

УДК 159.942/923

ДИФЕРЕНЦІЙНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Ананова І.В., к. психол. н.,
асистент кафедри загальної психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті представлено результати порівняння типів переживання почуття провини. Емпірично встановлено, що типи диференціюються за характером і способом переживання почуття провини, характером самозвинувачення, за вираженістю емоційної невірноваженості, за характером ставлення до себе, за використанням захисних механізмів і копінг-поведінки. На основі емпіричних результатів запропонована диференційна характеристика типів переживання почуття провини.

Ключові слова: почуття провини, переживання почуття провини, типи переживання почуття провини, орієнтований на знецінення себе, орієнтований на незвинувачення себе, орієнтований на використання его-захисту, орієнтований на дію, орієнтований на взаємини.

В статтю представлені результати сравнення типів переживання чувства вины. Эмпирически установлено, что типы дифференцируются по характеру и способу переживания чувства вины, характеру самообвинения, по выраженности эмоциональной неуравновешенности, по характеру самоотношения, по использованию защитных механизмов и копинг-поведения. На основании эмпирических результатов предложена дифференциальная характеристика типов переживания чувства вины.

Ключевые слова: чувство вины, переживание чувства вины, типы переживания чувства вины, ориентированный на обесценивание себя, ориентированный на необвинение себя, ориентированный на использование эго-защиты, ориентированный на действие, ориентированный на отношения с другим.

Ananova I.V. THE DIFFERENTIAL DESCRIPTION OF TYPES OF EXPERIENCING THE FEELING OF GUILT

The article is expounding the results of the comparison types of experiencing the feeling of guilt. The study shows that types are differentiated by: the nature and ways of experiencing feelings of guilt, self-blame nature, the severity of emotional imbalance, the nature of the relationship to itself, using of defense mechanisms and coping behavior. Differential characteristic types of experiencing the feeling of guilt are proposed according to empirical results.

Key words: feeling of guilt, the experiencing feeling of guilt, types of experiencing feeling of guilt, oriented to self-blame, oriented to not self-condemnation, oriented to use ego-defense, oriented to the action, focused on relationships.

Постановка проблеми. Запити практики надання психологічної допомоги спонукають до зосередження наукового пошуку на проблематиці переживання почуття провини, яка впливає на життя та психічне здоров'я особистості, до виявлення типових способів переживання провини, зокрема й тих, що призводять до психологічних ускладнень.

Здатність почуватися винним є соціально прийнятною й суспільно схвалюваною, людину, здатну почуватися винною, вважають морально зрілою, відповідальною, емоційно чуйною. Проте саме із запитом полегшити почуття провини, яке неможливо самостійно подолати, часто звертаються по допомогу до спеціалістів. Така суперечність зумовлює аналіз переживання почуття провини особистістю, окреслення кола типових способів переживання, дослідження факторів, що диференціюють осіб за типом переживання почуття провини. Розв'язання цієї проблеми важливе не лише з огляду

на потреби практики надання психологічної допомоги, але й із погляду її теоретичного осмислення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні два десятиліття відзначаються зростанням інтересу серед вітчизняних і російських науковців до дослідження проблематики почуття провини (А. Алімов, 2014; І. Белік, 2006; Д. Дружиненко, 2007; О. Короткова, 2002; І. Макогон, 2014; О. Малєєва, 2007; О. Малтасевич, 2011; О. Манхаєва, 2012; Л. Ростомова, 2010; Т. Смотров, В. Гриценко, С. Горнаєва, 2013; Л. Софіна, 2009 та ін.). Зокрема, вітчизняні автори звертаються до аналізу схильності до переживання почуття провини як фундаментальної особистісної риси, а також пропонують типологізацію переживання почуття провини й осіб, схильних переживати провину [4; 5]. Окремий тип розглядають як сукупність особистісних рис і якісно-кількісних характеристик переживання почуття



провини та виокремлюють за критерієм: 1) співвідношення якісних компонентів провини-риси (екзистенціального, емоційного, когнітивного, дійового, контрольно-регулятивного) [4]; 2) домінування особистісного профілю переживання почуття провини (лідуючого, збудливого, уразливого) [5]; 3) спрямованості переживання почуття провини (перед собою, перед іншими) [5].

