which increases conflict; activation of psychological defense mechanisms as a result of the failure to take the blame at least in one area of experience; inability to remedy the situation and overcome a conflict; instead of this, defensive behaviors that are specific for the feeling of guilt are deployed, such as repentance, regret, punishment seeking, self-blame and blaming others.

Key words: *experiencing the feeling of guilt, the process of experiencing the guilt, unconstructive experiencing the feeling of guilt.*

Отримано: 29.05.2014 р.