Автором статті також здійснена спроба виокремлення типів переживання почуття провини особистістю [2; 3]. За результатами емпіричного дослідження виявлено п'ять типів реагування, що стосуються ситуації переживання почуття провини: 1) самозвинувачення як прояв глобального негативного ставлення до себе; 2) позитивне ставлення до себе, за якого не допускається переживання почуття провини; 3) переживання почуття провини внаслідок вираженої потреби зберігати позитивний «образ Я», 4) конструктивне вирішення проблемних ситуацій; 5) самозвинувачення внаслідок вираженої потреби зберігати стосунки з оточуючими. Виявлені типи диференціюються за характером ставлення до себе (глобальне негативне, надмірно позитивне, захисне), за площиною переживання почуття провини, указуючи на переважання однієї з них (площина «образу Я», площина взаємодії з іншим, площина вчинку), за способом переживання (конструктивним, неконструктивним) [2; 3]. Отримані результати спонукають нас до більш докладного вивчення відмінностей у типових способах переживання почуття провини, до виявлення специфічних ознак, які є ключовими для диференціації типів переживання почуття провини, їх конструктивності або неконструктивності.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у виявленні відмінностей між типовими способами переживання почуття провини та диференційній характеристиці цих типів переживання.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою диференційної характеристики виокремлених типів переживання почуття провини (далі – ППВ) із загальної дослідницької вибірки (232 особи) було утворено п'ять груп: «знецінення себе» (30 осіб), «незвинувачення» (31 особа), «его-захист» (27 осіб), «орієнтація на дію» (29 осіб), «орієнтація на взаємини» (32 особи). Особи групувалися за суттєвими ознаками кожного з типів ППВ (на основі первинних описових статистик – мір центральної тенденції та розподілу): до кожної з п'яти груп обиралися ті досліджувані, ре-

зультати яких за більшістю показників (за ключовими характеристиками типу) перевищували третій квартиль або не перевищували перший.

В якості вимірювального інструментарію використано: а) для оцінки переживання почуття провини – авторський опитувальник «Переживання почуття провини» (ППВ) [1]; авторську модифікацію методики Дембо-Рубінштейн (вивчення кількісних характеристик ППВ), тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга; б) для оцінки афективних аспектів переживання – опитувальник емоційної нестійкості – урівноваженості Г. Айзенка, Г. Вільсон; в) для виявлення особливостей оцінювання себе й ставлення до себе – методику дослідження самоставлення С. Панталеєва (далі – МИС); г) для визначення поведінкових особливостей переживання – опитувальники «Стратегії долаючої поведінки» С. Фолкмана, Р. Лазаруса (далі – ССП) та «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Г. Конте (далі – LSI).

У результаті застосування стратегії порівняння досліджуваних груп (відмінності визначалися методом порівняння груп (критерій U-Манна-Уїтні)) виявлено, що виділені типи переживання почуття провини значно відрізняються ($p < 0,01$; $p < 0,05$) за нижченаведеними критеріями.

1. За особливостями переживання почуття провини (рис. 1).

Представники груп «его-захист», «знецінення себе» й «орієнтація на взаємини» найбільше схильні до переживання провини (загальний показник ППВ), але відрізняються за окремими компонентами переживання. Більше схильні очікувати покарання й жалкувати ($p < 0,01$) ті, хто знецінює себе й використовує его-захисти, а більш вимогливі до себе, більш орієнтовані на дотримання моральної й соціальної нормативності та більше зацікавлені в інших ($p < 0,01$) ті, хто використовує его-захисти, і ті, хто орієнтується на взаємини. Вищезазначені типи ППВ відмінні ($p < 0,01$) від представників групи «орієнтація на дію», оскільки останнім невластиво чекати на покарання, але вони виявляють помірну вимогливість до себе, зацікавленість в інших, орієнтацію на нормативність (що не відрізняє їх від групи «знецінення себе») і схильність жалкувати (таку ж, як у групі «орієнтація на взаємини»). Істотно відмінними ($p < 0,01$) від усіх інших виявилися представники групи «незвинувачення», оскільки для них невластиво очікувати покарання, жалкувати, виявляти вимогливість до себе, зацікавленість в інших, але вони мають помірно виражену схильність орієнтуватися

на нормативність (таку ж, як у групах «орієнтація на дію» та «знецінення себе»).

2. За вираженістю кількісних характеристик почуття провини (рис. 2).

Представники груп «его-захист», «знецінення себе» й «орієнтація на взаємини» більше схильні оцінювати своє переживання почуття провини як таке, що триває довше, виникає легше й частіше, суб'єктивно відчувається як важче порівняно з групами «незвинувачення» й «орієнтація на дію» ($p < 0,01$; $p < 0,05$). Причому представники цих груп орієнтовані на взаємини, оцінюють своє переживання як більш важке порівняно з тими, хто використовує его-захисти ($U = 125,000$; $p < 0,05$). Для представників груп «знецінення себе» й «орієнтація на взаємини» переживання почуття провини є більш звичним ($p < 0,01$; $p < 0,05$) порівняно з представниками груп «незвинувачення» й «орієнтація на дію». Ті, хто не звинувачує себе, оцінюють своє почуття провини як завжди обгрунтоване, неінтенсивне, не цінне порівняно з усіма іншими групами ($p < 0,01$; $p < 0,05$).

3. За особливостями реагування в ситуаціях фрустрації.

Ті, хто знецінює себе, схильні до захисного самозвинувачення (I) (більше, ніж у групі «незвинувачення» ($U = 204,000$; $p < 0,05$)), яке полягає в одночасному визнанні своєї провини й запереченні відповідальності шляхом посилення на виправдання або пом'якшуючі провину обставини, але не схильні сподіватися, що ситуація може вирішитися сама собою, без докладання особливих зусиль з їхнього боку (m) (на відміну від груп «его-захист» ($U = 127,500$; $p < 0,05$) та «незвинувачення» ($U = 196,000$; $p < 0,05$)), а також не схильні оцінювати ситуацію фрустрації як сприятливо-вигідно-корисну (I') (на відміну від групи «незвинувачення» ($U = 207,000$; $p < 0,05$)). Представники групи «его-захист» частіше вдаються до его-захисного реагування (сумарний показник) – до реакцій, спрямованих на захист власного «Я» (порівняно з групами «орієнтація на взаємини» ($U = 132,500$; $p < 0,05$) і «незвинувачення» ($U = 120,000$; $p < 0,05$)), а особливо до де-

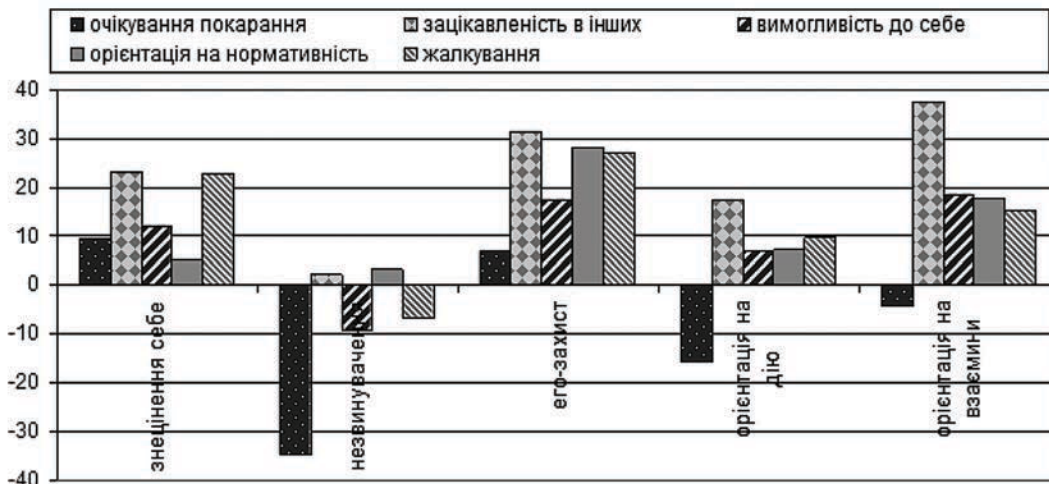


Рис. 1. Особливості переживання почуття провини в різних типах ППВ

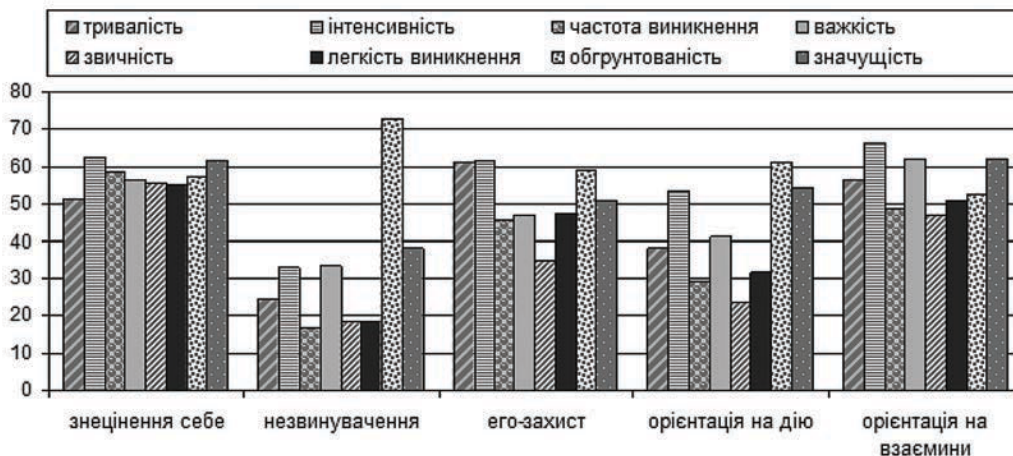


Рис. 2. Кількісні характеристики переживання почуття провини в різних типах ППВ



монстрації відкритої ворожості, відкритого звинувачення партнера по ситуації (Е) (порівняно з представниками групи «орієнтація на взаємини» ($U=140,000$; $p<0,05$)); проте менше схильні вимагати від іншого вирішити проблемну ситуацію (е) (порівно з групами «незвинувачення» ($U=107,500$; $p<0,01$) і «орієнтація на дію» ($U=123,000$; $p<0,05$)), а більше сподіваються на вирішення ситуації без докладання до цього якихось зусиль (m) (порівняно з групою «знецінення себе» ($U=127,500$; $p<0,05$)), і, таким чином, меншою мірою здатні переробляти (сублімувати) свою агресію (E/e) (ніж у групі «незвинувачення» ($U=117,500$; $p<0,05$)), тобто їх екстрапунітивність виражається переважно в еґо-захисних реакціях.

4. За ознаками та вираженістю емоційної нестабільності (рис. 3).

Виражені ознаки емоційної неврівноваженості мають представники груп «знецінення себе» й «еґо-захист», проте якісні складники, що визначають їх емоційну нестійкість, дещо відмінні. Обом типам притаманний високий рівень тривожності, іпохондрії та почуття провини, специфічною

характеристикою ($p<0,01$) тих, хто використовує еґо-захисти, є високий рівень нав'язливості, а специфічними для тих, хто знецінює себе, є виражені депресивні прояви, висока залежність від інших і комплекс неповноцінності. Представники групи «орієнтація на взаємини» мають ознаки й емоційної стійкості, і нейротизму: у них досить виражені тривожність, почуття провини та нав'язливість, водночас вони мають середню самооцінку, досить самостійні, не схильні до депресивних переживань і не виявляють ознак іпохондрії. Істотно відмінними ($p<0,01$) від інших є представники групи «незвинувачення», які демонструють виражену (можливо, дещо надмірну) емоційну стійкість: їм не властиво тривожитися й почуватися винними, мати іпохондричні думки або настрої, виявляти обережність, педантичність, відразу до неохайності або бруду (ознаки нав'язливості), вони життєрадісні та задоволені життям, упевнені у собі й самостійні. Значуще відмінним від усіх інших типів за більшістю показників нейротизму ($p<0,01$; $p<0,05$) є тип «орієнтація на дію», який у цілому мож-

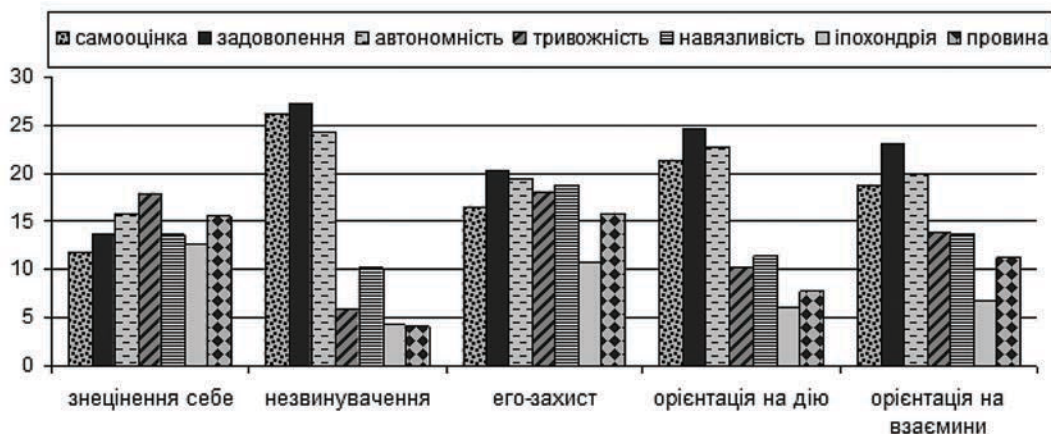


Рис. 3. Вираженість проявів емоційної нестабільності в різних типах ППВ

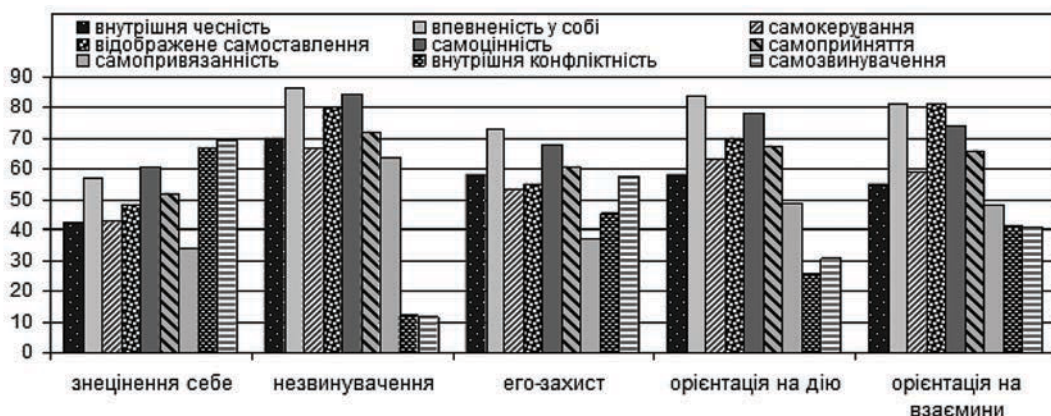


Рис. 4. Вираженість ставлення до себе в різних типах ППВ

на охарактеризувати як емоційно стійкий. Орієнтовані діяти мають помірно виражені прояви тривоги й почуття провини, досить оптимістичні, життєрадісні й упевнені в собі та своїх силах (але не настільки, як у групі «незвинувачення»); виявляють високий ступінь самостійності, здатні впевнено вирішувати життєві проблеми, не мають нав'язливих або іпохондричних проявів (у чому подібні до представників групи «незвинувачення»).

5. За характером ставлення до себе (рис. 4).

Представники груп «знецінення себе» та «незвинувачення» кардинально відмінні ($p < 0,01$) за характером ставлення до себе. Ті, хто знецінює себе, у цілому демонструють яскраво-негативне ставлення до себе: 1) надзвичайно низько оцінюють себе відповідно до соціально-нормативних критеріїв, що виражається в невпевненості в собі, переконані у своїй неспроможності керувати власним життям і в негативному ставленні інших, демонструють «внутрішню чесність» стосовно себе; 2) виявляють виражений негативний емоційний тон самоствавлення,

оскільки, з одного боку, не демонструють симпатії до себе – не приймають себе, не вважають себе цінними, не прив'язані до себе й сильно прагнуть до внутрішніх змін, а з іншого боку, надмірно схильні до самозвинувачення й мають найвищий ступінь внутрішньої конфліктності. Натомість представники типу «незвинувачення» мають абсолютно протилежні характеристики – демонструють виражено-позитивне ставлення до себе: 1) високо оцінюють себе відповідно до соціально-нормативних критеріїв за усіма параметрами: мають виражене прагнення відповідати соціально схвалюваному образу, упевнені в собі, переконані в спроможності керувати власним життям, переконані в повазі та симпатії з боку інших; 2) мають дуже високі показники аутосимпатії: високо цінують себе, безумовно приймають себе, їх високий рівень прив'язаності до себе вказує на ригідність Я-концепції; 3) узагалі не схильні до самозвинувачення та мають дуже низький ступінь внутрішньої конфліктності, тобто не мають сумнівів і непогоджень із собою.

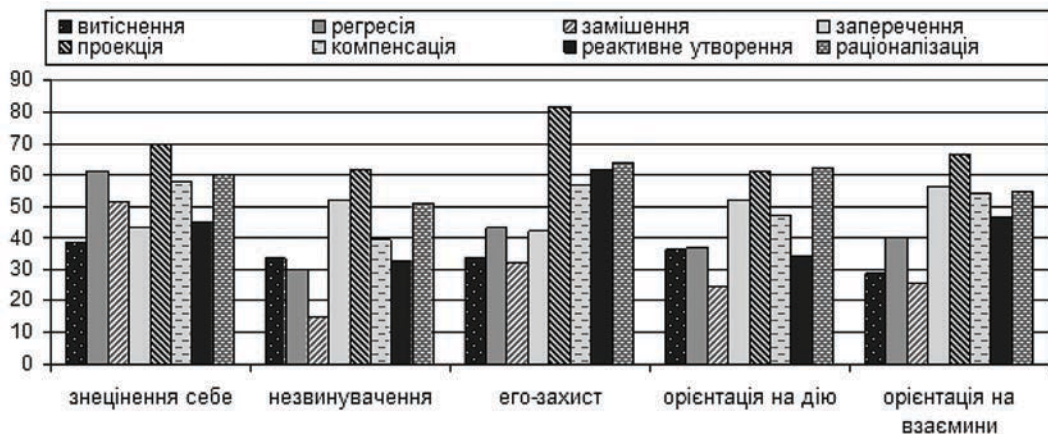


Рис. 5. Використання механізмів психологічного захисту в різних типах ППВ

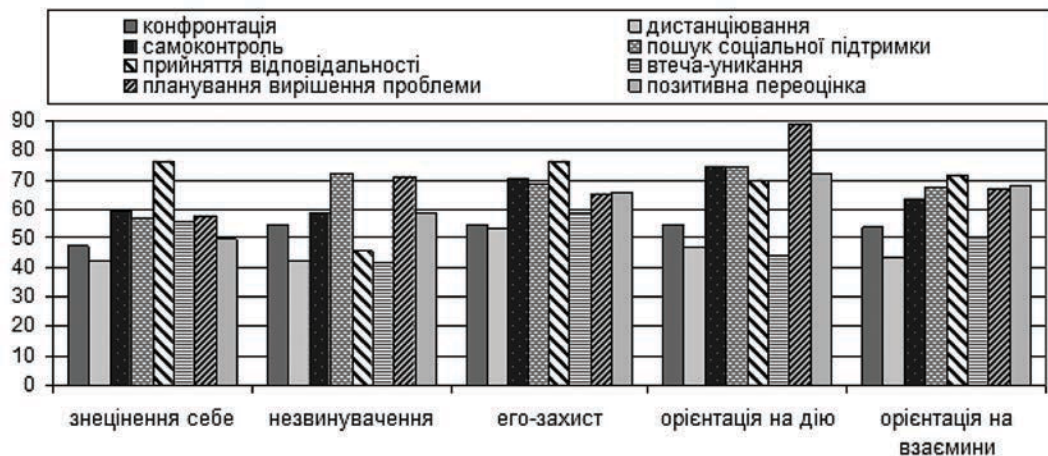


Рис. 6. Використання копінг-стратегій у різних типах ППВ



Представники групи «его-захист» у цілому негативно ставляться до себе (у чому не відрізняються від тих, хто знецінює себе): вважають, що не здатні керувати своїм життям, не розраховують на повагу й симпатію з боку інших (як і тип «знецінення себе»), але проявляють помірну впевненість у собі та мають «закрите», захисне ставлення до себе, чим значно відрізняються від групи «знецінення себе» ($p < 0,01$); не сприймають себе як цінність, проте помірно прив'язані до себе й помірно приймають себе; схильні надмірно звинувачувати себе (так само, як ті, хто знецінює себе), але міра їх внутрішньої конфліктності значно нижча, ніж у групі «знецінення себе» ($p < 0,01$). Ті, хто орієнтується на взаємини, більшою мірою проявляють ознаки позитивного ставлення до себе: оцінюючи себе відповідно до соціально-нормативних критеріїв, вони твердо переконані в гарному ставленні з боку інших, помірно впевнені в собі, вважають, що здатні до самокерування, демонструють «закрите», захисне ставлення до себе; в емоційному плані повністю приймають себе, цінують себе, помірно прив'язані до себе, помірно схильні звинувачувати себе, але мають досить виражений рівень внутрішньої конфліктності (такий, як у групі «его-захист»). Орієнтовані діяти також позитивно ставляться до себе (але це ставлення не таке надмірне, як у групі «незвинувачення»): досить упевнені в собі, вважають себе здатними до самокерування, очікують переважно гарного, адекватного ставлення з боку інших, а також мають прагнення відповідати соціально схвалюваному образу (дemonструють «закрите», захисне ставлення до себе); в емоційному плані вони повністю приймають себе, виражено цінують себе й помірно прив'язані до себе, а також мають середні показники самозвинувачення й внутрішньої конфліктності.

6. За характером використання механізмів психологічного захисту (рис. 5).

Специфічним для тих, хто знецінює себе ($p < 0,01$), є використання механізмів заміщення й регресії; для тих, хто використовує его-захисти ($p < 0,01$; $p < 0,05$), – використання проєкції й реактивного утворення; також представники цих груп часто ($p < 0,01$; $p < 0,05$) послуговуються механізмами компенсації, раціоналізації, проте рідко ($p < 0,05$) удаються до заперечення. Діаметрально протилежними двом попереднім типам за характером використання механізмів психологічного захисту є представники групи «незвинувачення»: ті, хто цінує себе й не звинувачує, рідко використовують механізми заміщення, регресії,

реактивного утворення, компенсації та раціоналізації ($p < 0,01$; $p < 0,05$). Специфічним «захисним комплексом» тих, хто орієнтований на взаємини, є використання заперечення (чим вони істотно відрізняються від представників груп «знецінення себе» та «его-захисту» ($p < 0,05$)), компенсації, але не звертання до витіснення, а для тих, хто орієнтований діяти, специфічним є використання раціоналізації, витіснення (чим вони відрізняються від групи «орієнтація на взаємини» ($p < 0,05$)), але не вдавання до регресії.

7. За характером використання копінг-стратегій (рис. 6).

Істотні відмінності у використанні допінг-стратегій дозволяють якісно диференціювати типи ППВ. Так, мають спільні та відмінні риси копінг-поведінки представники груп «орієнтація на дію» й «его-захист». Подібність полягає в тому, що обидва типи використовують позитивну переоцінку та самоконтроль, чим істотно відрізняються ($p < 0,01$; $p < 0,05$) від інших типів, проте орієнтовані діяти крім зазначених копінгів використовують такі конструктивні стратегії, як планування вирішення проблеми (специфічно лише для цього типу ($p < 0,01$)) і пошук соціальної підтримки, натомість мало використовують утечу-уникання, а представники групи «его-захист», навпаки, активно вдаються до втечі-уникання (чим подібні з групою «знецінення себе»). Певна схожість і водночас суперечність виявлена у використанні стратегій подолання між групами «знецінення себе» та «незвинувачення». Ті, хто знецінює себе, використовують утечу-уникання й не схильні користуватися позитивною переоцінкою та пошуком соціальної підтримки. Натомість ті, хто не звинувачує себе, вдаються до пошуку соціальної підтримки, але не послуговуються такими копінгами, як утеча-уникання, позитивна переоцінка й прийняття відповідальності. Орієнтовані на взаємини частіше вдаються до позитивної переоцінки ($p < 0,01$), ніж ті, хто знецінює себе.

Результати порівняння досліджуваних груп дозволили змістовно охарактеризувати кожен із типів ППВ окремо. Тип, *орієнтований на знецінення себе*: 1) має надмірно виражену схильність до переживання почуття провини, яка виявляється у високій готовності очікувати покарання за відсутності сподівань, що ситуація вирішиться сама собою, та у високій схильності жалувати; у цілому має високий рівень почуття провини, а його самозвинувачення є проявом глобального негативного ставлення до себе й має виражений захисний характер, оскільки одночасно наявне визнання

своєї провини та заперечення відповідальності шляхом посилення на виправдання або пом'якшуючі провини обставини, проте відсутня схильність оцінювати ситуацію фрустрації як сприятливо-вигідно-корисну; суб'єктивно оцінює своє переживання почуття провини як надзвичайно звичне, яке легко й часто виникає; як тривале й важке; 2) в якості захисних механізмів використовує заміщення та регресію (специфічні для цього типу), компенсацію, раціоналізацію й не використовує заперечення; в якості копінгу застосовує стратегію втечі-уникання та не вдається до позитивної переоцінки й пошуку соціальної підтримки; 3) має виражені ознаки емоційної невідповідності: високий рівень тривожності, депресивності, іпохондрії, виражений комплекс неповноцінності та високу залежність від інших; 4) надзвичайно низько оцінює себе відповідно до соціально-нормативних критеріїв (невпевнений у собі, нездатний до самокерування, очікує негативного ставлення з боку інших, демонструє «внутрішню чесність» стосовно себе) і має виражений негативний емоційний тон самоствавлення (низькі самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність і дуже високі внутрішню конфліктність і самозвинувачення).

Тип, орієнтований на використання его-захистів: 1) надмірно схильний до переживання почуття провини, що виявляється у високій готовності очікувати покарання, схильності жалкувати, вимогливості до себе, орієнтації на нормативність і вираженій зацікавленості в інших; схильний надмірно звинувачувати себе; суб'єктивно оцінює своє почуття провини як звичне, яке легко й часто виникає, тривале й важке; у ситуації фрустрації вдається до реагування, спрямованого на захист власного «Я», а особливо до демонстрації відкритої ворожості та відкритого звинувачення партнера по ситуації, проте менше схильний вимагати від іншого вирішення проблемної ситуації, а більше сподівається на вирішення ситуації без докладання до цього якихось зусиль, тому меншою мірою здатний сублімувати свою агресію, його екстрапунітивність виражається переважно в его-захисних реакціях; 2) використовує механізми реактивного утворення та проекції (специфічні для цього типу), компенсації, раціоналізації та рідко вдається до заперечення; як копінги використовує втечу-уникання, позитивну переоцінку й самоконтроль; 3) має виражені ознаки емоційної нестійкості: високий рівень нав'язливості, тривожності й іпохондрії; 4) у цілому негативно ставить до себе, оскільки вважає, що не здатний керувати своїм життям, не розраховує

на повагу й симпатію інших, не сприймає себе як цінність, звинувачує себе, але водночас проявляє впевненість у собі, прив'язаний до себе й приймає себе, має «закрите», захисне ставлення до себе, а міра його внутрішньої конфліктності значно нижча, ніж у тих, хто знецінює себе.

Тип, орієнтований на взаємини: 1) має яскраво виражену схильність до переживання почуття провини, що виявляється у високій зацікавленості в інших, високій вимогливості до себе та вираженій орієнтації на дотримання нормативності; помірно схильний до самозвинувачення; суб'єктивно оцінює своє почуття провини як доволі тривале, надзвичайно важке й звичне, яке легко й часто виникає; 2) в якості захисних механізмів використовує заперечення й компенсацію, але не застосовує витіснення; частіше вдається до позитивної переоцінки; 3) має ознаки й емоційної стійкості (адекватна самооцінка, самостійність, відсутність ознак депресії й іпохондрії), і нейротизму (виражена тривога, почуття провини та нав'язливість); 4) у цілому позитивно ставить до себе, оскільки має помірно виражені «самоповагу» й «аутосимпатію», але досить виражений рівень внутрішньої конфліктності.

Тип, орієнтований на незвинувачення себе: 1) не схильний до переживання почуття провини, оскільки йому не властиво очікувати покарання, жалкувати, виявляти вимогливість до себе, зацікавленість в інших, але має помірно виражену схильність орієнтуватися на нормативність; йому не властиво звинувачувати себе; оцінює своє почуття провини як неінтенсивне й завжди обґрунтоване, неважливе (яке не становить цінності, не є значущим); 2) рідко використовує в якості механізмів захисту заміщення, регресію, реактивне утворення, компенсацію й раціоналізацію; використовує пошук соціальної підтримки, але не послуговується такими копінгами, як прийняття відповідальності, позитивна переоцінка та втеча-уникання; 3) демонструє виражену (дещо надмірну) емоційну стійкість: йому не властиво тривожитися, мати іпохондричні думки, ознаки нав'язливості, він життєрадісний і задоволений життям, упевнений у собі та самостійний; 4) демонструє виражено позитивне ставлення до себе: має високі показники «самоповаги» й «аутосимпатії», має виражене прагнення відповідати соціально-схвалюваному образу, а також дуже низький ступінь внутрішньої конфліктності. Цей тип уникає переживання почуття провини завдяки надмірному вираженню позитивному ставленню до себе.



Тип, *орієнтований на дію*: 1) має помірно виражені прояви самозвинувачення, але не має вираженої схильності до переживання почуття провини, оскільки йому не властиво чекати на покарання, проте виявляє помірну вимогливість до себе, зацікавленість в інших, орієнтацію на нормативність і схильність жалкувати; також він не схильний оцінювати своє переживання почуття провини як звичне, таке, що виникає легко й часто, а більшою мірою визначає його як нетривале й неважке; 2) в якості захисних механізмів використовує раціоналізацію та витіснення, але не вдається до регресії; як копінги використовує планування вирішення проблем, самоконтроль, позитивну переоцінку, пошук соціальної підтримки й не вдається до втечі-унікання; 3) у цілому емоційно стійкий: досить оптимістичний, життєрадісний і впевнений у собі та своїх силах, виявляє високий ступінь самостійності, здатний упевнено вирішувати життєві проблеми, має помірно виражені прояви тривоги та середні показники внутрішньої конфліктності, не має нав'язливих або іпохондричних проявів; 4) позитивно ставиться до себе: досить упевнений у собі, вважає себе здатним до самокерування, очікує адекватного ставлення з боку інших, а також має прагнення відповідати соціально схвалюваному образу (демонструє «закрите», захисне ставлення до себе); в емоційному плані повністю себе приймає, виражено цінує себе та помірно прив'язаний до себе.

Висновки з проведеного дослідження. За результатами порівняння нами охарактеризовано типи переживання почуття провини, які диференціюються за особливостями переживання почуття провини, його кількісними характеристиками, характером і ступенем самозвинувачення, за вираженістю емоційної неврівноваженості, за характером ставлення до себе, за використанням захисних механізмів і копінг-поведінки.

Це дозволило диференціювати типи за способом переживання почуття провини.

До неконструктивних віднесено такі типи: орієнтований на знецінення себе; орієнтований на використання его-захистів; орієнтований на взаємини. Тип, орієнтований на незвинувачення себе, не можна визначити як конструктивний, незважаючи на досить низькі результати за методикою ППВ, оскільки надмірно позитивне ставлення до себе в цьому разі є засобом уникнення почуття провини. До конструктивних віднесено тип, орієнтований на дію.

Перспективою подальших досліджень цієї проблеми є диференційна характеристика типів переживання почуття провини за процесуальними особливостями переживання, а також розроблення практичних рекомендацій щодо диференціації психологічної допомоги для кожного з типів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ананова І. Методика діагностики неконструктивного переживання почуття вини / І. Ананова // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Максименка, Л. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – Вип. 30. – С. 33–50.
2. Ананова І. Типи переживання почуття провини особистістю / І. Ананова // Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність: Тези Всеукраїнської наук.-практичної конференції, 25 вересня 2015 р. – К., 2015. – С. 7–10.
3. Ананова І. Типологія переживання почуття провини / І. Ананова // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Максименка, Л. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. – Вип. 37.
4. Малєєва О. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології» / О. Малєєва. – Одеса, 2007. – 285 с.
5. Софіна Л. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології» / Л. Софіна ; КНУШ. – Київ, 2009. – 175 с.